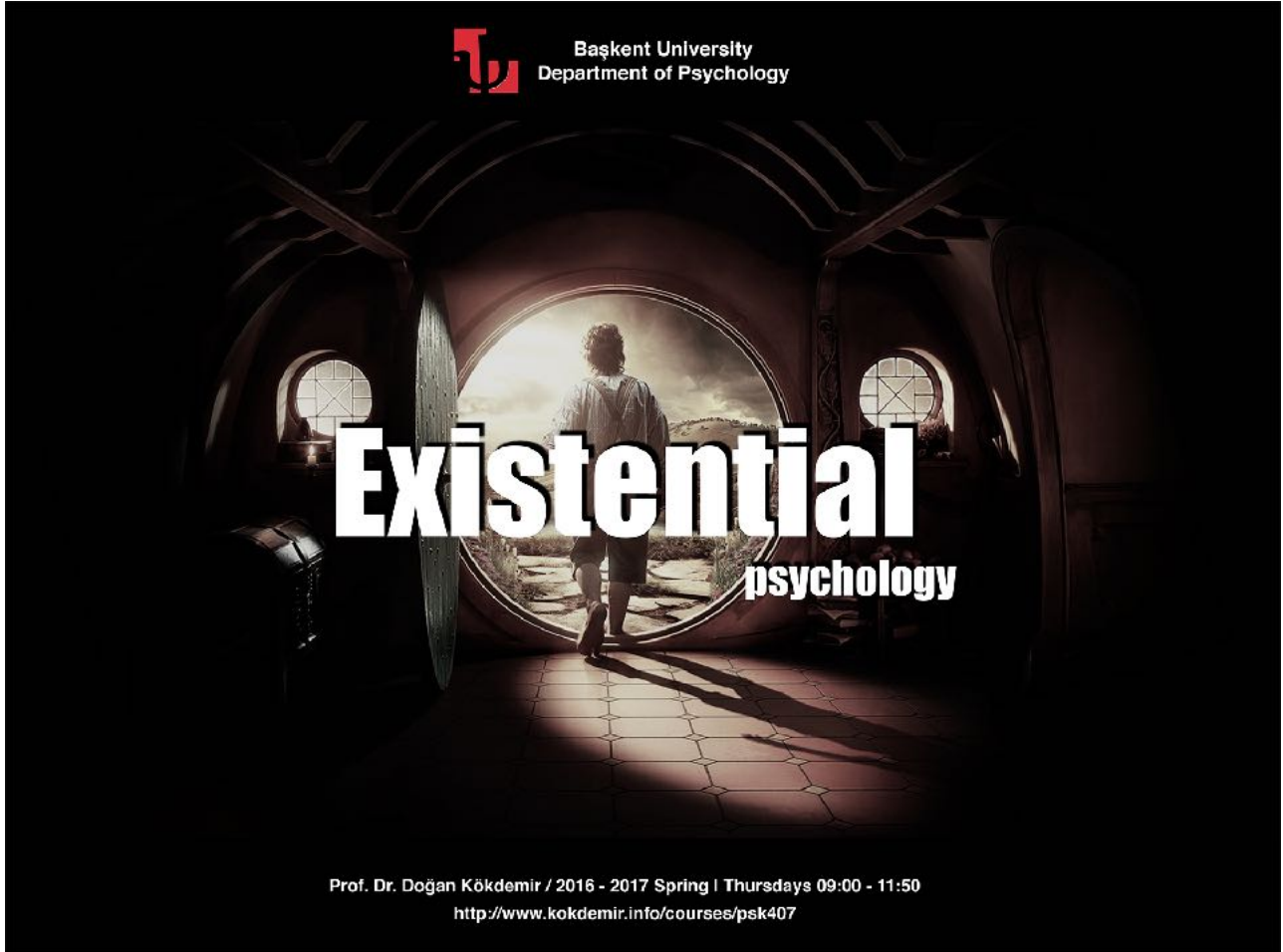


# PSK 407 Varoluşçu Psikoloji

## PSK 407 Existential Psychology

Bahar / Spring 2017 - v.4.0 - Prof. Dr. Doğan Kökdemir

Psikoterapi alanının önde gelen isimlerinden birisi olan Irvin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi* kitabında (bkz. kaynak listesi), insanların farklı kaygılarıyla yüzleşmelerinin öneminden bahsederken bu kaygıların varoluşsal olduğunu da ifade eder. Yalom'a göre **yalıtım** (*isolation*), **özgürlük** (*freedom*), **anlam** (*meaning*) ve **ölüm** (*death*) şeklinde sınıflandırabileceğimiz bu kaygılar (angst) bizim benliğimizin temel yapı taşlarıdır. Bu dersin temel amacı öğrencilere sadece bu kaygılar ve onlarla ilgili yapılmış olan akademik çalışmalar hakkında bilgi vermek değil aynı zamanda onları ve dersin öğretim elemanını birlikte *varoluşçu bir yolculuğa* çıkarmaktır. Günlük hayatımızdaki yolculuklardan farklı olarak, **bu yolculukta amaç bir yere varmak değil kaybolmak korkusu olmadan, yolculuğun ta kendisidir.** Orta Dünya'daki hobbitlerden Bilbo Baggins'in bize sık sık hatırlattığı gibi: *"Her gezgin yitirmemiştir yolunu. / Not all those who wander are lost."*



---

Tolkien'in **Orta Dünya'sı**, bu dersin merkezinde olacaktır. *Varoluşçulukla* ilgili bir dersin merkezine aslında *varolmayan* bir dünyayı almak en kibar şekliyle "unorthodox<sup>1</sup>" olarak tanımlanabilir. Bazı bilim insanları bu tür bir yaklaşımı ciddiyyetten uzak da bulabilir. Ancak, Einstein'ın "*Gedankenexperimenten*" olarak tanımladığı zihinsel bir oyunun (ya da zihinsel bir deneyin) oldukça soyut bir kavrammış gibi görünen *varoluşu* ve *hiçlik*'i anlamak açısından işimize yarayacağını düşünmekteyim. Tolkien'in **Orta Dünya'sının** diğer bir alternatifi de George R. R. Martin'in **Taht Oyunları'nın** geçtiği **Yedi Krallık**'tı. Yolculuk için hangisini seçmenin daha iyi olduğunu çok düşünüldü ve sonunda kadim bilginlerin de tavsiyeleriyle **Orta Dünya'ya** karar verildi. Bunun pek çok nedeni arasında en önemlilerinden birisi Tolkien'in inançlı bir yazar olarak *iyilik, kötülük, Tanrı* gibi motifleri kitaplarında daha iyi işlemiş olmasıydı. Kendi inancınız ya da kültürel dünya görüşünüz ne olursa olsun, kavramsal olarak inancı varoluşçu yaklaşımın dışında bırakmak çok büyük bir haksızlık olacaktır. Çünkü, varoluşçuluk literatüründe Sarte, Camus, Yalom gibi kendi kuramını Tanrı figürünün dışında kuranlar olduğu kadar Kierkegaard gibi oldukça inançlı varoluşçular da bulunmaktadır ve **Orta Dünya** onların hepsini içine alacak ve en azından bu açıdan adaletli davranacak kadar büyük bir dünyadır... ve tabii Elf'lerin, Cüce'lerin, hele hele Hobbit'lerin olmadığı bir dünya gerçekten sıkıcıdır. Burada hemen bir notu eklememiz gerekiyor: Tolkien, kendi kitaplarının ve **Orta Dünya'nın** farklı kavramları anlatmak için kullanılmaması gerektiğini söylerdi, aslına bakarsanız bir açıdan onun vasiyetine uymuyoruz - ama belki "iyi bir amaçla" onun hikayesini kullandığımızı bilse sesini çıkarmazdı diye umuyorum.

**PSK 407 Varoluşçu Psikoloji Dersi**, yalıtım, özgürlük, anlam ve ölüm gibi varoluşsal kaygıların hem kuramsal hem de görgül yönlerini 14 hafta boyunca tartışmak için oluşturulmuş bir derstir. Sadece Sartre, Camus, Kafka, Dostoyevski, Freud, May, Frankl, Yalom gibi kuvvetli argümanları sahip edebiyatçıların ve bilim insanların söylemlerini tartışmakla kalmaz özellikle son 20 yıldır sosyal psikoloji alanına hakim olan *deneysel varoluşsal psikoloji (experimental existential psychology)* şemsiyesi altında yapılan deneysel çalışmalardan da beslenir. Bu çalışmalar bize, oldukça soyut bir kavrammış gibi görünen varoluşun nasıl ölçülebileceği hakkında fikir verir. Tabii ki sanat ve edebiyat da böyle bir dersin doğal müttefiği olarak her hafta kendisini gösterecektir ve derse katılanlardan da kendisiyle ilgilenilmesini bekler.

14 haftanın sonunda derse katılanların (dersin öğretim elemanı dahil) konu ile ilgili genel kuramsal, yöntemsel ve tarihi bilgileri elde etmesinin yanında onların benlikleriyle ilgili de değişimler (en azından değişim isteği) bekliyoruz. Varoluşsal psikoloji ya da varoluşçuluk, adı üzerinde hayatta **var olma** durumudur. Bu durum, bizler farkında olmasak da her yeni bir günde ufak değişikliklere maruz kalır. Ancak bu değişiklikler eğer bir de *farkındalıkla* beslenirse o zaman *fark edilebilir* değişiklikler haline gelirler. Bu dersin amacı **fark edilebilir değişiklikler yaratmak için farkındalığınızı artırmaya yönelik özgürlüğünüzü size yeniden hatırlatmaktır**. Orta Dünya'da Frodo'nun yanında ona yol arkadaşlığı yapan Sam Gamgee'nin bile ne kadar değiştiğini hatırlayın. Biz neden

---

<sup>1</sup> unconventional, not conservative / geleneksel olmayan, sıradışı, usüllere uygun olmayan

---

değişmeyelim ki? Tabii benzer olarak *güç yüziğüne* sahip olan Gollum'un yaşadığı değişimi de akılda tutmakta fayda olabilir.

## Okuma Listesi

Okuma materyalleri için her hafta dersin internet sayfasını takip etmenizi önerilir.<sup>2</sup> Bu sayede güncellemeleri de kaçırmamış olursunuz. Ancak aşağıda kitaplar bize yolculuğumuzda her zaman rehberlik edecektir:

1. Tolkien, J. R. R. (1954/2004). *Yüziüklerin efendisi*. (Çev. Ç.E. İpek). İstanbul: Metis
2. Yalom, I. (1980). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev. Z. İ. Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı.
3. Camus, A. (1942). *Yabancı*. (Çev. S. Tiryakioğlu). İstanbul: Can Yayınları.
4. Sartre, J. P. (1938). *Bulantı*. (Çev. S. Hilav). İstanbul: Can Yayınları.
5. Beckett, S. (1948). *Godot'yu beklerken*. (Çev. T. Günersel, U. Ün). İstanbul: Kabalıcı.
6. Tolkien, J. R. R. ve Anderson, D. A. (1937/2002). *Açıklamalı notlarıyla Hobbit*. (Çev. Gamze Yücel). İstanbul: İthaki.
7. Greenberg, J., Koole, S. L. ve Pyszczynski, T. (2004). *Handbook of experimental existential psychology*. New York: Guilford.

Yukarıdaki ilk kitap, *Yüziüklerin Efendisi*, yolculuğumuzun temel rehberleridir. Onların yanına ilerleyen haftalarda yeni kaynaklar da eklenecektir. Özellikle J. P. Sarte ve A. Camus gibi yazarları vakit buldukça okumanızı öneririm.

## İnternet

Varoluşçuluk ve varoluşçu psikoloji ile ilgili olarak internet üzerinde sayısız kaynak bulabilirsiniz ancak bunlardan özellikler dersin öğretim elemanı tarafından kontrol edilenleri takip etmenizi şiddetle öneririm. Her ne kadar bu bir zorunluluk olmasa da derslerde konuşacağımız konularda size yol gösterici olacaktır.

**Facebook Sayfası:** <https://www.facebook.com/eXistPSK/>

**Twitter Sayfası:** <https://twitter.com/eXistCafe>

## Değerlendirme ve Notlandırma Kriterleri

Bu dersin "tuhaf" bir notlandırma sistemi bulunmaktadır. Bir yolculuğu, daha siz henüz yolculuğun içindeyken 100 üzerinde notlandırmak ne varoluşçu felsefeye ne de *Orta Dünya*'nın kurallarına çok uygundur. Bu nedenle dönem sonuna kadar, daha önceden alıştığınız klasik notlandırma sistemi yerine aşağıdaki sınıflandırmaya uygun olarak **geribildirim** alacaksınız.

---

<sup>2</sup> <http://www.kokdemir.info/courses/psk407>

---

**Novice:** "A new voyager who is walking around."

**Acemi:** "Ortalarda dolaşan bir yeni bir gezgin."

**Apprentice:** "The voyager who is feeling at least something *absurd*."

**Çırak:** "En azından bir şeylerin *absurd* olduğunu hissetmeye başlayan gezgin."

**Magician:** "The voyager who is looking at her existence and absurdness."

**Sihirbaz:** "Kendi varoluşuna ya da absürlüğüne bakabilen gezgin."

**Wizard:** "The one who sees."

**Büyücü:** "Gören kişi."

### **Katılım**

Dersin öğretim üyesi yıllardır prensip olarak hiçbir dersinde yoklama almamış, devam ya da devamsızlık durumunu nota yansıtmamıştır. Ancak bu ders özünde bir *yolculuk* olduğu için herkesin diğer herkesle aynı hızda yürümesi çok önemlidir. Tabii ki zaman zaman dinlenebilir ya da birazcık geride kalma özgürlüğümüzü kullanabiliriz. Herkesin bu özgürlüğü 3 kere kullanma hakkı var. Ancak bu hakkı suistimal eder ve geri kalanları bu yolculukta yalnız bırakırsanız (örneğin derse 4 kere ya da 12 saat gelmezseniz) maalesef sizi Mordor'un F2'ler diyarına uğurlamak zorunda kalırız.

### **Yüzüklerin Efendisi Günlüğü (Ünvanınıza Katkısı %20)**

Yolculuğumuz sırasında sizin nerede olduğunuzu ya da nelere takıldığınız takip edebilmek ve dersi yönlendirebilmek için her hafta sizden en fazla 300 kelimelik<sup>3</sup> bir yazı istenmektedir. Bu yazı, size bir önceki hafta ilan edilecek okuma bölümüyle ilgili olmak durumundadır. Kitabın ilgili kısmında size ilginç gelen, üzerine yazmak istediğiniz her konuda yazabilir ve okuduklarınızı genel olarak varoluşçulukla birleştirmeye çalışabilirsiniz. Bu yazıların teslim saati dersin ilk saatidir (ikinci saati, üçüncü saati ya da dersten sonraki bir zaman değil).

### **Yarım Sayfada Varoluş (Ünvanınıza Katkısı %20)**

Varoluşçu kuramcılarının en önemli isimleri (Sartre, Camus, Kafka, Dostoyevski, Beckett,...) aktarmak istediklerini çoğu zaman roman ya da öykü formatında okuyucuya aktarmışlardır. Sizden de benzer bir konuda *deneme yapmanız* istenmektedir. Yarım sayfanız var (en fazla 150 kelime). Bu yarım sayfada, okuduğumuzda bize varoluşçu bir tema verecek ya da daha açık bir ifadeyle belki de kendi varoluşumuzu yüzümüze çarpacak bir hikaye yazmanız istenmektedir. Ayrıntılarını sınıfta konuşacağız.

### **Ara Sınav (Ünvanınıza Katkısı %20)**

Önceden belirlenen bir tarihte, o tarihe kadar işlediğimiz her konuyu kapsayan bir sınav yapılacaktır. Sınav açık uçlu ve/veya çoktan seçmeli olabilir.

---

<sup>3</sup> Yukarıdaki hesaplama göre 300 kelime = yaklaşık 1 sayfa.

---

## Final Sınavı (Ünvanınıza Katkısı %40)

Önceden belirlenen bir tarihte, o tarihe kadar işlediğimiz her konuyu kapsayan bir sınav yapılacaktır. Sınav açık uçlu ve/veya çoktan seçmeli olabilir.

## Ders Planı

Sınav haftasını dışarıda bırakacak olursak toplam 13 hafta birlikte olacağız. Bu dersin haftalık ders planı ile ilgili güncellemeleri de dersin internet sayfasında her hafta bulacaksınız. Bugünden 13 haftalık katı bir planlama şansımız - bu ders kapsamında - pek yok. Çünkü varoluşsal psikoloji, doğası gereği kendi yolcularının hızında ve onların yönünde hareket eder. Tabii ki konuşacağımız kavramların neler olduğu büyük bir oranda bellidir ama bunların sırasını sizler belirleyeceksiniz. Bakın Frodo Baggins, amcası Bilbo Baggins'in *yol tarifini* anlatırken ne diyor: "... Bilbo, sadece tek bir **Yol** olduğunu söylerdi sık sık; büyük bir nehir gibiydi bu **Yol**: Her kapı eşiği onun kaynakları, her patika da kollarıydı...". Kısacası gireceğimiz patikaları ve orada ne kadar zaman geçireceğimizi her hafta kendimiz belirleyeceğiz.

Orta Dünya'da görüşmek üzere.

*D.K. Wizard the Blue*

*""Eğer bugüne kadar kapalı kulaklar ve uyuyan bir zihinle yürüdüyseniz, artık uyanın.""*

*- Gandalf*

