



Dönüşüm'ün Varoluşçu Terapinin Temel Kavramları Açısından İncelenmesi

Existentialism in Kafka's Metamorphosis

Demet ÖKTEM¹, Tuğba YILMAZ BİNGÖL²

¹Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul
• demetoktem@icloud.com • ORCID > 0000-0001-7467-1681

²Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul
• tbingol@fsm.edu.tr • ORCID > 0000-0002-1104-2244

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received: 29 Ocak / January 2022

Kabul Tarihi / Accepted: 1 Şubat / February 2022

Yıl / Year: 2022 | Cilt – Volume: 2 | Sayı – Issue: 1 | Sayfa / Pages: 97-114

Atıf/Cite as: Öktem, D. ve Yılmaz Bingöl, T. "Dönüşüm'ün Varoluşçu Terapinin Temel Kavramları Açısından İncelenmesi"
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi 2(1), Haziran 2022: 97-1147.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Demet ÖKTEM

DÖNÜŞÜMÜN VAROLUŞÇU TERAPİNİN TEMEL KAVRAMLARI AÇISINDAN İNCELENMESİ

ÖZ:

Varoluşçu psikoterapi, bilişsel davranışçılık veya psikanaliz gibi bağımsız bir terapi “okulu” değil, diğer yaklaşımlarla bütünleştirilebilen bir terapi biçimidir. Psikoterapi için yeni bir kurallar dizisi sunan teknik bir yaklaşım olmaktan ziyade, tüm terapilerin bir parçası olabilecek veya belki de olması gereken insan deneyimi hakkında bir düşünme biçimini temsil eder. Bu çalışmada, Franz Kafka’nın Dönüşüm adlı eserinin Varoluşçu Terapinin alanları “Umwelt” , ”Mitwelt” , “Eigenwelt” ve Varoluşçu Terapideki ölüm, kaygı, özgürlük, seçim ve sorumluluk, dünyada var olma, özgünlük ve otantiklik, soyutlanma ve sevmeye, anlam ve anlamsızlık, kendine yabancılaşma kavramları ile incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Eserde Varoluşçu Terapinin alanları ve kavramlarıyla açıklanabilecek kısımlar belirlenmiş, kavramlar açıklanmış ve bu kısımlar Varoluşçu Terapiye göre değerlendirilmiştir. Ruh sağlığı alanında çalışıp Varoluşçu ekol ile ilgilenen araştırmacılar için, danışanlara okutulacak bir ev ödevi olarak Kafka’nın Dönüşüm adlı eseri önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: *Varoluşçu Terapi, Franz Kafka Dönüşüm, Psikolojik Danışma ve Sanat.*



EXISTENTIALISM IN KAFKA’S METAMORPHOSIS

ABSTRACT

Existential psychotherapy is not an independent therapy “school” such as behaviorism or psychoanalysis, but it is a kind of therapy which can be integrated with other approaches. Rather than being a technical approach which presents a set of new rules for psychotherapy, it represents a way of thinking about the ideal human experience which can be a part of all therapies. This research aims at examining The Metamorphosis by Franz Kafka in terms of the fields of existential psychotherapy, “Umwelt”, “Mitwelt” and “Eigenwelt”, psychotherapy and of such concepts in existential therapy as death, anxiety, freedom, choice and responsibility, existing in the world, originality and authenticity, alienation and love, sense and absurdity, self-alienation. This qualitative research was carried out with document analysis technique. The parts of the work which can be explained by means of the concepts and fields of existential psychotherapy were determined, the concepts were explained and these parts were evaluated in terms of existential psychotherapy. The rese-

archers who work in the field of mental health and are interested in existentialism can suggest Kafka's *The Metamorphosis* as homework for their counselees.

Keywords: *Existential Therapy, Franz Kafka, The Metamorphosis, Psychological Counselling And Art.*



GİRİŞ

Varoluşçuluk 19. Yüzyılın ortalarından itibaren gelişmeye başlayan, insanın iç dünyasını yansıtan bir düşünce akımıdır (Tuna, 2013). Varoluşçu yaklaşımın kavramlarına dayanan varoluşçu terapi, kişinin anlam anlayışından hareketle ortaya çıkan temel kaygılara odaklanan hareketli bir yaklaşımdır (Corey, 2008). Varoluşçu felsefeyi savunan düşünürlere göre varoluşçuluğun tanımını yapmam mümkün değildir (Söylemez, 2016). Çünkü varoluşçuluk değişen dinamik bir yapıdır (Taşdelen, 2004). Varoluşçuluk, bireyin özgür iradesi olduğunu, yani hayatta kendi amacını yaratma kapasitesine sahip olduğunu öne sürer. Varoluşçuluk, adını insan yaşamının bir insandan betimlenmesinden ya da açıklanmasından ziyade, öz-bilinçli ve kendi kaderini tayin eden felsefi bir göndermeden alır. Jones Koleji'ne göre, varoluşçu görüş, insanların bağımsız yaşama yeteneğine sahip, düşünen varlıklar olduğunu göstermektedir. Yani kişi kendi hayatını şekillendiren kendi özünü kendi yaratan kişidir. Aynı zamanda da varoluş ÖZ'den önce gelmektedir (Sartre, 2015). Birey neye inanacağını seçmekte özgürdür, verilen her karar ve eylemden yalnızca kendisi sorumludur. Varoluşçuluk, insanın varoluş amacına ilişkin kendi yorumunu yapma özgürlüğüne sahip bağımsız bir varlık olduğu fikrini öne sürer.

Varoluşçuluk "insan olmak nedir?" sorusu üzerine kurulmuştur (Corey, 2008). İnsanların yaşamları hakkında yüz yüze geldikleri temel sorular –Neden buradayım? Hayatımı ne şekilde yaşamalıyım? Ölümün benim için anlamı nedir?- gibii sorular kişilerin varoluşsal anlamlarıyla yüzleşmelerini sağlamaktadır. Aynı zamanda varoluşçu terapiye göre hayatının anlamına ulaşmak ve onu bulmak isteyen kişi bu sorulara cevap verebilmelidir. Varoluşçular insanı "kitle", "sürü" veya topluluk denilen genelin kurallarına boyun eğmek yerine kendi benzersizliklerini, kendi özel niteliklerini göstermeye teşvik eder. Bu, hayatlarını nasıl yaşamak gerektiğine dair temel sorulara kişilerin verecekleri cevapların kendileri tarafından bireysel olarak çözülmesi gerektiği anlamına gelir. Dolayısıyla varoluşçuların genele güvensizliği ve özeli takdir etmelerinin sebebi budur (Wartenberg, 2008).

Varoluşçu geleneğin başlıca temsilcileri Martin Heidegger, Maurice Merleau-Ponty, Søren Kierkegaard, Jean-Paul Sartre, Friedrich Nietzsche ve Albert Camus- ile çoğunlukla göz ardı edilen iki düşünür daha - Simone de Beauvoir ve Frantz Fanon'dur (Wartenberg, 2008).

Varoluşçulukla ilgilenen ve varoluşçuluk temalarını eserlerine sık sık yansıtan 20. Yüzyıl edebiyatının en önemli isimlerinden biri de Bohemyalı roman ve hikâye yazarı Franz Kafka'dır. Kafka eserlerinde yalnızlık, bireyin kendisine ve topluma yabancılaşması ve varoluşsal boşluğa düşmesiyle ölümü kabullenmesini işler. Kafka'nın 1915 yılında yayınlandığı *Dönüşüm* adlı eserinde Gregor'un yalnızlığı, soyutlanmışlığı, anlam arayışı ve hayatının anlamını yitirerek varoluşsal boşluğa düşme süreci etkili bir şekilde ele alınmıştır.

Kendi ve ailesinin hayatını pazarlamacılık yaparak geçindiren Gregor Samsa kâbuslarla dolu bir gecenin ardından sabaha uyandığında kendini böcek olarak bulur. İlk başlarda bu dönüşümün olduğuna inanmak istemese de yataktan kalkmak zorunda kaldığında olayın tüm gerçekliği ile yüzleşir ve böceğe dönüşmüş olduğunu kabul eder. Sabahları işe gitmek için trene binmek zorundadır ve saate baktığında trenin çoktan geçmiş olduğunu fark eder. İlk başta alarmının çalmadığını düşünse de alarmı her sabah olduğu gibi çalmıştır. Fakat Gregor alarmı duymamıştır. Yataktan kalkmak için çaba gösterdiğinde ise birbirinden bağımsız hareket eden bacakları buna müsaade etmez. Her sabah istikrarlı bir şekilde işe giden Gregor'un bu sabah kalkamamış olması annesinin dikkatini çeker. Annesi kapıya gelerek Gregor'u uyandırmaya çalışır. Gregor uyandığını söyleyerek annesini bir an önce kapıdan göndermek ister. Fakat sesi öyle garip çıkmıştır ki annesi Gregor'un hasta olduğunu düşünür. Gregor büyük uğraşlar vererek yatağından kalkar fakat bu umduğu kadar kolay olmaz.

Saat 8 civarında iş yerinden bir temsilci eve gelerek Gregor'un durumunu sorular. Fakat Gregor'un sesi artık tamamıyla bir böcek sesi gibi çıktığı için konuşamamaktadır. Temsilci bu davranışından dolayı Gregor'un artık işinin sağlam olmadığını söyler. Gregor bunu duyunca telaşla kapıyı açar ve manzarayı gören ailesi ve temsilci bu durumdan endişe duyarlar. Temsilci evden kaçır, annesi korkudan bayılır ve babası Gregor'u sopayla odasına iteler. Gregor temsilci ve ailesinden aldığı tepkiler ve gördüğü muamele karşısında böceğe dönüştüğünü artık kesin olarak kabullenir. Gregor'un dönüşümünden sonra hayatında birçok şey değiştiği gibi yemek yeme alışkanlığı da değişmiştir. Önceden zevkle yediği yemekler ona tatsız gelmekte ve bozulmuş yiyecekler ona zevk vermektedir. Odasına yemek getiren Grete bu durumu fark eder ve abisine bozulmuş yiyecekler bırakır. Gregor bunları zevkle tüketmektedir. Evde Gregor ile bir tek Grete ilgilenmektedir. Ona yemek getirir ve odasını temizler. Gregor da bu dönüşümünden kurtulacağı umudu ile Grete'yi bir gün konservatuvara göndermeyi hayal etmektedir. Gregor'un babası Gregor'un çalışmayı bırakması sebebiyle maddi yükü azaltmak amacıyla oturdukları evi üç kişiye kiralar. Onlara gerektiğinden fazla özen ve ilgi göstermektedir. Gregor bu duruma çok üzülür çünkü babası ona bu kadar ilgi ve alaka göstermiştir. İlerleyen zamanlarda Grete abisinin iyileşeceğine dair olan inancını yitirir ve kendisine iş bulur. Artık babası da bir işte çalışmaktadır. Öte yandan Grete ilk başlarda abisi ile ilgilenmekte iken zamanla davranışları değişmiştir. Gregor'un

odasını artık temizlememekte ve onun sevdiği yiyecekler ile ilgilenmemektedir. İş bulduğu süre zarfında yorulan ve inancını kaybeden Grete, abisinin evden atılması ve ondan kurtulmaları gerektiğini söyleyen ilk kişi haline gelmiştir. Babası bir gün Gregor'a elma fırlatmaya başlar ve fırlattığı bir elma Gregor'un sırtına saplanır. Saplandığı yer zamanla iltihap kapar ve bu da Gregor'un ölümüne yol açar. Fakat Gregor ne olursa olsun ailesini hala sevmektedir. Bu düşüncelerle gözleri kapanır ve cansız başı yere düşer.

Sabah odaya gelen temizlikçi durumu fark eder ve aileye haber verir. Aile durumu yadırgamaz ve gayet normal bir şekilde karşılarlar, günlük yaşantılarına devam ederler. Temizlikçi Gregor'dan kurtulmak için onu çöpe atar. Aile de bu olay sonrasında hiçbir şey olmamış gibi uzun zamandır planını yaptıkları tatile çıkarlar.

Dönüşüm adlı eserde görüldüğü üzere varoluşçuluğun temel konuları olan dünyada var olma, özgürlük ve sorumluluk, yalnızlık, kaygı, ölüm, anlamsızlık, soyutlanma gibi kavramlar yer almaktadır. Kısacası insan olmaya dair her şey varoluşçu felsefeyi ilgilendirir. Bundan hareketle sanat da insanı bir bütün olarak görür ve insanlık çağına tanıklık eder (Savaş, 2001). Bu açıdan bakıldığında da birçok sanat eserinde varoluşçuluğun izlerini görmek mümkün hale gelmektedir. Bu bağlamda varoluşçuluk ile ilgili kavramların daha net ve somut bir şekilde anlaşılabilmesi için edebi eserlerden faydalanılabilir. Bu çalışmada olduğu gibi diğer edebi eserlerin de psikolojik danışma kuramları ile incelendiği görülmektedir. Halide Edip Adıvar'ın kaleme aldığı "Vurun Kahpeye" adlı eserinin feminist terapiye göre incelendiği (Kızıldağ ve Voltan-Acar, 2009) ve Jack London'un "Martin Eden" adlı eserinin varoluşçu terapiye göre incelendiği eserler literatürde yer almaktadır. Bu eserlerin psikolojik danışmanlar açısından danışanlara ödev niteliğinde kullanılabilmesi psikolojik danışma alanında da faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada ise günümüzde birçok insanın karşı karşıya kaldığı varoluşsal boşluk, hayatın anlamsızlığı, soyutlanma, kendine ve sosyal çevreye yabancılaşma gibi sorunların Dönüşüm adlı eserden hareketle varoluşsal terapinin kavramlarıyla açıklanması hedeflenmektedir. Bu bağlamda kavramların tanımlamaları yapılmış ve sonrasında bu kavramlara ilişkin bölümler kavramlarla ilişkilendirilmiştir.

YÖNTEM

Franz Kafka Dönüşüm adlı eserinin varoluşçu terapinin temel kavramlarına göre incelenmesinde nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Kitapta bahsi geçen kişiler ve kişilerin hayatları doküman analizi tekniği ile incelenmiştir. Doküman analizi, yazılı belgelerin içeriğinin titizlikle ve sistematik olarak analiz etmek için kullanılan bir nitel araştırma yöntemidir (Wach ve Ward, 2013). Doküman incelenmesi hedeflenen çalışma ile ilgili yazılı materyallerin analizini kapsamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2003). Çalışmanın geçerli ve güvenilir

sayılması için kitap, araştırmacılar tarafından üç kez okunarak varoluşçu terapiye göre değerlendirilmiştir. Kitaptaki kavramların değerlendirmelerine bulgular kısmında yer verilmiştir.

BULGULAR

Dünyada Var Olma Özgünlük ve Otantiklik

Dünyada var olma kavramı, bireyin kendisi için var olması anlamına gelmekle birlikte kendi varoluşundan sorumlu olarak kararlar vermesidir. Diğer bir ifadeyle ne olduğunun farkında olan insan ne istediğini düşünür, seçimler yaparak hayatını isteklerine göre şekillendirir. Dasein; Almanca iki sözcüğün “da” (orada) ve “sein” (olma) sözcüklerin birleşmesinden oluşmuştur. İnsanın varoluşunu “orada-olma” şeklinde nitelendirmesi onun biz insanların kendi varlığımız olduğuna, varlığımızın orada, belli bir yerde olduğuna dair farkındalığın önemini belirtme şeklidir. Dolayısıyla bizi Dasein olarak adlandırmak, Heidegger’in sadece diğerleri arasındaki bir tip olmadığımızı, aksine insan olmanın tamamen ayırt edici bir özelliği olduğunu vurgulama şeklidir (Wartenberg, 2018). Sözün kıyası Heidegger Dasein’i özgür, farkında ve ilgili bir varlık olarak görür (Wartenberg, 2018).

“Neyse ki ümidimi tamamen kaybetmiş değilim, anne ve babamın ona olan borcunu kapatacak parayı biriktirdim mi –bu da en fazla beş ya da altı yıl daha sürer-, hemen istifa edeceğim. İşte o zaman büyük bir olay olacak.” (Kafka, 2021, s.3).

Yukarıdaki cümleler Gregor’un maddi gelir elde etmek için ailesinin istediği şekilde çalışmak zorunda oluşu ve kendi kararını verip işten ayrılmaması sebebiyle özgün olmadığını gösterir. Özgün bireyler kendi kararlarını verir kendisini tanıır ve bu doğrultuda hareket eder. Gregor kendisi için çalışmaktan ve kendisi için yaşamaktan ziyade ailesinin isteği doğrultusunda hareket etmektedir. Otantik olan birey öz- farkındalığı olan kişidir. Öz farkındalık kavramı ise içe bakış yeteneğidir. Öte yandan iç gözlem yapabilen insanlar kendilerini çevre ve diğer insanlardan ayırabilirler. Yani kendinin farkında olan birey çevresinde ve kendisinin yaşam döngüsü içinde meydana gelen değişimleri fark eder. Kendi isteği doğrultusunda kararlar alır ve bunun sorumluluğunu da üstlenebilir. Aksi halde kendine ait farkındalığı olmayan kişi, başkaları için bir yaşam sürmeyi kendi sorumluluğu gibi görecektir.

Bu açıdan Gregor varoluşsal sorumluluğundan kaçarak ailesinin istediği gibi bir yaşam sürmekte ve madde dünyasında yaşamakta olduğu için otantik olmayan birey olarak nitelendirilebilir. Çünkü Gregor kendini günlük işlere ve sıradan olaylara kaptırmıştır. Gregor öz farkındalık becerisine sahip olsa idi ailesinin ne istediğinden çok kendinin neyi sevip, neye devam edeceğine karar vermesi olanaklı hale gelirdi. Bu durumda örnekte de gördüğümüz gibi Gregor kendisini ailesi ile bir

haline getirmiş ve onların yaşam amaçları için yaşamayı kendine amaç edinmiştir. Eğer kendisini ailesinden ayırıp, hedefleri doğrultusunda yaşayabilseydi öz farkındalığa sahip olabilirdi. Bunun neticesinde de sevmediği bir işte ailesinin maddi yükümlülüğünü azaltmak uğruna çalışmak zorunda kalmayabilirdi.

Varoluşçu terapiye göre, “dünyada var olmanın” dört şekli vardır. İnsanlar eş zamanlı olarak Eigenwelt, Mitwelt, Umwelt ve Überwelt’de var olurlar. Eigenwelt, öz farkındalığı; Mitwelt, insan ilişkilerini; Umwelt, çevreyi; Überwelt ise manevi değerleri temsil eder (Sharf, 2014).

Eigenwelt (Tekil), biçiminde kişi, yalnız kendisiyle ilişki durumundadır. Tepkileri kendisine ve kendi bedenine yöneliktir (Karahan ve Sardoğan, 2004).

“Geniş gövdesine oranla pek cılız görünen bir sürü bacağı gözlerinin önünde çaresizce çırpınıyordu. “Bana ne oldu?” diye geçirdi içinden. Duyduğu yakıcı ağrı, bedeninin alt kısmının belki de en az nazik yer olduğunu gösterdi.” (Kafka, 2021, s. 1).

“Önce bedeninin alt kısmını yataktan çıkarmaya çalıştı, fakat o ana kadar henüz görmediği ve nasıl olduğunu bilmediği bedenin alt kısmı çok güç hareket ediyordu; öyle yavaş gidiyordu ki sonunda çıldırmış bir şekilde bütün gücüyle hiçbir şeye aldırış etmeden kendini öne doğru atıverdi, yanlış yönü seçtiğinden yatağın ayakucundaki demire şiddetli bir şekilde çarptı.” (Kafka, 2021, s. 6).

Gregor’un dönüşümünden sonra kendi bedenini keşfetmeye çalışması ve buna yönelik tepkiler vermesi Eigenwelt tekile örnektir.

Eigenwelt (çoğul), biçiminde kişi insanlarla cansız nesnelere gibi ilişki kurar ve onları kendi çıkarları için kullanabilecekleri nesnelere olarak görür. Burada diğer insanların haklarına saygı ve duyguları paylaşmadan söz edilemez (Karahan ve Sardoğan, 2004).

“O gerçekten iyi değil, inanın bana sayın temsilci. Yoksa hiç kaçırır mıydı Gregor treni? Oğlanın kafasında işten başka bir şey yok.” (Kafka, 2021, s.10).

“Çünkü her iki taraf da duruma alışmıştı, hem ailesi hem de Gregor; ailesi şükranla parayı alıyor, Gregor memnuniyetle parayı veriyordu, fakat artık aralarında özel, sıcak bir ilişki kurulamıyordu.” (Kafka, 2021, s.33)

“O patronun bir piyonu muydu, kişilsiz ve akılsız biriydi.” (Kafka, 2021, s. 4).

Yukarıdaki örneklerde de gördüğümüz gibi Gregor’un patronu, işçileri kişisel çıkarları doğrultusunda bir piyon gibi çalıştırmakta ve onlara bir araç, nesne gibi davranmaktadır. Gregor’un orada çalışan işçileri kişilsiz, akılsız biri gibi tanım-

lamasından bu çıkara dayalı çalışma ortamında patronunun işçilere bir makine, robot gibi davrandığı çıkarımı yapılabilir.

Öte yandan Gregor babasının borçlarını kapatmak için sevmediği bir işe her gün gitmek zorundadır. Babası herhangi bir işte çalışmadan tüm maddi yükümlülükleri Gregor'a yıkmıştır ve onun maaşının çoğunu da elinden almaktadır. Gregor, ailesinin gözünde adeta bir para makinesidir ve kendisine bir bankamatik muamelesi yapılmaktadır. Sevgiye dayalı ilişkilerde empati yüksektir. Kimse kimseyi her gün sevmediği bir işe para kazanma gayesi ile gitmeye zorlayamaz. Karşısındaki kişinin ne istediğini ne hissettiğini düşünmüyor ise burada bir sevgiden değil araçsal ilişkiden söz etmek mümkündür.

Mitwelt, diğer insanlarla birlikte varoluştur. İnsanın başka bir insanla kurduğu iletişim şeklidir. Aynı zamanda Mitwelt, anlamlı ve içten bir ilişkide duyguları ve düşünceleri paylaşmaktır. Böyle bir ilişkide kişilerin, birbirlerinin yaşamlarının farkına varmaları, insanın varoluş bilincini ve kendi benliğine yönelik duygularını zenginleştirir, onu yalnızlık ve soyutlanmış olma duygularından korur. Bu, iki kişinin karşılıklı uyumundan çok daha ileri düzeyde bir ilişkidir (Karahan ve Sardoğan, 2004).

Kız kardeşi Gregor'un hangi yemeği sevdiğini bildiği için ona bu yemeği hazırlıyor oluşu birbirlerinin yaşantılarının farkında olduklarının bir örneğidir.

"... ayrıca her zaman en sevdiği içecek olan ve kız kardeşinin kuşkusuz bu nedenle hazırlamış olduğu sütü de bu şekilde hiç beğenmemişti..." (Kafka, 2021, s.26).

"Gregor yemeğinin tümünü silip süpürdüğünde "Bugün yemek pek hoşuna gitmiş, diyordu gittikçe daha sık karşılaştığı tersi durumlarda ise üzgün üzgün "Bugün yine hiçbir şey sürmemiş" diyordu. (Kafka, 2021, s.31)

Yukarıda bahsi geçen kısımlarda Grete'nin Gregor'un sevdiği yemekleri hazırlaması ve o gün yemek yemediyse neden yemediğine ilişkin sorgulamada bulunması Gregor'a değer verdiğini ve onu önemseydiğini göstermektedir.

Yalnızca kız kardeşi, Gregor'a olan yakınlığını kaybetmemişti ve Gregor gizli-den gizliye, kendisinin aksine müziği seven ve çok güzel keman çalabilen kardeşini, masrafları ne kadar yüksek olursa olsun, para bir şekilde bulunurdu, gelecek yıl konservatuara göndermeyi planlıyordu (Kafka, 2021, s.33).

Kız kardeşiyle olan yakınlığını kaybetmemesi ve onun yaşantısına dair gelecek planları yapmasını bu örnekle açıklayabiliriz. İnsan anlaşıldığını hissettiğinde, kendisini çevresinden soyutlanmış ve yalıtılmış olarak değerlendirmez. Yalnız olan insan bir süre sonra hayatın karmaşası içinde kaybolarak boşluğa düşebilir.

Umwelt, insanın yaşamsal faaliyetlerini sürdürme ve fizyolojik gereksinimlerini karşılama dünyasıdır. Doğa yasalarının ve doğal döngülerin uykuyla uyaklılığın, doğmuş olmanın ve ölümün, doyum aramanın ve gerilimi boşaltmanın dünyasıdır. Umwelt'te birey davranışlarını fizyolojik ihtiyaçlarına göre şekillendirir. Kendisiyle ve dışsal ilişkisinde tek amacı biyolojik varlığını sürdürürebilmek ve doyum sağlamaktır (Karahan ve Sardoğan, 2004).

“...ancak kapıya yanaştığında kendisini oraya çekenin ne olduğunu anladı, yiyecek bir şeylerin kokusuyla bu. Oradaki ufak bir kaptaki, içinde küçük ekmeğin parçalarının yüzdüğü şekerli süt bulunuyordu. Neredeyse sevinç çılgınlığı atacaktı çünkü sabahkinden daha büyük bir açlık duyuyordu ve başını neredeyse gözlerine kadar kabın içine soktu.” (Kafka, 2021, s. 26).

En temel fizyolojik gereksinimlerinden olan açlığı giderme ihtiyacını karşılamak için yapılan eylemi Umwelt ile açıklayabiliriz. Gregor'un kapıya yaklaşarak fizyolojik ihtiyacını gidermeye çalışması ve yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi açısından önem teşkil etmektedir.

KAYGI

Kaygı; varoluşçulara göre sadece diğerlerinin arasındaki bir duygu değildi, insan olarak doğmamızı en iyi açığa çıkaran duyguydu. (Wartenberg, 2018) Varoluşçu terapistler normal ve nevrotik kaygı arasındaki farkı bulgulayarak, kaygıyı gelişim için potansiyel bir kaynak olarak görmektedirler. (Karahan ve Sardoğan, 2004)

“... Onu en çok kaygılandıran şey ise, düşerken çıkacak büyük gürültü ve bu gürültünün kapalı kapıların ardında korku değilse de endişe yaratacağını düşüncesiydi.” (Kafka, 2021, s.8).

Burada Gregor'un çıkaracağı sestten dolayı ailesine rahatsızlık vereceği endişesi normal bir kaygıdır çünkü ailesi Gregor'un evdeki varlığından rahatsızlık duymaktadırlar. Bu yüzden Gregor'un endişelenmesi normal karşılanabilir.

“Ayrıca Gregor'un her ay eve getirdiği paranın tümü harcanmamış ve küçük bir sermaye birikmişti... Fakat bu para ailenin faiz gelirleri ile geçinmesine kesinlikle yetmezdi; belki ailenin bir yıl ya da en çok iki yıl ayakta kalmasına yeterdi...” (Kafka, 2021, s.34).

“Gregor o tarihlerde büyük bir şevkle çalışmaya başlamış ve çok kısa bir sürede küçük bir kâtipken doğal olarak para kazanmanın çeşitli olanaklarına sahip olan, başarılı çalışmaları parayla ödüllendirilen ve bu parayı evde hem şaşkın hem de mutlu ailesinin önüne koyabilen bir pazarlamacı olmuştu. Güzel günlerdi onlar. Sonraları Gregor ailesinin tüm yükünü kaldırabilecek çok para kazanmasına...” (Kafka, 2021, s.33).

Gregor'un hayatının anlamı ailesine güzel bir yaşam sunmak olduğu için burada düştüğü kaygı normal olmayan bir kaygıdır. Bu cümlelerden Gregor ve ailesinin kendilerine bakabilecek durumda oldukları anlaşılmaktadır. Burada Gregor'un gerektiğinden fazla kaygılanması ve bunun sonucunda hayatının amacını yitirerek boşluğa düşmesi nevrotik bir kaygıdır.

"... Her şeyin üzerinde gezinirken bütün odanın dönmeye başladığını hissetti, sonunda ümitsizlik içinde masanın üzerine düştü." (Kafka, 2021, s.46).

Anneme zarar verdim düşüncesiyle ortaya çıkan bu fiziksel belirtiler kaygı ile açıklanabilir. Kaygı verecek bir olay ile karşılaşan bireyler bir takım bedensel reaksiyonlar gösterebilirler. Kalp atımında hızlanma, elde titreme, baş dönmesi gibi...

"Gregor kendi kendine ve gözlerini önündeki karanlığa dikerken anne ve babasıyla kız kardeşine böyle güzel bir evde bir yaşam sağlayabildiği için gururlandığını hissetti. Fakat ya şimdi bütün bu huzur, bütün bu rahatlık ve memnuniyet korkunç bir şekilde sona erecek olursa?" (Kafka, 2021, s.26).

ÖZGÜRLÜK, SORUMLULUK VE SEÇİM;

Sartre'a göre özgürlük, harekete geçmeden önce bireyin kendi iradesi doğrultusunda seçimler yapıp özgürce karar verebilmesidir. Sartre, özgürlük ve sorumluluk kavramlarını birbirine bağlar. Özgür olmak aslında sorumlu olmaktır. Kendi için varlık olan insan, özgürce ve kendi iradesi ile seçimler yaparak var olur. Kendi özgürlüğünü bir yük gibi omuzlarına alan insan, diğerleri ile var olduğunu düşünerek onlara karşı sorumlu davranır. İnsan sadece kendisine karşı değil diğerlerine karşı da sorumludur. Dolayısıyla seçimlerimiz sadece bizi bağlamaz, başkalarını da bağlar. Kişilerin özgürlüğü üzerinde, doğdukları ve yaşamlarını sürdürdükleri yerin ve çevrenin, geçmişte yaşadıklarının, diğer insanların hatta ölümün etkisi vardır (Kayra, 2006).

"Şu sabahları erken kalkmak yok mu," diye geçirdi içinden, "insanı tamamen aptallaştırıyor" Oysa insan uykusunu alabilmeli. Diğer pazarlamacılar harem kadınları gibi yaşıyorlar. Örneğin ben öğleden önceleri istenilen sözleşmeleri hazırlamak için kafeteryaya gittiğimde o beyefendiler henüz kalkmış oluyorlar. Bunu benim patronuma yapsam anında kapının dışında bulurum kendimi. Annem ve babam için kendimi tutmak zorunda olmasam, çoktan istifa ederdim; patronumun önüne dikilir, içimde ne varsa dökerdim." (Kafka, 2021, s.3).

Yukarıda bahsi geçen kısımda Gregor'un seçimlerinde ailesinin ve patronunun etkisi olduğu açık bir şekilde görülmektedir. *"Annem ve babam için kendimi tutmak zorunda olmasam..."* ifadesinde orada çalışmayı kendisi istemese de ailesinin üzerine yüklediği bu maddi yük onu buna zorlamaktadır. Bu yüzden yaptığı seçimlerde

hatta özgürlüğünün üzerinde ailesinin etkisinin olduğu kaçınılmaz bir gerçektir. Ayrıca “*Bunu benim patronuma yapsam anında kapının dışında bulurum kendimi.*” ifadesinde de patronunun etkisinden söz edilebilir.

“*O yandan annemin, babamın ve kız kardeşimin sorumlulukları benim üzerimde.*” (Kafka, 2021, s.18).

Bu şekilde düşünmesi sorumluluk kavramı ile açıklanabilir. Gregor sorumluluklarının farkında olmakla birlikte neyi isteyip istemediğini de önemsememektedir. Ailesinin sorumluluklarını bir yük gibi sırtındataşayan Gregor ailesine karşı sorumlu olduğunu düşünerek istemediği işyerinde çalışmaya devam etmektedir.

“*O tarihlerde Gregor için en önemli şey, ailenin tüm fertlerini derin bir mutsuzluğa götüren iflası olabildiğince kısa bir sürede unutturmaktı.*” (Kafka, 2021, s. 32-33).

Bu kısımda ailesinin maddi eksikliğini gidermek için bütün sorumluluğu üzerine aldığı görülmektedir.

“*... En azından, bedeniyle tümünü kapattı bu resmi kimse alamayacaktı... Gregor resmin üzerine oturmuştu ve onu vermeyecekti. Grete'nin üzerine atlamayı tercih ederdi.*” (Kafka, 2021, s. 44-45).

Resim çerçevesinin duvardan kaldırılmasını istememesi ve çerçeveye yapışması kendi kararı doğrultusunda hareket ettiğini gösteriyor. Özgürce kendi isteği doğrultusunda bir seçim yapması ve bunun beraberinde getirdiği sorumlulukları üstlenmesi sorumluluk ve özgürlük kavramları ile açıklanabilir.

SOYUTLANMA VE SEVME

Gregor, uzun zamandır o güzel günler yok diye özlem duymakta ve eksikliğini hissetmektedir.

“*Güzel günlerdi onlar. Sonraları Gregor ailesinin tüm yükünü kaldırabilecek kadar çok para kazanmasına ve bu yükü taşımaya rağmen o ilk güzel günler, en azından aynı güzellikte bir daha tekrarlanmamıştı.*” (Kafka, 2021, s.33).

Sevgi çoğu insanı ayakta tutar ve çoğu insan sevilmek ister. İnsan nasıl bir suya bir yemeğe ihtiyaç duyuyorsa sevgi ihtiyacının karşılanmasını da ister. Irvin Yalom'un ifade ettiği üzere “*İnsanın kurtuluşu sevmek ve sevimekten geçer.*”

Gregor dönüşümünden önce kız kardeşi ile olan güzel ilişkilerinden söz etmektedir. Dönüşümünden sonra bu ilişkinin zamanla azaldığını hatta yok olduğunu görmekteyiz. Yaşadığı dönüşümden sonra Gregor'un ailesi ve kız kardeşi tarafın-

dan istenmemesini soyutlanma ile açıklayabiliriz. Ailesinin Gregor'u kendi yaşamlarından soyutlayarak ondan kurtulma planları yapmaları sevgiye dayalı bir ilişki olmadığını bir kez daha göstermektedir. Zaten artık ailenin omuzlarına yük gibi binen Gregor ailesi tarafından soyutlanıp kaderine terk edilir.

ANLAM VE ANLAMSIZLIK

Gregor için hayatın anlamı; daha çok para kazanarak ailesine iyi bir yaşam sunmak ve kız kardeşini konservatuara göndermektir.

Gregor'un hayatının anlamsızlığa düşmesi; dönüşümünden sonra maddi açıdan ailesine yardım edememesi ve ailesinin çalışmak durumunda kalması Gregor'u anlamsızlığa düşürmektedir. Bireyin hayatını anlamlandıramaması ve yaşadığı anlamsızlık hissi “varoluşsal boşluk” olarak da ifade edilebilmektedir.

Gregor'un hayatının anlamı maddesel ve günlük işlere dayalı olduğu için dönüşümünden sonra çalışamaz hale gelmiştir. Bu durumdan sonra iş göremez hale gelince de yaşamının anlamını yitirmiş, inancını kaybetmiş ve boşluğa düşmüştür. Öte yandan maddi açıdan ailesine yardım edememesi ve ailesinin çalışmak durumunda kalması da “varoluşsal boşluğa” düşmesine sebep olmuştur. Aynı zamanda artık kendisinin istenmediğini düşünmesi ve hayatın onun için anlamsız hale gelmesi sonucunda yaşam savaşı vermeyip kendini ölümün eline bırakması da “varoluşsal boşluğun” yol açtığı bir durumdur.

ÖLÜM

Martin Heidegger'in “L'Être et Le Teme” adlı eserinde ele aldığı en önemli konulardan biri hiç şüphesiz ölüm fenomenidir. Ona göre ölüm insan varoluşunun en bariz özelliğidir. Aynı zamanda Dasein'in varoluşunu sonlandıran canlı bir olgudur. Bu bağlamda Dasein'i sonlandıran ölüm, yok edilemez. Çünkü o Dasein'in ayrılmaz bir parçasıdır...

“Ailesini düşündüğünde içi sevgiyle doluyor ve duygulanıyordu. Kız kardeşinden daha da kararlı bir şekilde, yok olması gerektiğine inanıyordu. Kulenin saati sabahın üçünü vuruncaya kadar böyle boş ve huzur içinde düşüncelerle geçirdi zamanını. Pencereden ortalığın ağarmaya başladığını da gördü. Derken başı kendiliğinden düştü ve burun deliklerinden son nefesini verdi.” (Kafka, 2021, s.69).

Burada “kendine yabancılaşan” Gregor'un ölmek istemesini görüyoruz. Sevgi ihtiyacı karşılanmayan ailesi tarafından soyutlanan Gregor “hayatının anlamını” kaybettiğini düşünmektedir. Çünkü kendisi açısından o, artık ailesine maddi destekte bulunamayan onları mutlu edemeyen biri konumuna gelmiştir. Anlamı yakalayamaması sonucunda “varoluşsal boşluğa” düşerek ölmesi gerektiğine inancını bu kavramlarla açıklayabiliriz.

KENDİNE YABANCILAŞMA

Kendine Yabancılaşma; bireylerin kendi değerleri dışına çıkarak toplumun beklentilerine yönelik inanmadığı davranışları göstermesi durumudur. İnanmadığı işi yapmalarına rağmen işi; para, kariyer vb. gibi dışsal doyumunu sağlamak için araç olarak kullanan bireylerin zamanla kendi benliklerinden uzaklaşarak kendine yabancılaştıkları görülür (Seeman, 1971).

Dönüşüm adlı eser bize Gregor'un iç dünyasını açmaktadır. Eserde Gregor'un önce çevresine daha sonra da kendisine yabancılaşmış olduğunu görmekteyiz.

“Ah Tanrım dedi içinden, nasıl da güç bir meslek seçmişim kendime! Hemen her gün yoldayım. Bütün bunlar bürodaki asıl işlerden daha yorucu, üstelik bunlar yetmiyormuş gibi bir de yolculuğun çilesi, aktarma trenlerinin stresi, düzensiz, kötü yemekler...” (Kafka, 2021, s.2).

Ailesinin maddi yükümlülüklerini üzerine alan ve bir para sağlama aracı gibi görülen Gregor, sevmediği işe bu sebepten katlanmaktadır. Fakat dönüşümünden sonra bu sorumluluğunu yerine getirmemesi ailesi için büyük bir sorun haline gelmiştir. Dönüşümden önce ailesinin yükünü sırtına alan Gregor şimdi ailesi için bir yük durumundadır. Gregor'un içine düştüğü hal ile ailesinin menfaatleri çakışmış ve Gregor evde istenmemeye başlamıştır. Dönüşümünden önce kızkardeşi Grete'yle ilgili olumlu cümleler kuran Gregor dönüşümüyle beraber aralarındaki bağın koptuğunu artık kız kardeşini bir “bakıcı” gibi hissettiğini belirtir. Grete'nin Gregor'dan kurtulmak istemesine dair ailesi ile olan diyalogu aşağıda görülmektedir.

“Ondan kurtulmaya çalışmamız lazım, dedi kız kardeşi babasına dönüp, çünkü annesi öksürmekten hiçbir şey duymuyordu, bu ikimizin de ölümüne neden olacak, olacakları şimdiden görüyorum. İnsan bizim gibi bu kadar çalıştıktan sonra eve geldiğinde bir de böyle bir işkenceye katlanamaz doğrusu. Ben katlanamıyorum artık.” (Kafka, 2021, s.66).

Bir süre sonra Gregor bu menfaate dayalı ilişkilerin olduğu dünyada öncelikle kendine yabancılaşmış ardından ailesi tarafından istenmeyen yabancı birisi haline gelmiştir. Bu yabancılaşma ve acı Gregor'un yaşamının son bulması ile sona ermiştir. Gregor'un ölmeden önce söyledikleri yaşama, hayata, ailesine, kendine yabancılaştığının kanıtıdır.

“Ailesini düşündüğünde içi sevgiyle doluyor ve duygulanıyordu. Kız kardeşinden daha da kararlı bir şekilde, yok olması gerektiğine inanıyordu. Kulenin saati sabahın üçünü vuruncaya kadar böyle boş ve huzur içinde düşüncelerle geçirdi zamanını. Pencereden ortalığın ağarmaya başladığını da gördü. Derken başı kendiliğinden düştü ve burun deliklerinden son nefesini verdi.” (Kafka, 2021, s.69).

Umut etmekten, çabalamaktan ve savaştan vazgeçen Gregor ölümü kabul etmiştir.

SONUÇ

Varoluşçuluk birçok kavramla açıklanabilir. Varoluşçu terapide bu kavramlarla yaşam içinde insanın yüzleşmesi gerekir. Bu kavramlarla yüzleşen ve bunları kabul eden kişiler aslında bunların bir problem olmadığını fark edecektir. Özgürlük beraberinde bir sorumluluk, varoluş (dasein) beraberinde kaygı ve ölüm getirirken insan bunca şey arasında hayatının anlamını aramakla meşguldür. Anlamsızlığa düşen birey varoluşsal boşluk içinde kaybolur. Hayatının anlamı tümüyle ailesine iyi bir yaşam sunmak olan Gregor dönüşümden sonra varoluşsal boşluğa düşer. Aynı zamanda bu süre içinde kendini yalnız hissetmesi, boşluğa düşmesi, hayatının anlamını yitirmesi ve buna bağlı anlamsızlık hissi varoluşçu terapi ile ilişkilendirilmiştir.

Franz Kafka'nın Dönüşüm adlı eserinin birçok bölümünün varoluşsal terapi kavramları ile açıklanabilir olması varoluşsal terapinin içerisinde yer alan temel kavramları yansıtmaya açısından uygun olabilir. Bu bağlamda varoluşsal terapinin anlaşılmasına bir katkı sunabilir.

Öte yandan ruh sağlığı çalışanları tarafından danışana okuma ödevi niteliğinde verilebilir ve başka kuramlarla çalışılması da önerilebilir. Gregor'un da yaşadığı gibi yalnızlık, varoluşsal boşluk, anlamsızlık kısacası varoluşsal problemler yaşayan danışanlara ödev niteliğinde bir kaynak olabilir. Ancak danışanın içinde bulunduğu durumu yansıtan eserin seçilmesi ve aynı zamanda danışanın okumaya hevesli bir yapısının olup olmadığına dikkat edilmelidir. Çünkü kitap danışanın kavrama düzeyi ile uyummadığında danışana bir fayda sağlayamayabilir. Seçilen kitap okunduktan sonra seans içerisinde bu eserin danışanda uyandırdığı duygular, düşünceler üzerine bir konuşma gerçekleştirilebilir ve danışanın kendisiyle eşleştiği ya da benzer bulduğu noktaları açıklamaya istenerek görmezden geldiği veya kaçtığı kısımlarla yüzleşmesi sağlanabilir. Aynı zamanda bu problemi bir tek kendisinin yaşamadığını görmesi açısından da fayda sağlayabilir.

Psikolojik danışma oturumlarında kitap sonunda bahsedilen "Gregor'un ölümü" seçmesi ve istemesi özendirici bir şekilde ele alınmamalıdır, bu konuda danışman dikkatli olmalıdır.

Yazar Katkı Oranları:

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study) : DÖ (% ..), TYB (% ..)

Veri Toplanması (Data Acquisition) : DÖ (% ..), TYB (% ..)

Veri Analizi (Data Analysis) : DÖ (% ..), TYB (% ..)

Makalenin Yazımı (Writing up) : DÖ (% ..), TYB (% ..)

Makale Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision) : DÖ (% ..), TYB (% ..)

KAYNAKÇA

- Cafrande. (2010). Varoluşçu Düşünürlerde Yaşamın Ayrılmaz Bir Parçası Olan Ölüm Ve Ölüm Problemi. <https://www.cafrande.org>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Kafka, F. (2021). Dönüşüm. (G. Sert, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Karahan, T.F., & Sardoğan, M.E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Kayra, B. (2006). *Jean Paul Sartre'in Özgürlük Anlayışı*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kızıldağ, S., & Voltan-Acar, N. (2009). Halide Edip Adıvar'ın "Vurun Kahpeye" adlı eserinin feminist terapi açısından değerlendirilmesi. *Kadın/Woman*, 10(2), 27-44.
- Sartre, J. P. (2015). *Bulantı*. (S. Hilav, Çev.). İstanbul: Can Yayınları.
- Savaş, H. (2001). *Sinema ve varoluşçuluk*. Yayımlanmamış doktora tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Seeman, M. (1971). The urban alienations: Some dubious theses from Marx to Marcuse. *Journal of Personality and Social Psychology*, 19 (2), 135-143. <https://doi.org/10.1037/h0031270>
- Sharf, R.S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar*. (Voltan-Acar, N. Çev, Eds.). Nobel Yayınevi
- Söylemez, D. (2016). *Güven Turan şiirinde varoluşçuluk*. Yayımlanmamış doktora tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Taşdelen, V. (2004). *Kierkegaard'da benlik ve varoluş*. Ankara: Hece Yayınları.
- Tuna, S. (2013). *Türk masallarının varoluşçuluk açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Wach, E. & Ward, R. (2013). Learning about qualitative document analysis. <https://opendocs.ids.ac.uk/opendocs/handle/20.500.12413/2989>
- Wartenberg, T.E. (2008). *Yeni başlayanlar için varoluşçuluk*. (Soysal, N. Çev.). İstanbul: Say Yayıncılık.
- Yıldırım, A. Ve Şimşek, H. (2003). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

EXISTENTIALISM IN KAFKA'S METAMORPHOSIS

EXTENDED ABSTRACT:

Introduction

Existentialism asserts that the individual has free will, that is, he has the capacity to create his own purpose in life. The name "existentialism" is derived from a philosophical reference to human existence, a self-conscious and self-determining philosophical reference rather than a description or explanation of a human life by a human. According to Jones College, the existential view suggests that humans are thinking beings capable of independent living. In short, we shape our own lives. The individual is free to choose what to believe, he alone is responsible for every decision and action taken. Existentialism proposes the idea that man is an independent being with the freedom to make his own interpretation of the purpose of existence.

Existentialism is founded on the question of what it is to be human (Corey, 2008: 154). The main questions people face about their lives – Why am I here? How

should I live my life? What does death mean to me? - these questions enable people to confront their existential meaning.

Franz Kafka is one of the authors who is interested in existentialism and frequently reflects existentialist themes in his works. He is a bohemian novelist and short story writer. He is among the most important figures of 20th century literature. In his work, Kafka deals with loneliness, the alienation of the individual from himself and society, and the acceptance of death by falling into the existential vacuum.

As can be seen in *The Metamorphosis* concepts such as existence in the world, freedom and responsibility, loneliness, anxiety, death, meaninglessness, and isolation are also included in literary works. In this context, literary works can be used to understand the concepts related to existentialism more clearly and concretely.

In this study, it is aimed to explain the problems such as existential vacuum, meaninglessness of life, isolation, alienation from oneself and the social environment, which many people face today, with the concepts of existential therapy in *The Metamorphosis*. In this context, the concepts were defined and then the parts related to these concepts were associated with the concepts themselves.

Method

In the study, document analysis technique, which is one of the qualitative research methods, was used.

Results

Existence in the world, Originality and Authenticity; the concept of existence in the world means that the individual exists for himself, and he makes decisions by being responsible for his own existence. In other words, a person who is aware of what he thinks about, what he wants and shapes his life according to his wishes by making choices.

“Fortunately, I haven’t lost all hope, once I’ve saved enough money to pay off my parents’ debt to him— which will take another five or six years at the most—I will resign immediately. That’s when a big event will happen.” (Kafka, 2021: 3)

In the *Eigenwelt* (Singular) form, the person is in a relationship only with himself. His reactions are towards himself and his own body. (Karahan and Sardoğan, 2004: 119)

“Many of his legs, which looked very weak compared to his broad body, were fluttering helplessly before his eyes. “What happened to me?” he thought to himself. The burning pain he felt suggested that the lower part of his body was perhaps the least gentle place.” (Kafka, 2021: 1)

In the Eigenwelt (plural) form, the person relates to people as inanimate objects and sees them as objects that they can use for their own benefit. Respect for the rights of other people and sharing feelings cannot be mentioned here. (Karahan and Sardoğan, 2004: 120)

“He’s not really well, believe me, Mr. Representative. Or would Gregor ever miss the train? The boy has nothing on his mind but work.” (Kafka, 2021: 10)

Mitwelt; it is to exist with other people. It is the form of communication that a person establishes with another person. At the same time, Mitwelt is about sharing feelings and thoughts in a meaningful and sincere relationship.

“... He also did not like the milk, which had always been his favorite drink, and which his sister had undoubtedly prepared for this reason...” (Kafka, 2021: 26)

Umwelt; it is the world of maintaining human vital activities and meeting physiological needs.

“The thing that worried him the most was the great noise of falling and the thought that this noise behind closed doors would cause anxiety, if not fear.” (Kafka, 2021: 8)

Anxiety; existential therapists see anxiety as a potential resource for development by finding the difference between normal and neurotic anxiety. (Karahan and Sardoğan, 2004: 126)

“The thing that worried him the most was the great noise of falling and the thought that this noise behind closed doors would cause anxiety, if not fear.” (Kafka, 2021: 8)

Freedom, responsibility and choice; according to Sartre, freedom is the individual's ability to make choices and decide freely in line with his own will before taking action.

“On the other hand, the responsibilities of my mother, father and sister are on me.” (Kafka, 2021: 18)

Isolation and Loving; love sustains most people, and most people want to be loved. Just as a person needs water and a meal, he also wants an answer to meet his need for love.

“They were good days. Despite the fact that he later earned and carried enough money to support the Gregor family’s entire burden, those first good days were not repeated, at least not in the same beauty.” (Kafka, 2021: 33)

Meaning and Meaninglessness; the meaning of life for Gregor; earning more money to provide a good life for his family and send his sister to the conservatory.

Gregor's life falling into meaninglessness; the fact that he cannot help his family financially after his transformation and that his family has to work makes Gregor meaningless.

Death; one of the most important issues that Martin Heidegger dealt with in his work "L'Être et Le Temps" is undoubtedly the phenomenon of death.

... Then his head fell of his own accord and he took his last breath through his nostrils." (Kafka, 2021: 69)

Self Alienation; it is the situation where individuals show behaviors that they do not believe in accordance with the expectations of society by going beyond their own values.

"Oh my God he said to himself, what a difficult profession I have chosen for myself! I'm on the road almost every day. All of this is more tiring than the actual work in the office, and as if that wasn't enough, the ordeal of the journey, the stress of the transfer trains, the irregular, bad meals..." (Kafka, 2021: 2)

Conclusion

While freedom brings responsibility, and existence (dasein) brings anxiety and death, man is busy with searching for the meaning of his life among all these things. The individual who falls into meaninglessness is lost in the existential vacuum. Since the meaning of Gregor's life is entirely to offer a good life to his family, he falls into an existential vacuum after his transformation. At the same time, feeling lonely, falling into an existential vacuum, losing the meaning of his life and the sense of meaninglessness associated with it during this period have been associated with existential therapy.

As Gregor experienced the metamorphosis, it can be recommended as a homework resource by mental health professionals to clients who experience loneliness, existential emptiness, meaninglessness, in short, existential problems. After reading the work, the client can be asked to explain the points that he or she finds similar to him by talking about the work, and it can be ensured that he confronts the parts that he ignores or avoids.

Gregor's choice and desire for death, which is mentioned at the end of the work, should not be dealt with in an encouraging way in psychological counseling sessions, the counselor should be careful in this regard.

Keywords: *Existential Therapy, Franz Kafka Metamorphosis, Psychological Counseling and Art.*