

ROLLO MAY

VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ

*i keep
forgetting*

who am i?

*what am
i?*


where am i?



Varoluşçuluk Nedir?

- Varlık, özgürlük, kaygı, sorumluluk, ölüm, otantiklik, hayatın anlamı gibi kavramları anlamaya çalışan felsefi görüştür.
- Varoluşçuluğa göre evrensel bir anlam yoktur, anlam birey tarafından inşa edilmesi gereken bir süreçtir.
- Dahası dünyanın ve doğanın anlam içeren bir yapısı da yoktur. Atfedilen ikincil anlamlar insan düşüncesinden kaynaklanır. İnsanın dünyadaki varlığı **absürttür**. Bu yüzden bireysel anlam inşa etmek sancılı bir süreçtir.
- İnsanı ve toplumu içeren konularda özne-nesne ayrımı yapılamaz. Çünkü gözleyen kişi gözlediği nesnenin aynı zamanda bir parçasıdır.
- Dünya **fenomenolojik yöntemle** betimlenmeye çalışılır.

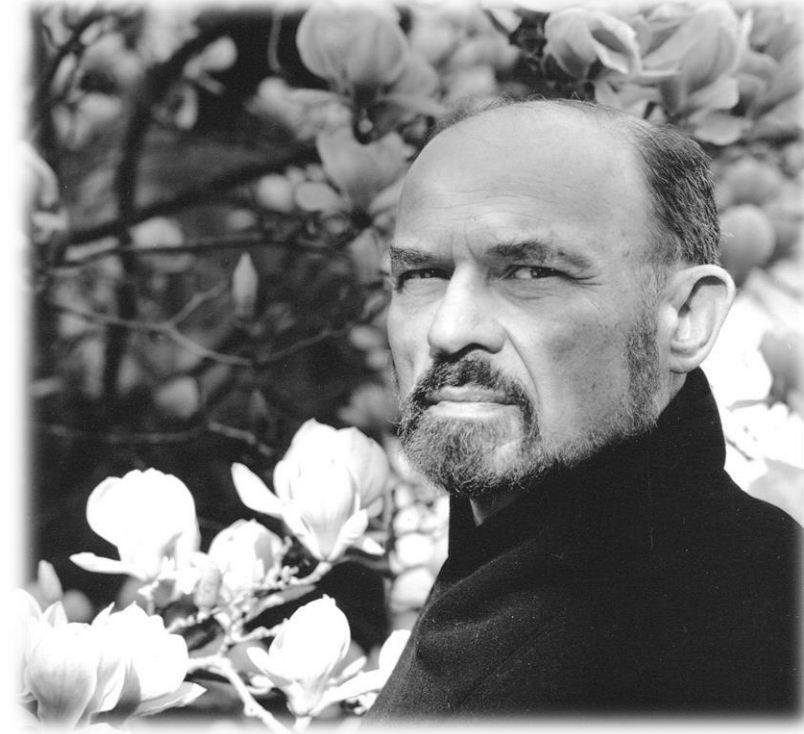
“Ve insanın şahsi kimliği doğanın umurunda bile değildir.”

A dark, grayscale image showing a horizon line at the bottom. The sky is a gradient of dark gray. A small, bright white spot is visible in the upper left quadrant of the sky. A white arrow points from the text 'Earth' to this spot.

Earth

- “Hastanın sizi nasıl selamladığını, nasıl oturduğunu, çevresini nasıl incelediğini ya da incelemediğini, seansa nasıl başlayıp nasıl sona erdirdiğini, geçmişini nasıl anlattığını ve sizinle nasıl ilişki kurduğunu düşünün.”
- Süreç ve içerik

- “Eğer dünyaya veya dünyadaki bir şeye bakarsanız ondan daha fazlasını, yani bakış açısını da görürsünüz. Bakış açısı aracılığıyla görünen şey, bakış açısı öznel olabilse de nesnel dünyadır.”
- Sevgi nedir?
- Süperego ve vicdan aynı şey midir?



Varoluşçuluk bir tutumdur ve sadece eğitimle elde edilemez.

- Belirli bir kişilik kuramı yoktur. Her ekolden faydalanırlar.
- Özne-nesne ayrımı ve nesnelleştirme çabasıyla insanın anlaşılamayacağını savunurlar.
- Teknikler ikinci plandadır. Esas hedef danışanın mücadelesini sezgisel olarak kavrayabilmektir.
- Bir insan hakkında bilgi edinmek onu tanımak mıdır?
- İnsanlar kavramlar içine yerleştirilebilir mi?

Varoluşçuluğun Tarihi

- 18. yy'da yaşanan sanayi devrimiyle günlük hayattan siyasete kadar her şey değişmiştir.
- Üretimde, teknolojide, bilimde gelişmeler hızlanmıştır.
- İnsan doğası yüceltilirken (hümanizm) anlam ve değer kaybolmuştur.
- 19. yy sonları ve 20. yy başlarında hızlı değişimler yaşanmıştır ve bu dönemde aydınlanma çağı sorgulanmaya başlanmıştır.
- İnsan ilişkileri de her şey gibi mekanikleşmiştir.
- Fenomenoloji ve varoluşçuluk kendinden önceki akımlarla hesaplaşmaya girişmişlerdir.

“Varoluş özden önce gelir.”

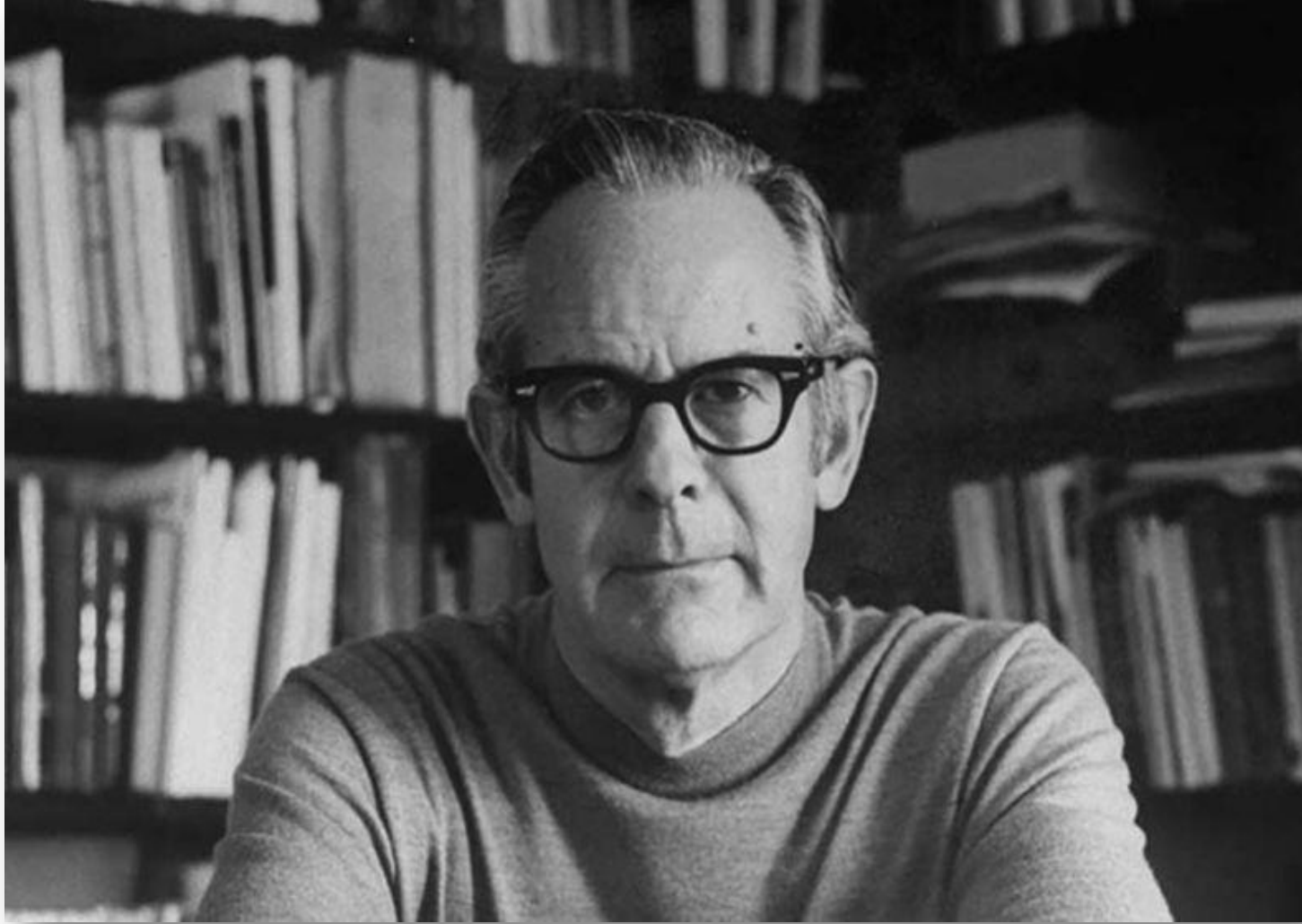
- Geleneksel hümanizmde insan özü/doğası merkeze alınır. Varoluşçulukta ise esas olan **insan öznesidir**.
- Sartre’a göre insan, varoluşunu ortaya koyana kadar sadece türe özgü niteliklerden ibarettir.
- İnsan ne olacağını seçmelidir.
- Varoluşçuluğun Kierkegaard ile başladığı kabul edilir.

“ Özgürlük ancak akılla kazanılır.”

-Hegel

“ Özgürlük ancak akla rağmen kazanılır.”

-Kierkegaard



“Dönmekte olan bu gezegenin üzerinde var olmakta olduğumuz şu kısa anda, zamanın ve ölümün sonunda hepimizden hakkını alacağı gerçeğine karşın bazı insanları ve şeyleri sevebiliriz.”

Rollo May'in Hayatı

- ABD'nin Ohio eyaletinde 21 Nisan 1909 tarihinde dünyaya gelmiştir. Ailesinin Michigan Eyaleti'ne taşınması nedeniyle çocukluğunun büyük bölümünü orada geçirmiştir.
- Çocukluğu süresince hem annesi hem de babası ile çok sıkı ilişkiler kuramamıştır.
- May çocukluk çağında anne ve babasının tartışmalarından uzaklaşmak için St. Clair Nehri kıyılarına gitmiştir. Orada oyunlar oynayarak kendi başına vakit geçirmiştir. Nehir bir bakıma yakın arkadaşı haline gelmiştir.
- Anne ve babası ilerleyen süreçte ayrılmışlardır.
- Rollo May bu yıllarda resim ve edebiyat alanına ilgi duymaya başlamıştır ve bu alanlara duyduğu ilgi hayatı süresince devam etmiştir. ***

- May, İngilizce alanında 1930 yılında lisans diplomasını almıştır. Sonraki üç yıl süresince bir Avrupa seyahati gerçekleştirmiştir ve bu sırada Adler'in vermiş olduğu bir yaz kursuna katılarak Adler'in kuramından çok etkilenmiştir.
- Amerika'ya geri geldikten sonra din alanında eğitim almıştır. Amacı insan doğasına dair zihnini meşgul eden problemlere yanıt aramak olduğu için papaz olarak çalıştığı iki yılın ardından bu işini bırakarak psikolojiye yönelmiştir.
- May, almış olduğu din eğitimi esnasında varoluşçu felsefe ile tanışmıştır.
- Din eğitimini alırken orada ünlü felsefeci ve teolog olan Paul Tillich ile tanışmıştır. Tillich ile 30 yıl devam eden dostluklarının May'in görüşlerinin şekillenmesinde önemli katkısı olmuştur. May'in psikoloji alanına olan ilgisi onun William Alanson White Psikiyatri Enstitüsü'nde psikanaliz ve psikolojiye dair eğitim almasına neden olmuştur.



- May, eğitim aldığı bu enstitüde Fromm ve Sullivan ile tanışarak onların bakış açılarından da etkilenmiştir. May, 1946 yılında kendi danışma birimini açmış ve iki yılın ardından William Alanson White Enstitüsünün bir üyesi olmuştur.
- 1949 yılında Columbia Üniversitesi klinik psikoloji alanında doktora derecesi almıştır. Bunun yanı sıra Enstitüdeki öğretim üyeliği görevine 1974 yılına kadar devam etmiştir
- May, doktorasını aldıktan sonra üç yıl süresince mücadele edeceği tüberküloz hastalığına yakalanmıştır. O yıllarda hastalığının kesin olarak bir tedavisi olmadığı için, iyileşip iyileşemeyeceğini bilemeden tüberküloz hastalığı bir buçuk yıl mücadele etmiştir. Aylık röntgen sonuçlarını bekleyerek hastalığının seyri hakkında takip sağlayabilmesinin dışında elinden başka bir şey gelmemiş ve bu nedenle kendisini çaresiz hissetmiştir.

- Sanatoryumda kaldığı esnada hastalıkla mücadele eden bireylerin hayatta kalmayı başardıklarını görmüştür. Dolayısıyla genç yaşında yakalandığı hastalığının, pasif tutumundan ve çaresizliğinden yararlandığını fark etmiştir.
- Bu durum onun önemli bir içgörü geliştirmesini sağlamıştır. İyileşme sürecinin aktif bir süreç olduğunu anlamıştır.
- Yaşama isteğine dair sorumluluk alarak savaşmadıkça iyileşemeyeceği düşüncesine sahip olan May, hasta bireyin hem fiziksel hem de ruhsal rahatsızlıklara karşı tedavi boyunca aktif katılım sağlanması gerektiğini savunmuştur.
- Anksiyeteye dair hem Freud'un hem de Soren Kierkegaard'ın yazılarını okuyan May, hasta olduğu dönemde bu konuda bir kitap yazmıştır. May, Freud'un yazdıklarının yanı sıra Kierkegaard'ın görüşlerinden daha çok etkilenmiştir.

- ‘Anksiyetenin Anlamı’ adıyla 1950 yılında yayınlamış olduğu kitapta anksiyeteyi varoluşçu bir yaklaşım ile ele almıştır. Üç yıl sonra yayınlamış olduğu ‘Kendini Arayan İnsan’ isimli kitap May’in daha çok tanınan bir psikolog olmasını sağlamıştır. 1958 yılında Angel ve Ellenberger ile birlikte yayınladıkları ‘Varoluş: Psikiyatri ve Psikolojide Yeni Bir Boyut’ isimli yapıt ise varoluşçu hareketin popülerleşmesini sağlayarak Amerika’da bulunan psikoterapistlere varoluşçu terapinin temel olgularını tanıtmıştır.
- Hayatı süresince üretken bir yazar olmuş ve psikoterapistliğe devam etmiştir. Harvard, Yale, Princeton gibi üniversitelerin yanı sıra birçok üniversitede de dersler vermiştir.
- Varoluşçuluğun Amerika’daki en büyük temsilcisi kabul edilen May, içerisinde Amerikan Psikoloji Birliği’nin de olduğu birçok önemli ödüller almıştır.
- Rollo May 1975 yılından itibaren yaşamış olduğu Tiburon’da, 22 Ekim 1994’te hayata veda etmiştir.

Dasein (Dünyada olmak)

- Binswanger ve Meddard Boss → Daseinanaliz
- Varoluşçulara göre insanın dünyadan ayrı bir varlığı yoktur ve içinde yaşadığı dünya da kişinin onu algılayışından bağımsız değildir.
- Bu bütünlük içindeki varoluş algısı “dasein” olarak adlandırılır.
- Kişinin “dasein”i ne kadar güçlü ise kişiliği de o kadar sağlıklıdır.
- Anlamlı bir yaşam sürmenin yolu; sosyal kurallar ve bunlara uyma baskısı, yanlış anne baba tutumları ve ölümün tehdidi karşısında dahi daseinimizi ortaya koymak ve onaylamaktır.

- May'e göre yaşadığımız uyma (conformity) çağında cesaretin ölçütü, kişinin kendi inanç ve doğrularıyla ayakta durabilme kapasitesidir.
- Bu ayakta duruş inatçı, isyankâr ya da intikamcı bir biçimde gerçekleşmemelidir.
- Çünkü bunlar cesaretin değil, savunmanın ifadeleridir. İnsan yalnızca inancı o yönde olduğu için cesur davranmalıdır ve davranışlarıyla “*Bu benim, bu benim varoluşum*” demelidir. İnsan kendi var oluşunu ancak kendi gayreti ile gerçekleştirebilir.
- Dasein kişiye özgüdür, hiç kimse bir diğerine dünyada olmanın ne olduğunu ve nasıl olduğunu tam anlamıyla anlatamaz.



Her kişinin kendi potansiyelini ve değerlerini keşfetmesi gerekir.

- Bunu yapmanın en iyi yolu yaşanan her anı etkin ve spontane bir biçimde yaşamaktır.
- Cinsellik ve saldırganlık gibi temel dürtüler bile dasein'a göre ikincil derecede önemlidir. Dürtüler birer soyutlamadır ve insanın dürtüleri tarafından yönetildiğini düşünmek insanı mekanikleştirir. Bizler aslında açlığımızın, susuzluğumuzun, duygularımızın ve fikirlerimizin kendisiyizdir ve insan olmanın temeli bu deneyimlerdir.

Birçok insan kendine ve içinde yaşadığı dünyaya yabancılaşmıştır.

- Yabancılaşan insan kaygılı ve umutsuzdur. Bu kişiler kendilerine ilişkin açık bir imaja sahip olmamanın yanı sıra kendilerine uzak ve yabancı görünen bir dünyada yalıtılmışlık duygusu da yaşarlar. Dolayısıyla kendileri ve içinde yaşadıkları dünyaya ilişkin bir bütünlük duygusuna, yani dasein'a sahip değillerdir.

- İnsanoğlu doğa karşısında g kazanmaya alıřtıķa doğayla arasındaki bağı yitirmiş, endüstriyel devrimin ürünlerine bağımlı olmaya bařladıķa topraktan, denizden ve gökyüzünden daha da uzaklaşmış ve bunlara yabancılaşmıştır.
- Dünyaya yabancılaşmak aynı zamanda kişinin kendi bedenine de yabancılaşmasına yol açmıştır.
- May'e göre bu uzaklaşma ve yabancılaşma duygusu ağdaş toplumdaki her insanda grlmektedir. Yabancılaşma ağımızın sorunudur. Üç şekilde grlmektedir.

1) Doğadan uzaklaşma

2) Anlamlı kişiler arası ilişkilerden yoksun olma

3) Kişinin kendi otantik gerçekliğine yabancılaşması

- **Umwelt**, kişi onların farkında olmasa da varlığını sürdürecek olan **nesnel**erin dünyasıdır.
- Doğum ve ölüm gibi olguları, açlık ve uyku gibi biyolojik **dürtü**leri de içeren **doğan**ın ve doğa yasalarının dünyasıdır.
- İnsanoğlu umweltten kaçamayacağı için içinde yaşadığı dünyadaki değişikliklere uyum sağlamayı ve dünyada yaşamayı öğrenmelidir.
- May'e göre Freud biyoloji ve içgüdüler üzerindeki vurgusu nedeniyle büyük oranda umweltle ilgilenmiş ancak bu şekilde dasein'in diğer alanlarını göz ardı etmiştir.
- İnsanoğlu yalnızca fiziksel çevresi içinde değil, aynı zamanda diğer insanlarla da ilişki içinde (mitwelt) yaşamaktadır.

- **Mitwelt**, diğer insanlarla ilişki kurmak yönündeki doğuştan getirdiğimiz ihtiyaçı içermektedir.
- May'e göre; Adler, Horney, Fromm ve Sullivan'ın da belirttiği gibi, hiç kimse diğer insanlardan izole bir durumda anlamlı bir var oluş sergileyemez.
- **İnsanlara nesne gibi değil, insan gibi davranmamız gerekir.**
- Eğer onlara nesne gibi davranırsak o zaman mitwelte değil, yalnızca umweltte yaşıyor oluruuz.
- Örneğin, eğer bir insan diğer bir insanı yalnızca bir cinsel doyum aracı olarak kullanıyorsa bu kimse umweltte yaşıyordur. Aşk; karşıdaki kişiye bağlanmayı, saygıyı ve kabul gerektirir.

- **Eigenwelt**, insana özgü öz farkındalık dünyasıdır.
- Eigenwelt, kendimize özgü potansiyellerimizin farkında olarak varoluşumuzun merkezi olduğumuzu bilmektir.
- Eigenweltte yaşamak demek; kişinin bir insan olarak **kendinin farkında olması**, nesnelere ve insanlar dünyası ile ilişkiler kurarken **kim olduğunu kavraması** demektir.
- Bu tarz; özellikle bir yaşantıyı kişisel olarak değerlendirirken, neyi sevip sevmediğimizi veya neye gereksinimimizin olduğunu değerlendirirken öne çıkar. Dolayısıyla boşluk duygusu veya kendine yabancılaşma, eigenwelt'te oluşan bir aksaklığın yansımasıdır.

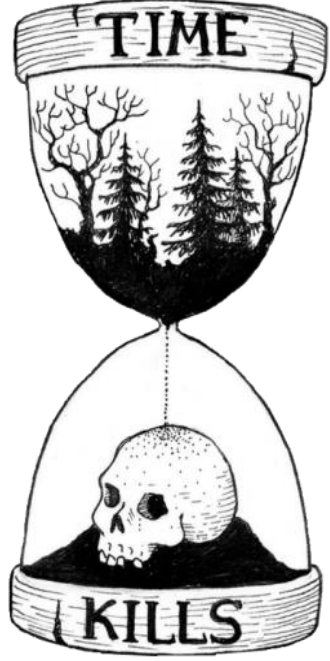
- Erikson'un kimlik kavramından farklı olarak eigenwelt ve dasein, diğer insanların beklentilerine ve fikirlerine bağlı değildir.
- May'e göre kişinin öz saygısı uzun vadede toplumsal onaylanmaya dayanıyorsa bu öz saygı değil, sosyal uyumun daha gelişmiş halidir.
- May'e göre sağlıklı insanlar, bu üç tarzı da eş zamanlı bir biçimde yaşarlar.
- Doğal dünyaya uyum sağlarlar, diğer insanlarla insanca ilişkiler kurarlar ve tüm bu deneyimlerin kendileri için ne anlam ifade ettiğine dair farkındalığa sahiptirler.

VAR OLMAMA

- Dünyada var olma ile ilgili kesin olan tek gerçek vardır: ölüm.
- Varoluşumuz her an bir kaza veya hastalıkla son bulabilir. Her an ölebileceğimizin farkındalığıyla yaşarız.
- Ölüm korkusu insanları daha korunaklı bir yaşam biçimine itmekte ve yaşamdan daha az verim almalarına yol açmaktadır. Kişi bu şekilde pasif bir tutumla ne istediğini dikkate almaksızın tercihler yapar.
- Öz farkındalığını azaltarak ve kendi bireyselliğini inkar ederek var olmama korkusundan kaçmaya çalışır. Fakat bu durum kişide boşluk ve umutsuzluk duygusuna yol açar.
- May'e göre insanlar var olmama korkusundan kaçmanın bedelini daha kısıtlanmış bir var olmayla öder.

Uzay ve zaman içindeki geçiciliğimiz bizi dehşete düşürür.

- Sağlıklı olan ölümün kaçınılmaz bir son olduğuyla yüzleşmek ve ölümün var olmanın ayrılmaz bir parçası olduğunu kabul ederek daha anlamlı bir varoluş sürdürmektir.
- Ancak bunun kabulü kolay değildir.
- Bu yüzden aslında hepimiz sembolik ölümsüzlük arayışında bulunuruz.
- Bu arayışın toplumda olumsuz yansımaları olabilir.
- Ölüm kaygısını anlamak ve çalışmak neden çok önemlidir ve nelere yol açıyor olabilir?



- McGregor ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada (1998):
Bir gruba ölümle ve politik görüşleriyle ilgili sorular soruldu
Diğer gruba insana sadece politik görüşleriyle ilgili sorular soruldu

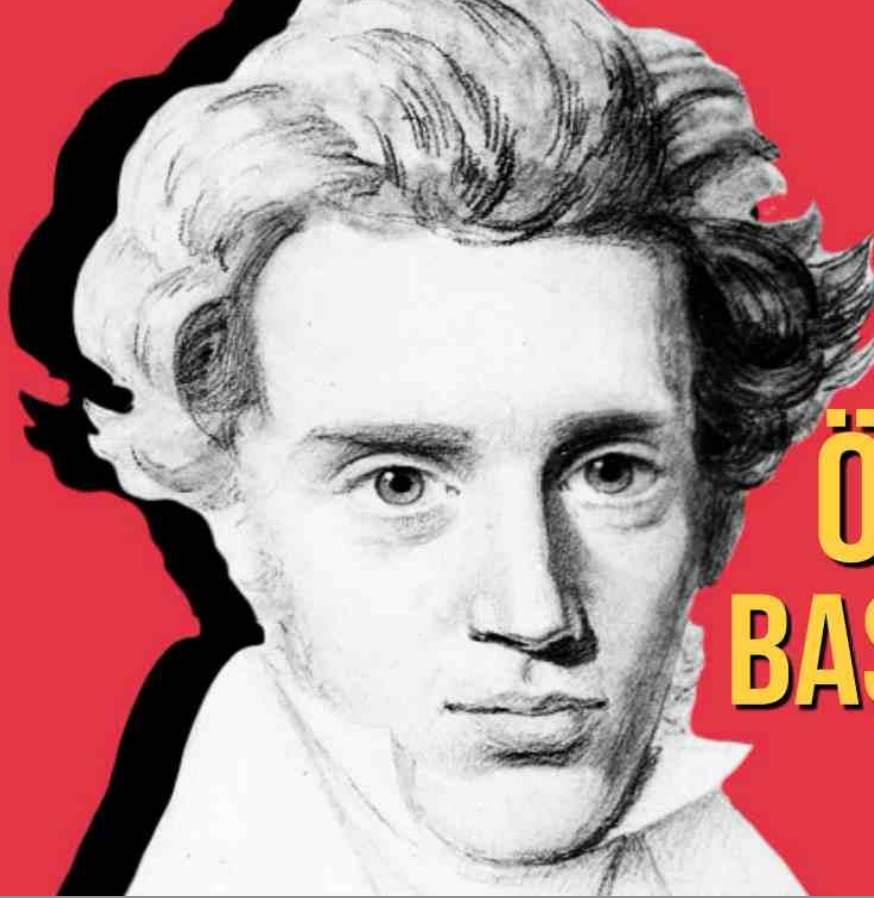
Sonuçta katılımcıların hepsine, kendi politik görüşleriyle karşıt düşünen insanlara ne derece saldırgan davranabilecekleri soruldu. **Ölümle ilgili soruların verildiği grup kendi dünya görüşüne uymayan insanlara karşı daha saldırganca tutumları benimsediler.**

- Pyszczynski (2003) yaptığı bir çalışmada:
Bir grup yargıca anketin iki tane ölümle alakalı soru eklenmiş versiyonu verildi
Diğer gruptaki yargıçlara demografik sorular içeren anket verildi.

Sonuçta yargıçlara bir hayat kadınının dosyası verildi. Bu kadının ne kadar kefaretle serbest bırakılabileceği soruldu. **Ölümle ilgili soruların eklendiği anketi alan yargıçların kararında meblağ diğerlerinden 9 kat fazla oldu.**

- Buna benzer birçok araştırmada ölümün hatırlatıldığı insanların tutumları ölçüldüğünde daha ırkçı, daha cinsiyetçi, daha tutucu, daha kariyer yanlısı tavırlar takındığı görülmüştür.
- Dehşet Yönetim Kuramı'na göre ölüm kaygısı yüksek olan insanlar kendi kültürlerini daha çok destekliyorlar ya da para kazanmaya, kariyer yapmaya daha çok odaklanıyorlar. Çocuk sahibi olmak konusunda daha istekliler ve daha türcü, üstenci davranmaya yatkın oluyorlar.
- Yine araştırmalara göre benlik saygısı yüksek çıkan kişiler bunlardan fazla etkilenmeden, hayatı anlamlı algılayabilmekte ve ölüm kaygısıyla işlevsel şekilde baş edebilmektedir.

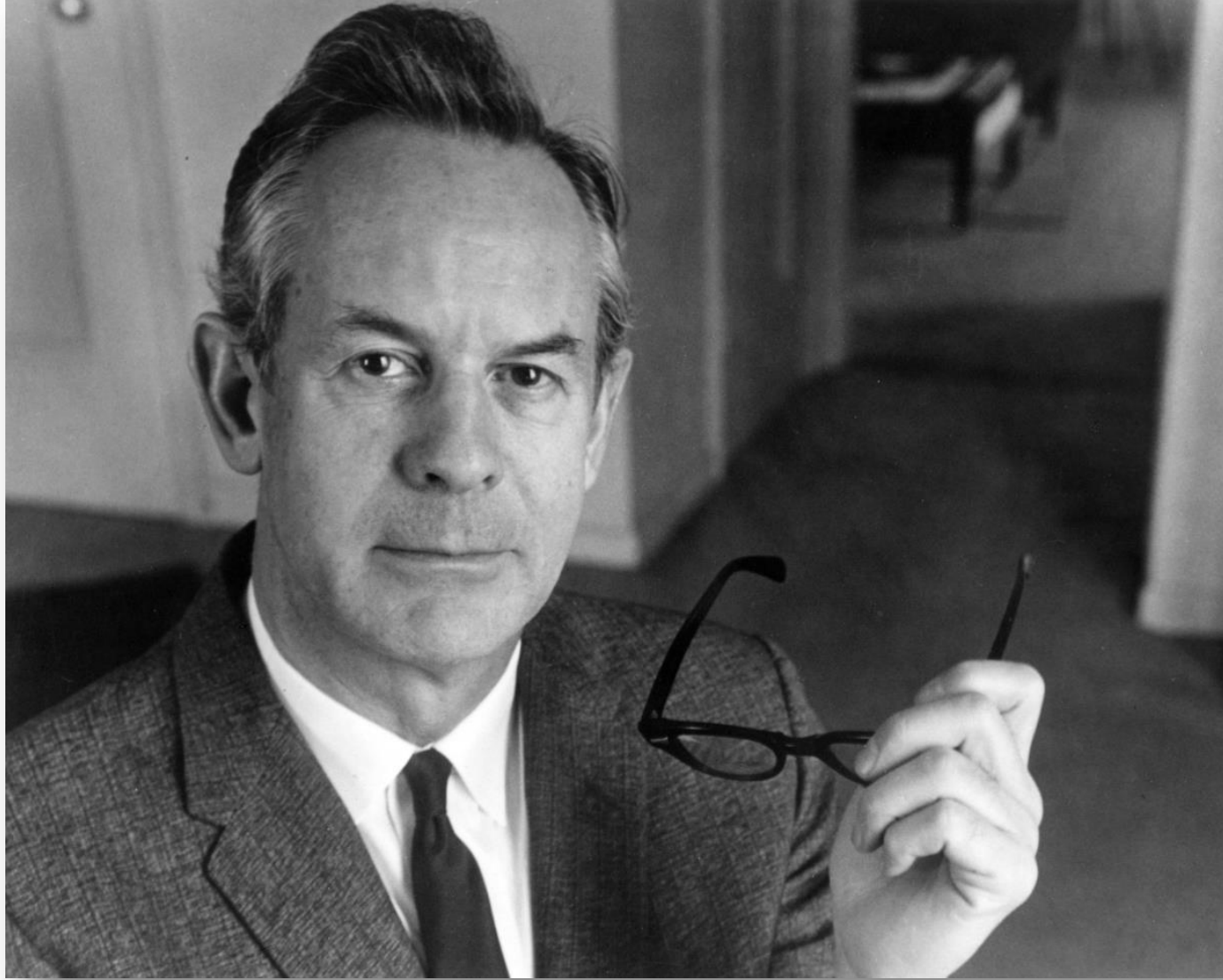
Benlik saygısı ölüm korkusuna karşı zararsız olarak kalkan görevi görmektedir.



**“ANKSİYETE
ÖZGÜRLÜĞÜN
BAŞ DÖNMESİDİR”**

KAYGI

- Kaygı; bireyin kişiliğinin var olması için zorunlu olduğuna inandığı değerlerinin ya da doğrudan varlığının tehdit altında olduğu durumlarda ortaya çıkan bir duygudur.
- Yaklaşan ölüm korkusu, reddedilme ve küçük görülmenin yarattığı psikolojik zedelenmeler kaygının ortaya çıkmasına yol açabilir.
- Yaşanan kaygı, **yapıcı** bir biçimde insana enerji ve keyif verebilirken aynı zamanda **yıkıcı** olduğunda kişiyi paniğe sokup felce de uğratabilir. May kaygının kaynağının var olma ve var olmama tehdidinden kaynaklandığını ifade etmektedir.
- May kaygıyı normal ve nevrotik kaygı olarak ikiye ayırmıştır.



May'e göre cesaret, normal kaygı ve nevrotik kaygıyla yüzleşebilmektir.

Normal Kaygı

- **Tehditle orantılıdır** ve bilinç düzeyinde yapıcı şekilde yüzleşilebilir.
- İnsanlar gelişip olgunlaştıkça değerleri de değişir, her gelişim basamağında bu değişim normal kaygıya yol açar.
- Kişinin kendi yaşamının ya da başkalarının yaşamının kalıcı bir biçimde değişebileceğine dair bir içgörü kazanması durumunda yaşayacağı kaygı normal kaygıdır.

Nevrotik Kaygı

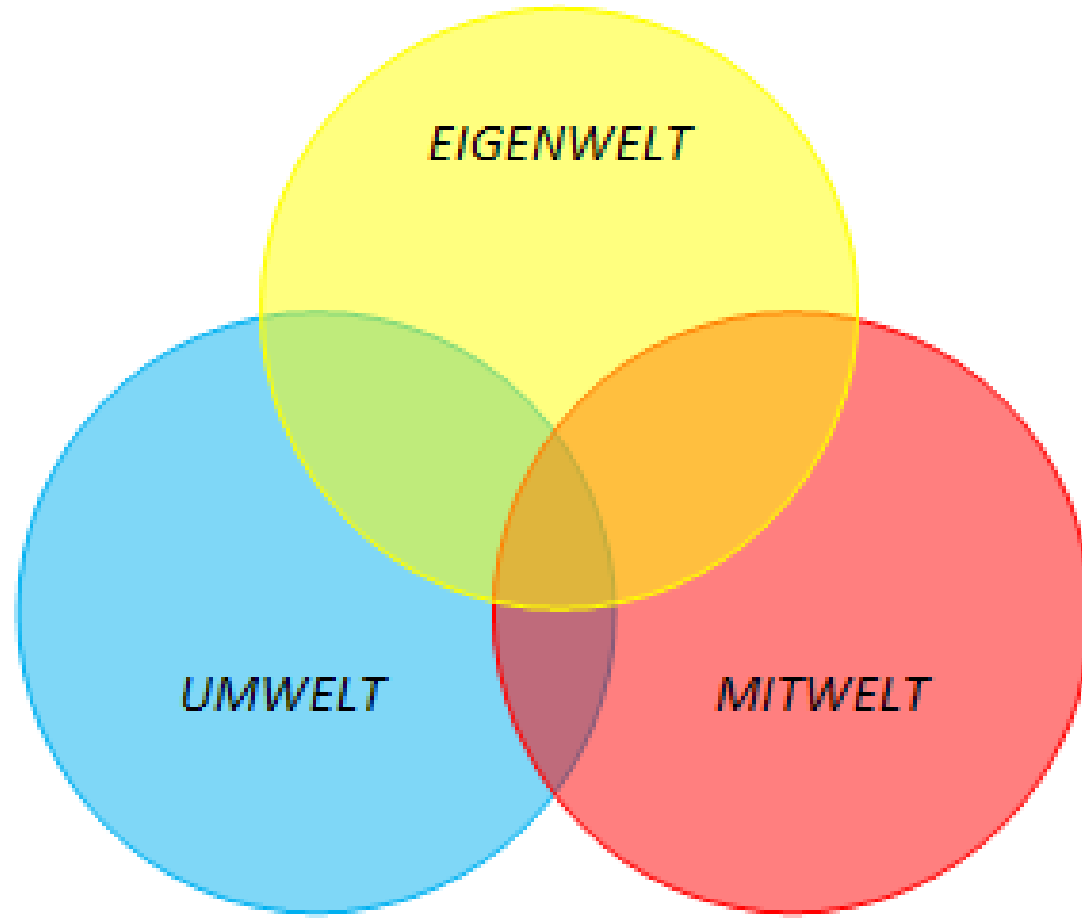
- **Tehditle orantısızdır**. Bastırma ve diğer intrapsişik çatışmaları içerir.
- Nevrotik kaygıyla ancak birçok faaliyet ve farkındalığın engellenmesi yoluyla baş edilebilir.
- Kişi inançlarında kesin bir tavırla bir güvenlik duygusu sağlasa da bu güvenlik öğrenme ve gelişmeden vazgeçme pahasına elde edilen bir güvenlidir.

SUÇLULUK

- Varoluşçulukta, suçluluk duygusu temel bir duygudur.
- Geriye dönmek için derin bir arzu ve bilinçli seçim yapılarak başarısız olunan geçmiş deneyimi değiştirmeyi içeren **varoluşsal pişmanlığı** kapsamaktadır.
- May, suçluluk duygusunu nevrotik ve ontolojik olarak ikiye ayırarak, daha çok üç farklı ontolojik suçluluk duygusu üzerinde durmuştur.
- **Nevrotik suçluluk:** Bireyin ontolojik suçlulukla yüzleşmemesi, bastırması veya inkâr etmesi durumunda ortaya çıkan suçluluktur

İnsanlar dasein olan üç biçimi mükemmel olarak yaşamazlar.

- Bu durumda eigenweltin ve mitweltin yadsınması söz konusudur.
- Mükemmel empati mümkün olmadığı için diğerleriyle önyargılı ve doyurucu olmayan etkileşimlere girilebilirler.
- Doğa ve çevre ile birliklerini gözden kaçırıp kendilerini umweltten bağımsız ve ayrı bir varlık gibi algılama hatasına da düşebilirler. Bu tarz hatalar **ontolojik suçluluk** duygusuna yol açar.
- **Ontolojik suçluluk duygusu:** Kişinin potansiyellerini gerçekleştirememesine veya yadsınmasına bağlı olarak iç dünyasında ortaya çıkan duygudur.



- Ontolojik suçluluk her zaman kişinin kendi davranışlarına ya da hatalarına bağılı olarak ortaya çıkmak zorunda değildir.
- Daha çok kişinin varoluşuna ilişkin farkındalık eksikliğinden ve potansiyellerini açığa çıkaramamaktan kaynaklandığı bilinmektedir.
- Ontolojik suçluluk duygusuyla yüzleşmek insana doğaya uyum sağlama, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurma, kendine dair olan farkındalığını ve bağıını güçlendirme gibi yapıcı katkılar sunar.
- Ontolojik suçluluk duygusu **üç boyutta da** ortaya çıkar.

İdeal olan suçluluk duygusundan kaçmak değil onunla yüzleşip gelişmektir.

Umweltte Suçluluk Duygusu

- Teknoloji geliştikçe insanın doğadan uzaklaşıp yabancılaşmasına bağlı olarak Umwelte uyumda yaşanan suçluluk duygusu giderek güçlenmekte ve alanı genişlemektedir.
- Bu durum özellikle gelişmiş toplumlarda yaşayan bireylerde daha sık görölmektedir.
- Bununla birlikte insanlar ısıtılmış ya da serinletilmiş mekânlarda yaşayıp, çoğu zaman her yere motorlu araçlar aracılığıyla ulaşım sağlayarak, başkaları tarafından üretilen ve hazırlanan yiyecekleri yemektedir.
- Buna bağlı olarak suçluluk duygusu doğadan ayrılmanın bir sonucu olarak ortaya çıktığı için May bunu '**ayrılma suçluluğu**' olarak da ifade etmektedir. Özetle, insan sağlığını ihmal etmesinden ve doğal çevresine karşı ilgisinin yetersizliğinden dolayı umwelte uyuma bağlı suçluluk duygusu yaşamaktadır.

Mitweltte Suçluluk Duygusu

- May'e göre kişinin diğer insanlarla ilişkilerini gözden geçirip ilişkilerinde yetersizlikler hissetmesine bağlı ortaya çıkan suçluluktur.
- Bunun temelinde kişinin diğer insanların dünyasını çok açık bir şekilde anlayamaması vardır.
- İnsan ne kadar çaba göstermiş olsa da diğerlerini anlamada yetersizlikler yaşaması kaçınılmazdır. Başkalarını kendi gözüyle görmekte, hiçbir zaman onların beklentilerini ve düşüncelerini tam olarak anlayamamaktadır.
- Bu durum her insanda farklı düzeyde yaşanmakta ve dolayısıyla suçluluk duygusuna neden olmaktadır.

Eigenwelte Suçluluk Duygusu

- Bu düzeydeki suçluluğun temel nedeni kişinin kendi potansiyellerini yeterli/doyurucu biçimde ortaya çıkarıp kullanamamasıdır.
- Bu suçluluk kendimizle aramızdaki iç ilişkide ortaya çıkmaktadır.
- Kişi potansiyellerini açığa çıkarıp kullanma ve kendini geliştirme konusunda yaptığı değerlendirme sonucunda gördüğü yetersizliklerden dolayı suçluluk duyar.
- Her ne kadar kendisini geliştirmiş olsa dahi bununla yetinmeyip daha iyi bir düzeyde olabileceğini düşünmesi yine aynı şekilde suçluluk duymasına neden olur.
- Hiçbir insan potansiyellerini bütünüyle keşfedip ortaya koyamayacağı için bu suçluluk duygusu da evrensel bir nitelik taşımaktadır.

AMAÇLILIK

- İnsanlar yalnızca geçmiş yaşantılarınca (bebeklik ve ilk çocukluk) yönetilmez.***
- Aynı zamanda kendi seçtikleri hedeflere ulaşmak için çabalama özgürlüğü ve sorumluluğuna da sahiplerdir.
- May insan davranışlarının anlaşılmasında hem **psişik determinizmi** hem de **amaçlılığı** dikkate almak gerektiğini belirtmiştir.
- Seçim yapma yeteneğinin altında, yapılan bu seçimin dayandığı ve bu seçime anlam kazandıran bir yapı vardır.
- Deneyime anlam kazandıran ve insanların geleceğe dair kararlar almasını sağlayan bu yapıya amaçlılık adı verilir. Bu irade olmaksızın insanlar ne seçim yapabilir ne de yaptıkları seçime yönelik davranışlar sergileyebilirler.

- Psikolojik açıdan sağlıklı kimseler zihinlerinde geleceğe dair arzulanır bir durumu canlandırıp bu duruma ulaşmak için gerekli davranışları sergileyebilirler.
- Amaçlılık kimi zaman bilinçli kimi zaman ise bilinçdışı bir biçimde gerçekleşebilir.
- Özellikle de kişinin geleceğe dair beklentilerinin ve hedeflerinin temelleri geçmiş (çocukluk) yaşantılarına dayandığı durumlarda amaçlılık büyük olasılıkla bilinçdışı olacaktır.
- Örneğin bir kimse işinde çok başarılı olmak ve terfi etmek istediği için kendini profesyonel gelişimine adanmış olabilir. Bu hedef kişinin bugünkü davranışlarına yön verecektir ancak aynı zamanda kişinin bu hedefi çocukluk yıllarındaki yaşantılarından da kaynaklanıyor olabilir.

SEVGİ

- Varoluşumuzu (daseinimizi) onaylamanın en yapıcı yolu kendisi de ontolojik nitelik taşıyan sevgidir. Sevgi; diğer bir insanın varlığından hoşlanmak ve onun değerini ve gelişimini kendimizinki kadar onaylamak anlamına gelir. May dört tür sevgi tanımlamıştır:
 1. Seks
 2. Eros
 3. Philia
 4. Agape
- Sağlıklı yetişkin ilişkileri bu dört tür sevginin karışımından oluşur. Cinsel doyum üzerine kuruludur ve sürekli bir birliktelik arzusunu, içten bir dostluğu ve karşıdaki kişinin refahı için bencilce olmayan bir tutumu içerir. Ancak böyle bir sevgi ilişkisi kolaylıkla kurulamaz.

Seks

- Seks cinsel birleşme ya da cinsel gerilimin boşaltılabildiği diğer yollarla doyurulabilen biyolojik bir işlevdir.
- Seks gereksinimimiz, fiziksel boşalma ve bu şekilde cinsel dürtünün yol açtığı gerilimin azaltılması yoluyla karşılanmaktadır.
- May'e göre eski çağlarda yemek içmek ya da uyumak gibi sıradan bir eylem olarak kabul edilen seks modern çağda bir problem haline gelmiştir.
- Önceleri üzerinde konuşulması tabu haline gelen cinsel arzular inkar edilmiş ancak 20. yyda insanların bu cinsel bastırmaya karşı çıkmalarının bir sonucu olarak tekrar açık bir biçimde ele alınmaya başlanmış ve toplumun en çok meşgul olduğu konu haline gelmiştir.

Eros

- Bizim için önemli olan kişilerle birlikte olmak yönünde duyduğumuz arzu ve o kişiyi düşününce veya özleyince hissettiğimiz hoş gerilim duygusudur.
- Seks gerilimin azaltılmasıyla doyurulan biyolojik bir gereksinim iken eros hoş olarak algılanan gerilimin artmasıyla karşılanan psikolojik bir gereksinimdir.
- Eros **şefkat** ve **özen gösterme** üzerine kuruludur ve uzun süreli bir birliktelik arzusunu içerir.

Philia

- Dostça ya da arkadaşça sevgi anlamına gelen filia iki insan arasındaki, cinsel içerik taşımayan, hoşlanma duygusudur.
- Filia kardeşler arasındaki ya da uzun yıllardır dost olan insanlar arasındaki ilişkilerde olduğu gibi zamanla gelişir.
- Filia için karşımızdaki kişiyi olduğu gibi kabul edip, onunla birlikte olmamız ve onunla birlikte olmaktan hoşlanmamız yeterlidir.
- Daha doğrudan bir ifade ile filia, **arkadaşlık** olarak tanımlanabilir.

Agape

- Karşıdaki kişiye sahip olma isteği taşımadan o kişiye duyulan adanmışlık duygusudur.
- Diğerlerine duyulan saygı, hiçbir kazanç gözetmeksizin diğerlerinin refahını önemseme, karşılıksız ve çıkarsız sevgi olarak tanımlanan agape **fedakarca** sergilenen sevgidir.
- Agape diğer kişinin davranışlarından bağımsız ve **koşulsuz** bir sevgidir.

Sevgi 'dasein'ın tüm tarzlarını kapsayan zengin bir yaşantıdır.

- Sevgi biyolojik dürtüleri(umwelt), diğerleriyle ilişkiyi(mitwelt) ve kişinin benliğini ve değerlerini onaylamasını (eigenwelt) içerir.
- Ancak sevgi her zaman hoş yaşantılara yol açmaz. Aynı zamanda yüksek bir kaygıya da yol açabilir.
- Örneğin ilk kez anne-baba olduğumuzda, sevdiğimiz çocuğumuzun var olamama potansiyeline çok açık olduğunu gördüğümüzde ve kaderin cilvelerinin çocuğumuzun başına neler getirebileceğini düşündüğümüzde kaygı yaşarız.

ŞEYTANSI

- May'e göre insanlar doğuştan getirdikleri hem **iyi** hem de **kötü** yönlü güdülerce yönetilmektedir.
- İyi yönlerini cinsellik, eros, tutku ve üreme oluştururken; kötü yönlerini yani şeytansı yönlerini kabalık, düşmanlık, öfke ve güç peşinde koşma oluşturmaktadır.
- Psikolojik olarak sağlıklı olabilmemiz için şeytansı yönümüzle **barışmalı**, onu **kontrol etmeye çalışmalıyız** ancak biz iyi yönlerimizi açığa çıkarıp şeytansı yönlerimizi bastırmayı seçeriz.
- Bu durumda bilinçdışına itilen şeytansı yönümüz bizi ele geçirebilir ve diğer insanlara yönelik ayrımcı nefret, saldırganlık ve öfke olarak işlevsellik kazanabilir.

KİŞİLİĞİN YAPISI

- İnsanı makineleştirdiğini öne sürerek kişiliğin yapısı hakkında soyut kavramlar kullanmamıştır.
- Varoluşçu psikoloji kişiliğe bütünsel bir bakış açısıyla yaklaşır.
- May bilinçdışı süreçleri de önemsemekte bastırma, yansıtma, karşıt tepki geliştirme ve entelektüelleştirme gibi savunma mekanizmalarını da kabul etmektedir.
- May'e göre kişi cinselliğini, kaygısını ya da şeytansı yönünü bastırıyorsa bu kişiliğinin herhangi bir bölümü diğeriyle çatıştığı için değildir.
- Böyle bir durumda cesareten yoksun olan ve tehdit edici insanca yaşantılardan kaçan bireyin **bütün olarak** kendisidir.
- Bu yanlış tercihin nedeni de güçlü olmayan bir daseindir.

KİŞİLİĞİN GELİŞİMİ

- May de çoğu kuramcı gibi kişilik gelişiminin önündeki engel olarak patojenik anne baba tutumlarını öne sürmüştür.
- Örneğin reddedilme çocuğun mitwelti yadsımasına ve diğer insanlardan uzaklaşmasına yol açar.
- Diğer yandan çocuğun iradesi bastırılırsa güven duygusu için nevrotik bir arayış ortaya çıkar. Çocuk tamamen iyi ve itaatkar bir birey olma çabasına girer, dasein feda edilebilir.
- Bir diğer sağlıklı olmayan anne baba tutumu ise çocuğun her istediğinin yapılmasıdır. Bu da çocuğun ebeveyn otoritesine karşı çıkabilmesini ve bireyselliğinin gelişmesini engeller. Genellikle tek çocuklarda görülür.

Varoluşçu Sokratik Sorgulama

- **Kendiniz hakkında her şeyi öğrenmeye açık mısınız?**
- Kendinize yönelik farkındalığınızı genişletmek için istekli misiniz?
- **Şimdi kapalı olan kapıların açılması yaşantınızı nasıl etkiler?**
- Kendinizin farkında olma ile ilgili çabalarınızı gösterecek örnekler verebilir misiniz?
- **Şu anki durumumuzun, tercihlerinizin bir sonucu olduğunu ya da durumları sizin oluşturduğunuzu düşünüyor musunuz?**
- Şimdiki gelişiminiz açısından çok önemli olan, yaptığınız başlıca seçimler nelerdir?
- **Özgürlüğü isteme ve ondan korkma konusundaki mücadeleleriniz nelerdir?**
- Özgürlüğünüzü elde etmek ve seçim yapmayı kabul etmek için kendinizi ne kadar hazır hissediyorsunuz?
- **Hayatınız için anahtar kararlar vermede ne tür kaygılar yaşadınız?**
- Hangi koşullarda daha fazla kaygı yaşarsınız?

- **Ölüm gerçeğini nasıl kabul edersiniz?**
- Ölüme nasıl baktığınız ile, şu anı dolu dolu yaşamanız arasında bir ilişki görüyor musunuz?
- **Yaşamınızdaki anlamlı kişiler hakkında ne düşünüyorsunuz? Onlara ne söylemek istersiniz?**
- Cenaze törenizde dağıtılmasını istediğiniz bir mısra yazınız.
- **Değerleriniz hakkında ne söylersiniz?**
- Ölümden önce başarmak istedikleriniz nelerdir?
- **Kendi ölümünüz ve sevdiklerinizin ölümü ile ilgili korkularınız nelerdir?**
- Bu korkularınız ile nasıl baş ediyorsunuz?
- **Eğer size yakın birini kaybettiyseniz, bu yaşantıdan ne öğrendiniz?**

Eleştiriler ve Değerlendirme

- May'in kuramı daha çok felsefeye dayandığı için pek çok eleştiri almıştır.
- Bilimsel sınanabilirliğinin düşük olması ve hipotezlerinin test etme olasılığının olmaması kuramı ciddi manada zedelemektedir.
- Ancak May bir kuram oluşturmaktan ziyade bu hareketini "**insanı anlamak**" adına yaptığını ifade etmiştir. Varoluşçuluğu yeniden yorumlaması ve birçok anlamlı ifade kazandırması yönünden May'in psikolojiye katkıları yadsınamaz.
- Pek çok kuramcıdan ilham aldığı ve orijinal bir kuramcı olmamakla suçlanan May'e biraz haksızlık yapılmaktadır.
- Ancak May'in kendisini "düşünür terapist" olarak nitelendirmesi ve insanı anlamlandırmak adına kuramını şekillendirdiği göz önünde bulundurduğunda böyle bir kaygı gütmemesi de şaşırtıcı değildir.

Varoluşçuluk Eleştirisi



Özgür irade → Nörobilim
Sorumluluk → Azınlık

“Mademki kişi dünyaya atılmıştır, kendi başına bırakılmıştır öyleyse yaptıklarından sorumludur. Nitekim o kendini nasıl kurarsa öyle olacaktır.”

-Jean-Paul Sartre

Özgür iradeye niçin inanmalıyız?

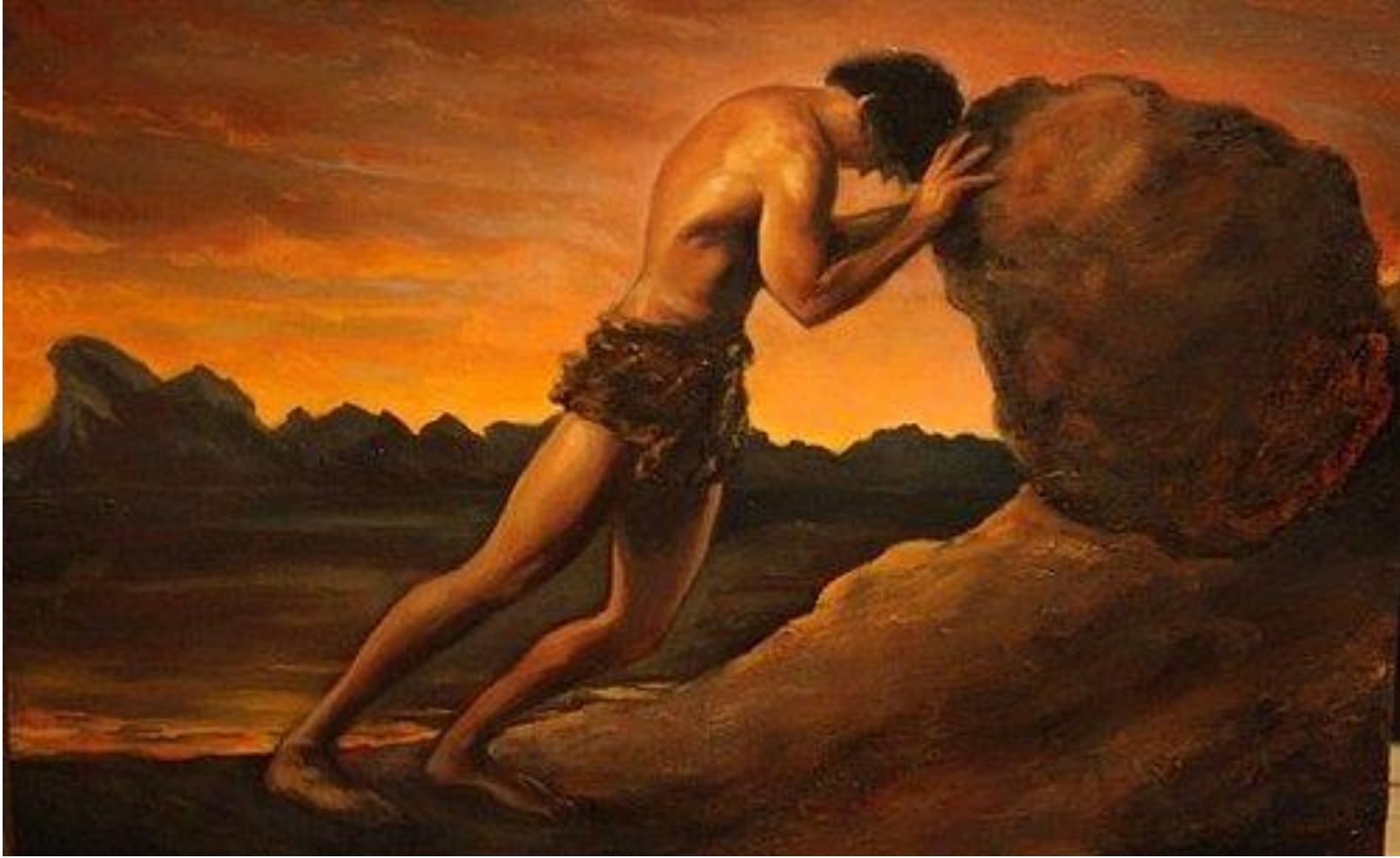
- Vohs ve Schooler yaptıkları çalışmada:
- Bir gruba özgür iradeyi yanlışlayan pasaj okutuldu
- Diğer bir gruba özgür iradeyi doğrulayan pasaj okutuldu
- Sonra katılımcılar sonucunda para ödülü olan bir bilişsel teste girdiler. Özgür iradeyi yanlışlayan pasajı okuyan grubun daha fazla **hile** yaptığı ortaya kondu.
- Mueller ve Dweck'in meşhur çalışmasına göre, katılımcılara test verildi ve sonuçlarıyla ilgili farklı yorumlar yapıldı.
- Bir gruba zeki oldukları için başarılı oldukları söylendi
- Diğer gruba çok çalıştıkları için başarılı oldukları söylendi
- Sonraki testlerde zeki oldukları söylenen çocuklar, çalıştıkları için başarılı oldukları söylenen çocuklara göre daha başarısız bir sonuç getirmişlerdi.

- Stillman ve Baumeister katılımcılara insanın doğada yarattığı yıkımla ilgili bir makale okuttular.
- Özgür iradeye inancı zayıflatılmış grup **daha az suçluluk** hissettiklerini bildirdi.
- Kampüste geri dönüşümle ilgili projelerde görev almaya daha az gönüllü oldukları görüldü.
- Birçok çalışmada özgür iradeye inanma **akademik başarı ve iş başarısı ve toplum yararına gönüllü çalışma** ile ilişkili bulunmuş durumdadır.

- Başka bir çalışmada özgür iradeye inancın azaltılması ile katılımcıların başkalarına **yardım etmekte daha isteksiz** oldukları,
- Özgür iradeye inançları zaten zayıf olan katılımcıların diğer insanlara yardım etme konusunda **öncekinden de daha isteksiz** oldukları,
- Özgür iradeye inançları zayıflatılan katılımcıların insanlara daha **kaba davrandıkları** görüldü.

Öyle görünüyor ki suçlu hissedebilmek, doğal olarak ancak özgür iradeye inanabilmekle mümkün olabiliyor.

- Ayrıca ülkemizde yürütülen güncel bir çalışmada özgür irade inancı ile dindarlıkla arasında bir ilişki gösterilemedi. Bu çalışmadan anlaşılan o ki özgür iradeye inanmayanlar dindarsa **kadercilik**, dindar değilse de bilimsellik üzerinden **deterministik** bir perspektif inşa etmekte.



“Sisifos’u mutlu biri olarak hayal etmeliyiz. Çünkü farkındadır. Çünkü tepelere doğru bilinçlice, tek başına didinmek bile bir insan yüreğini doldurmaya yeter.”

-Albert Camus

**Dünyanın insandan
başka anlamı yoktur.
Hayat anlayışımızı
kurtarmak istiyorsak,
insanı kurtarmamız gerekir.**
- **Albert Camus**



HAZIRLAYANLAR

Hazal Bekaroğlu 17020179

İnci ŐimŐek 17020190

Seda Nur Yılmaz 17020198

Çağrı Deniz Kaya 17020250

Aysu Çetin 17020726

Övgü Taş 17020844

Berivan Dilara Kelten 17020877

İrem Ulusoy 18020840

İftade Kocatepe 17020219