

Eva Illouz, *Modern Ruhu Kurtarmak: Terapi, Duygular ve Kişisel Gelişim Kültürü*, Çev. Kadir Gülen, Fol Kitap, 2024, 368 s.

Değerlendiren: Ali Eren Demir

Eva Illouz, çağdaş sosyoloji alanında öne çıkan bir isim olup terapi, kültür, duygular, romantik ilişkiler, tüketim kültürü ve kapitalizmin bireysel yaşamlardaki etkileri üzerine yaptığı çalışmalarıyla tanınır. Eserlerinde duygusal kapitalizm kavramını tartışarak, modern toplumlarda duyguların nasıl ticarileştiğini ve bireysel kimliklerin nasıl şekillendiğini analiz eder. Örneğin, *Aşk Neden Acıtır* (2013) kitabında aşk ve ilişkilerin toplumsal bağlamını incelerken, *Soğuk Yakınlıklar* (2021) ile duygusal bağların ekonomik sistemlerle nasıl yeniden yapılandığını ele alır. *Mutlu Yurttaş İmalatı* (2023) adlı eseri, bireysel mutluluk kavramının neoliberal sistemler tarafından nasıl araçsallaştırıldığını ve vatandaşlık anlayışının bu bağlamda nasıl yeniden tanımlandığını ele alır. Türkiye’de Illouz’un çalışmaları, özellikle psikoterapi, mutluluk endüstrisi ve tüketim sosyolojisi ekseninde akademik çevrelerde ilgi görmektedir. Bununla birlikte, Peter Morrall’ın terapi ve sosyoloji üzerine çalışmaları ve Edgar Cabanas’ın mutluluk üzerine yaptığı çalışmalar, Illouz’un eleştirileriyle birlikte değerlendirilerek literatüre yeni bir zenginlik katmaktadır. Son yıllarda mutluluk, depresyon ve ilaçla tedavi konuları, bireysel ve toplumsal boyutlarıyla derinlemesine incelenen önemli alanlardan biri haline gelmiştir. William Davies’in *Mutluluk Endüstrisi* (2018), mutluluk kavramının kapitalizm ve neoliberal politikalarla nasıl araçsallaştırıldığını ortaya koyarken, Ann Cvetkovich’in *Depresyon: Toplumsal Bir His*

@ Doktora Öğrencisi, Mardin Artuklu Üniversitesi, alierendemir@harran.edu.tr

id <https://orcid.org/0000-0003-3812-3519>

DOI: 10.12658/D0390
insan & toplum, 2025; 15(1): 220-225
insanvetoplum.org

(2021) kitabı, depresyonu sadece bireysel bir durum olarak değil, kültürel ve toplumsal bir bağlamda ele alır. Joanna Moncrieff'in *İlaçla Tedavi Efsanesi* (2017), modern tıp ve psikiyatrinin ilaç merkezli yaklaşımlarını eleştirel bir perspektiften sorgular. Johann Hari'nin *Kaybolan Bağlar* (2019) adlı eseri ise depresyonun altında yatan toplumsal ve bağlamsal nedenlere odaklanarak çözüm önerileri sunar. Lynne Segal'in *Radikal Mutluluk* (2020) ise bireysel mutluluk arayışını aşarak kolektif deneyimlerin gücünü savunur. Bu kitaplar, bireylerin mutluluk ve depresyon kavramlarını sorgulamalarını sağlarken, toplumsal ve ekonomik bağlamları tartışmaya açan önemli kaynaklar olarak öne çıkmaktadır. Türkiye'de bu konular üzerine yapılan çalışmalar, özellikle bireysel gelişim kültürü ve duygusal kapitalizmin yerel etkilerini inceleme yönünde bir artış göstermektedir.

Eva Illouz'un *Modern Ruhu Kurtarmak: Terapi, Duygular ve Kişisel Gelişim Kültürü* (2024) adlı eseri, günümüz bireyinin modern terapi ve kişisel gelişim kültüründe adeta bir tüketim nesnesine dönüştüğünü ortaya koyan derin bir sosyolojik analiz sunmaktadır. Illouz, terapi ve kişisel gelişim sanayisinin manevi ve duygusal yaşamı metalaştırmasını eleştirirken, modern bireyin kendi ruhsal derinliğini "iyileştirmek" için piyasa merkezli çözümlere yönelmesinin altında yatan dinamikleri inceler. Kitabın girişinde, bu yönelimlerin bireyi tatmin etmek yerine, daha derin bir tatminsizlik döngüsüne soktuğunu vurgulayan Illouz, böylelikle modern ruhun yaralarını iyileştirmeye çalışırken daha da yaralandığını öne sürer. Illouz, kitabın ana bölümlerinde terapi kültürünün bireysel varoluşu ve toplumsal ilişkileri nasıl şekillendirdiğini inceleyerek, terapi kültürünün adeta bir "duygusal yönetim" aracına dönüşmesinin tehlikelerine değinir. Bireyin kendini sürekli geliştirme ve "şifa bulma" fikrini içselleştirmesi, aslında onu tatminsizlik içinde bir kimlik arayışına iter. Bu süreçte, terapinin toplumsal kurumlar ve kültürel normlar üzerindeki etkisi, modern insanın "kendini gerçekleştirme" çabalarıyla bireysel tatmini bulmaktan ziyade daha fazla karmaşık duygusal ihtiyaçlar ve beklentiler içinde sıkışmasına neden olur. Özellikle "duygu ideolojileri" olarak adlandırabileceğimiz terapi ve kişisel gelişim kültürleri, bireylerin toplumsal rolleri ve benlik algılarını yeniden tanımlamaktadır. Illouz, terapinin bireyin ruhsal arayışını gidermekten çok, yeni bir "kendilik" biçimi yaratmaya yöneldiğini öne sürer. Bu süreç, bireylerin duygusal hayatlarını ve ilişkilerini yeniden yapılandırırken, onları kapitalizmin birer tüketicisi olmaya zorlamaktadır.

Freud'dan esinlenen analitik bir çerçeve kullanarak, terapi ve kişisel gelişim kültürünün arka planındaki tarihsel ve toplumsal dönüşümlere de değinen Illouz, bu kültürün modernite ile olan ilişkisinin izlerini sürer. Freud'un Amerika'da popülerleşmesi ve modern psikolojinin bir tür "karizmatik girişim" olarak kabul görmesi, terapi kültürünün toplumsal kabul görmesinde önemli bir yer tutar. Freudcu

düşüncenin bir dönüm noktası olarak kültürel alanda yerleşmesiyle birlikte, duygusal derinlik arayışları ve bireysel kimlik inşası süreci de hız kazanır. Bu noktada Illouz, terapi kültürünün kendini gerçekleştirme amacının toplumsal bağlamda nasıl bir dönüşüme uğradığını gösterir. Yani modern psikolojinin sunduğu “öznel kurtuluş” vaadi, bireysel düzeyde kalmayıp toplumsal yapılar içinde yer edinen bir ideolojiye dönüşür. Bu ideoloji, bireylerin duygusal kontrol altında tutularak, daha derin bir toplumsal uyum sağlayabileceği fikrini yerleştirir.

Illouz’un “duygusal yönetim” anlayışı, modern yaşamda iş dünyasından özel yaşama kadar birçok alanda gözlemlenen yeni bir duygu tarzını da kapsar. Örneğin, modern organizasyonlarda duygusal zekâ, bireylerin profesyonel başarılarına katkı sağlayan bir yetkinlik olarak ele alınırken, bu aynı zamanda bireylerin “kontrol altında” bir benlik inşa etmelerine neden olur. İş dünyasında duygu yönetimi normları, bireylerin kendilerini sürekli geliştirmeye teşvik edilmesiyle, duygusal yetkinliğin kurumsal başarıyla doğrudan bağlantılı olduğu fikrini güçlendirir. Bu bağlamda, “duygusal zekâ” gibi kavramların yükselişi, bir yandan bireysel başarıları desteklerken diğer yandan bireylerin bu başarıyı sağlamak için duygu dünyalarını denetim altına almasına neden olur. Illouz, duygusal denetimin bir baskı aracı olarak kullanılmasının bireylerin özgün benliklerini nasıl sınırladığını ve onların bireysel yaratıcılığını nasıl körelttiğini eleştirir.

Illouz kitabında, modern terapi ve kişisel gelişim kültürünü ele alarak bireysel duygusal hayatın nasıl bir piyasa ürününe dönüştüğünü, toplum üzerindeki etkilerini ve bu dönüşümün bireyde yarattığı kimlik karmaşalarını inceliyor. Giriş bölümü, kültürel sosyolojiyi terapi kültürüyle buluşturuyor ve bu kavramların modern toplumda nasıl birbirine içkin hale geldiğini analiz ediyor. Illouz, modern kültürdeki “terapötik” kavramının yaygınlaşmasını ve duygusal hayatın bir yönetim nesnesi haline gelmesini sosyolojik bir bakış açısıyla değerlendiriyor. Toplumsal kurumların duyguları nasıl yönetmeye yöneldiği ve bu durumun bireyin manevi hayatını nasıl etkilediği sorgulanıyor. Illouz, terapinin bireysel özgürleşme aracı olmaktan çıkıp toplumsal normların bir devamı haline geldiğini göstererek, modern insanın “kurtuluş” arayışını sorguluyor.

Freud: Kültürel Bir Yenilikçi başlıklı bölümde Freud’un kuramsal mirası, modern terapi kültürünün oluşumuna katkısı üzerinden ele alınıyor. Freud’un psikanalizi, yalnızca bireysel değil toplumsal bir karizma etrafında şekillenen bir “girişim” olarak inceleniyor. Psikanalizin toplumsal bir cazibe merkezi haline gelmesi, terapinin yalnızca bireysel bir ihtiyaç değil, aynı zamanda sosyal bir örgütlenme biçimi olarak nasıl yer edindiğini açıklıyor. Illouz, Freud’un Amerika’daki etkisini ele alarak, psikanalizin kültürel bir matris olarak Batı toplumlarına nüfuz etme sürecini ve bu

süreçte modern insanın duygusal sorunlarının nasıl metalaştığını detaylandırıyor. Psikolojinin popüler kültürle olan romantik ilişkisi, psikoterapinin birey üzerindeki iktidarını pekiştiriyor.

Homo Economicus'tan Homo Communicans'a adlı bölüm, bireylerin ekonomik çıkarlarla tanımlanmasından “iletişim kuran” varlıklar olarak tanımlanmasına geçiş sürecini anlatıyor. Bu geçiş, terapi kültürünün bireylerin duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmeleri gerektiği fikrini içselleştirmeleriyle başlar. Özellikle iş dünyasında duygusal zekâ ve duygusal kontrol kavramlarının yükselmesi, bireylerin profesyonel başarıya ulaşmak için duygularını yönetmelerini zorunlu kılar. Illouz, burada duygusal kontrol mekanizmalarının bireyler üzerindeki iktidarı nasıl pekiştirdiğini ve onların öznel deneyimlerini nasıl şekillendirdiğini eleştiriyor. “İletişimci ethos” olarak tanımladığı bu yeni değer sistemi, modern organizasyonların ruhunu yansıtırken, bireyleri duygusal ve ahlaki olarak “yetkin” olmaya itiyor. Bu durum, bireylerin sürekli bir kendini denetim ve geliştirme sürecinde tutsak edilmesine yol açıyor.

Yakınlığın Tiranlığı adlı bölümde, mahremiyet kavramının giderek soğuk bir sığınak haline geldiğini, Illouz, terapi kültürünün evlilik ve ilişkiler üzerindeki etkisini ele alır. Mahremiyetin bir “ideoloji” olarak kabul edilip toplumdaki her bireyin özel yaşamında kendini sürekli gözden geçirmeye zorlandığı bir hale gelişini anlatır. Feminist hareketlerin ve psikolojinin ilişkilerdeki etkisi de burada tartışılır; bireylerin duygusal hayatları üzerindeki baskı artarken, mahremiyet alanının giderek daha da sınırlandığını savunur. Özellikle modern toplumda, iletişimci rasyonalite ve “saf duygu” ideolojisi altında bireylerin ilişkilerinde karşılaştığı beklenti ve baskılar, kişisel mutluluğu bulmak bir yana, bireylerin tutku ve samimiyetten uzaklaşmasına neden olmaktadır.

Istırabın Zaferi adlı bölümde Illouz, terapinin birey üzerindeki baskın başarısını ve bununla bağlantılı olarak kendilik anlatılarının nasıl dönüştüğünü inceler. Terapiye olan toplumsal bağlılık, bireylerin “kendilik anlatılarını” sürekli yeniden inşa etmesine yol açar. Bu durum, bireylerin kendi hikâyelerini terapi yoluyla “oyarken” kimliklerini sürekli performe etmelerine neden olur. Illouz, terapinin bireyin kendilik anlatısını sürekli olarak güncelleyen bir “performans” aracı olarak toplumsal alanda nasıl bir yapı kazandığını analiz eder. Bu anlatı, bireylerin özgün kimliklerinden ziyade terapi tarafından şekillendirilmiş bir benlik yaratmasına ve bunun toplumsal kabul görmesine neden olmaktadır.

Yeni Bir Duygusal Tabakalaşma mı? adlı bölümde, duygusal zekâ ve duygusal yeterlilik kavramlarının yükselmesiyle oluşan yeni bir “duygusal tabakalaşma” sorgulanır. Duygusal yeteneklerin profesyonel başarıda önemi artarken, Illouz

bu yeteneklerin toplumsal sınıf farklılıkları yaratabileceğine işaret eder. “Global terapötik habitus” kavramıyla, duygusal yeteneklerin küresel bir başarı ölçütü haline geldiğini savunur. Bu bölüm, duygusal zekânın toplumsal hiyerarşi içinde nasıl bir rol üstlendiğini, duygusal yetkinliğin bir tür toplumsal sermaye olarak yükseldiğini ve yeni bir insan tipinin ,kendini duygusal olarak kontrol edebilen bireyin, modern toplumda yer bulduğunu gösterir.

Illouz, terapi ve kişisel gelişim kültürünün modern toplumda hangi kurumsal pratikler üzerinden meşrulaştırıldığını anlatarak bitiriyor. Illouz, kurumsal pragmatizmin kültürel çalışmalarındaki yerini sorgularken, bireylerin duygusal hayatlarının kurumsal çıkarlar doğrultusunda nasıl şekillendiğini gözler önüne serer. Modern toplumda, terapi kültürü yalnızca bireysel bir iyileşme aracı olarak değil, aynı zamanda toplumsal normların yeniden üretilmesi ve bireylerin bu normlara uyum sağlamasının bir aracı olarak da işlev görmektedir. Illouz, terapi kültürünün bireysel özgürlükle çelişen yönlerini, bireyin ruhsal arayışını toplumsal bir denetim mekanizması haline getirmesini güçlü bir şekilde eleştirir. Illouz’un *Modern Ruh* *Kurtarmak* kitabı, terapi ve kişisel gelişim kültürünün bireylerin duygusal hayatları üzerinde nasıl iktidar sağladığını, modern toplumdaki kurumsal yapılarla iç içe geçerek nasıl bir baskı aracı haline geldiğini çarpıcı bir şekilde ortaya koyar.

Modern Ruh Kurtarmak, modern bireyin duygu dünyasını manipüle eden terapi ve kişisel gelişim kültürünü çarpıcı bir biçimde ele alıyor. Illouz, terapi sanayisinin insan ruhunu özgürleştirici bir araçtan ziyade, bireyleri yeni bir tür köleliğe sürüklediğini iddia eder. Modern birey, duygusal tatmin arayışında kapitalizmin sunduğu “şifa” vaatlerine bel bağlarken, aslında daha derin bir tatminsizliğin esiri oluyor. Bu derinlemesine analiz, Illouz’un sosyolojik perspektifini, kültürel eleştiriyi ve toplumsal dönüşümlere dair sorgulamalarını içererek, okuru modern terapi kültürünü yeniden düşünmeye davet ediyor. Kitap, bireyin duygusal hayatının piyasa tarafından nasıl şekillendirildiğini gözler önüne sererken, bireysel kurtuluşu arayan modern ruhun aslında kendini nasıl daha büyük bir kısıtlılığa sürüklediğini güçlü bir şekilde dile getirmektedir.

Illouz’un *Modern Ruh Kurtarmak* kitabının 2008’de yayımlandığı ve ancak 2024’te Türkçeye çevrildiği düşünüldüğünde, aradaki uzun zaman farkı eserin güncelliğini ve Türkçe literatürün eksikliğini tartışmaya açıyor. Modern psikoloji, sosyoloji, kişisel gelişim ve terapi kültürüne dair Illouz’un eleştirileri günümüzde hâlâ geçerliliğini korusa da, terapi kültürünün küresel etkisinin 2008’den bu yana nasıl değiştiği ya da hangi yeni yönelimlerin ortaya çıktığı gibi noktalar sorgulanabilir. Örneğin, 2008’den bugüne dijitalleşmenin bireysel terapi arayışlarını dönüştürdüğü, internet tabanlı terapi hizmetlerinin yaygınlaştığı ve sosyal medyanın “kişisel gelişim” içerikleriyle

dolup taşıdığı göz önüne alındığında, kitabın günümüz okuruna güncel bir eleştirel bağlam sunmadığı düşünülebilir. Illouz'a yönelik bir eleştiri de, terapi kültürünün bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini derinlemesine tartışmasına rağmen, çözüm önerilerinde eksik kalmasıdır. Kitap, bireylerin duygusal özgürleşme arayışını terapi kültürünün pençesinde kalma tehlikesiyle karşılaştırırken, okura alternatif bir içsel iyileşme yolu sunmuyor. Bu, kitabın eleştirilerini tamamlayıcı bir boyut kazandırmaktan uzaklaştırarak, metni yalnızca olumsuz yönler odaklanmış bir kültürel eleştiri olarak sınırlandırıyor. Özellikle günümüz toplumunun duygusal ihtiyaçları düşünüldüğünde, Illouz'un sadece terapi kültürüne değil, bireysel iyileşme yollarına dair daha geniş bir çerçeve sunması faydalı olabilirdi. Son olarak, Illouz'un Batı merkezli bir perspektif benimsemesi de eleştirilebilecek bir başka yöndür. Batılı toplumlarda terapi kültürü belirgin bir şekilde yaygın ve ticarileşmiş olsa da, dünyanın diğer coğrafyalarında duygusal iyileşme ve kişisel gelişim başka kültürel değerlerle şekilleniyor. Illouz'un eseri, bu kültürel farkları ve Batı dışı toplumların kişisel gelişim, iyileşme ve duygusal tatmin konularına nasıl yaklaştığını dikkate almıyor. Bu, kitabın evrensellik iddiasını zayıflatıyor ve daha geniş bir sosyolojik bağlama dayanan eleştiriler için kısıtlı bir çerçeve sunuyor. Yine de Illouz'un sözleriyle bitirecek olursak: "Hayatımızın devrimci ahlaki amacı mutluluk değil, bilgi ve adalettir" (Illouz & Cabanas, 2023, s. 234).

Kaynakça

- Cvetkovich, A. (2021). *Depresyon: Toplumsal Bir His* (Z. Ertan, Çev.). Sel Yayıncılık.
- Davies, W. (2018). *Mutluluk Endüstrisi* (M. Çavdar, Çev.). Sel Yayıncılık.
- Hari, J. (2019). *Kayıbolan Bağlar Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler* (B. E. Aksoy, Çev.). Metis Yayınları.
- Illouz, E. (2013). *Aşk Neden Actır* (Ö. Ç. Aksoy, Çev.). Jaguar Kitap.
- Illouz, E. (2021). *Soğuk Yakınlıklar Duygusal Kapitalizmin Şekillenmesi* (Ö. Ç. Aksoy, Çev.). İletişim Yayınları.
- Illouz, E. (2024). *Modern Ruhlu Kurtarmak Terapi, Duygular ve Kişisel Gelişim Kültürü* (K. Gülen, Çev.). Fol Kitap.
- Illouz, E., & Cabanas, E. (2023). *Mutlu Yurttaş İmalatı Mutluluk Endüstrisi Hayatımızı Nasıl Kontrol Ediyor?* (T. Göbekçin, Çev.; 1. Baskı). İletişim Yayınları.
- Moncrieff, J. (2017). *İlaçla Tedavi Efsanesi Psikiyatrik İlaç Kullanımına Eleştirel Bir Bakış* (T. Alıcı, Çev.). Metis Yayınları.
- Segal, L. (2020). *Radikal Mutluluk: Müşterek Neşe Anları* (B. S. Aydaş, Çev.). Sel Yayıncılık.