

Kuramsal Derleme

Kendi Olmanın Kendine Has Tarihçesi: Otantiklik Kavramının Kuramlar, Alanyazın Bulguları ve Psikoterapide İlerleyiş Süreci Çerçevesinde Gözden GeçirilmesiBüşra AKTAKKA YILDIRIM¹ , Adviye Esin YILMAZ¹ ¹ Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Keywords:**otantiklik,
özgünlük,
psikoterapi kuramları,
psikolojik sağlık,
klinik psikoloji

Otantiklik, klinik psikoloji kuramlarının birçoğunda bahsi geçen ve psikolojik iyilik hali ile doğrudan ilişkili olan bir kavramdır. Otantikliğin tanımlanmasında farklı psikoloji kuramlarının çeşitli görüşleri vardır. Kuramlara göre çeşitlenen tanımlamalar otantikliğe bakışı zenginleştirmekle birlikte bir yandan da otantikliği ortak bir tanım çerçevesinde çalışmayı zorlaştırmaktadır. Bu nedenle bu yazıda öncelikle farklı otantiklik tanımlamalarını özetlemek ve bunları ortak bir paydada birleştirmeye katkı sunmak amacıyla alanyazın taranmıştır. Ardından otantikliğin klinik psikoloji uygulama ve araştırmaları için neden önemli olduğunun tartışılması ve otantikliğin sağlanmasında psikoterapinin rolünün çerçevesi hedeflenmiştir. İncelenen kuramlar arasında ortaklaşan noktalar otantikliğin; kişinin doğuştan itibaren getirdiği özellikleri, deneyimleri, bakım verenleri ve çevresiyle etkileşimi gibi birçok faktör aracılığıyla şekillendiğine ve yaşam boyu gelişim gösterebildiğine işaret etmektedir. Bunun yanında psikolojik sağlığı yakından ilgilendiren otantikliğin alanda çalışan uzmanlar ve araştırmacılar tarafından ele alınarak müdahale ve araştırma odaklı çalışmalara dahil edilmesinin önemi de anlaşılmaktadır. Bu bağlamda hangi yaklaşım ile çalışıldığı fark etmeksizin, otantikliğin seanslarda konuşulması ve çalışılmasının psikoterapistler için de önemli olacağı düşünülmektedir.

Abstract**Anahtar Kelimeler:**authenticity,
theories of
psychotherapy,
psychological well-being,
clinical psychology

Authenticity is an important concept that is directly related to psychological well-being and is mentioned in many theories of clinical psychology. Different psychological theories have various views on the definition of authenticity. While varying definitions according to the theory enrich the view of authenticity, they can also make it difficult to work within a common conceptualization of the concept. This paper reviewed the literature to summarize the different definitions of authenticity and unite them in a common ground. Discussing why authenticity would be important for clinical psychology practice and research and framing the role of psychotherapy in ensuring authenticity were also included in the scope of the study. Considering the commonalities among the theories examined in the study, it can be said that authenticity is shaped by many factors, such as temperament, life experiences, interaction with caregivers, and environment, and can develop throughout life. In addition, it was also inferred that authenticity, which is closely related to psychological health, should be addressed and included in interventions by mental health professionals and researchers working in the field. In this context, it was deduced that it would be important for psychotherapists to discuss and work on authenticity in sessions, regardless of the approach they work with.

* Sorumlu Yazar, Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Tınaztepe Yerleşkesi, 35390 Buca/İzmir, Türkiye.

e-posta: psy.busrayildirim@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1405475

Gönderim Tarihi (Received): 15.12.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 06.05.2024

ISSN: 2148-4376



Giriş

“..Ben tam dünyaya göre,
Ben tam kendime göre..”¹

Otantiklik, kökenini Fransızca “authentique” kelimesinden alan, Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük’te (t.y.) “eskiden beri mevcut olan özelliklerini taşıyan, orijinal” olarak tanımlanan bir kavramdır. Sahicilik, gerçekçilik ve aslına uygun olmak anlamlarını da kapsayan otantiklik, klinik psikoloji alanyazınına “özgünlük” olarak çevrilmiştir (İmamoğlu ve diğerleri, 2011). Bununla beraber otantikliğin, farklı dillerde aslına uygun olarak Fransızca kökeninden (authentique) türeyen kelimelerle (örn. authenticity, authentizität, autenticitet, autenticità, autenticidade) ifade edildiği görülmüştür. Bu yazıda da kavram, özgünlük yerine otantiklik kelimesi kullanılarak anlatılacaktır.

Otantiklik kavramının kuramcılar arasında ortak bir tanımının bulunmadığı ve her yaklaşımın otantikliği tanımlamaya kendine özgü yönleri ile baktığı görülmüştür (Harter, 2002). Buradan hareketle bu çalışmada farklı otantiklik tanımlamalarını özetlemek ve bunları ortak bir paydada buluşturmaya katkı sunmak amacı ile ilk olarak alanyazın taranmıştır. Bunun yanı sıra, otantikliğin klinik psikoloji uygulama ve araştırmaları için neden önemli görüldüğü ve otantikliğin sağlanmasında psikoterapinin rolünün ne olabileceği de tartışılmıştır.

Otantiklik kavramının alanyazında bilinen ilk kullanımı varoluşçu filozof Martin Heidegger’in (1927/1996) çalışmalarında mevcuttur. Varoluşçu felsefede otantiklik, kişinin davranışlarını kendine göre güdüleyebilmesi, özgürleşebilmesi, bunun yanında seçimlerinin sorumluluğunu da alabilmesi ile mümkün olmaktadır (Greene, 1952; Sartre, 1956; Yacobi, 2012). Heidegger’e (1927/1996) göre toplumun içinde varlığını sürdürebilmek üzere insanlar, çoğunlukla otantik olmayan biçimlerde hareket ederler. Birçok insan toplumu temsil eden bir “herkes (they)” algısının içerisinde tekil kendiliklerini eritir ve herkese göre kendilerine yön verir. Bu şekilde davranarak kişiler, herkesin bir parçası olarak yaşamaya devam edecek, sonlu olmanın kaygısı ile temas kurmayacak ve davranışlarının sorumluluğunu almak durumunda kalmayacaktır. Bireyleşmek ve otantik benliğine sahip çıkmak, ilk olarak kişinin kendi öz ihtiyaçlarına kulak vermesi ile başlayacaktır. Bunun yanında kişinin, herkes ile kendisi arasındaki gerilimi yaşamayı göze alması ve ölümlülüğü ile yüzleşme cesaretini göstermesi gerekecektir (Heidegger, 1927/1996; Riker, 2021).

Alanyazında otantikliğe dair çalışmalara Heidegger’den sonra tarihsel olarak en yakın fikirler ego psikolojisi akımının öncüsü Karen Horney’in kuramında bulunmaktadır. Horney

¹ Turgut Uyar’ın Denge isimli şiirinden alıntılanmıştır.

(1945, 1950) kendilik algısını gerçek kendilik (real self) ve bu gerçek kendiliğe yabancılaşma (alienation from the self) olarak iki boyutta ele almıştır. Horney'e (1950) göre gerçek kendilik, kendiliğin merkezindeki canlı ve biricik olan parçasıdır; bireye yaşadığını hissettirir. Büyümek, gelişmek ve ortaya çıkmak isteyen bu öz benliği ortaya koymak ve gerçekleştirmek de kişinin yaşam amacını oluşturabilir. Bunun tersinde ise bireyin kendi inanç, ihtiyaç ve duygularından uzaklaşması olarak özetlenebilecek gerçek kendiliğe yabancılaşma durumu vardır ki Horney bunu psikik bir ölüm olarak tanımlamıştır. Horney'e (1950) göre kişinin gerçek kendiliğine yabancılaşması arttıkça hissettiği içsel huzursuzluk artacak ve bu içsel huzursuzluğun sebep olduğu çatışma hali çeşitli semptomların çıkışına zemin hazırlayacaktır.

İngiliz psikanalist Donald Winnicott (1960, 1971) ise otantikliğe gerçek kendilik (true self) ve sahte kendilik (false self) kavramları ile değinmiştir. Winnicott (1960) otantikliği gelişimsel olarak incelemiş, bebeğin anne ile kurduğu ilişkide ihtiyaçlarının karşılanması ve görülmesi ile gerçek kendiliğin gelişmeye başladığını anlatmıştır. Winnicott'a (1960) göre bir yandan gerçek kendiliğin gelişmeye devam etmesi bir yandan da kendiliğin yeni yönlerinin keşif süreci yaşam boyu eş zamanlı olarak ilerlemektedir. Kişinin benlik algısı (ego), kendilik (self) ve dünya/diğerleri hakkındaki algılarının birleşiminden oluşur. Benliğin kendilik tarafı, yaşamın ilk yıllarında sevgi ve bakım ile desteklenirse tutarlı ve güvenilir bir kendilik gelişir. Bakım verenler bebeğe korunma ve sevgi ile desteklenmiş bir ortam sağlarlar. Bu sayede bebek, dünyayı artan bir açıklık, samimiyet ve netlikle görmek, dünyanın sunduğu her şeyi almak ve otantik biçimde yanıt vermek için özgürleşmiş olur.

Bebek, dünyaya geldiği ilk zamanlarda bakım verenin tümgüçlü olduğuna, yani gücünün her şeye yettiğine dair fanteziler geliştirmektedir. Bu fantezilere izin verebilen bir bakım veren, bebeğin ihtiyaçlarını sezebilen ve verdiği spontane sinyalleri doğru yorumlayabilen bir yetişkindir. Böylelikle bebek bu gerçek dışı sistemin içerisinde bir süre güvende hissedecek ve hem kendi beden ve duyularını hem de dış dünyayı keşfetmek için özgürlük alanı bulabilecektir. Winnicott (1960) bu özgürlük alanının yeterince iyi annelik (good-enough mothering) ile sağlanabileceğini tarif etmektedir. Yeterince iyi annelik, bebeğin ihtiyaçlarını görüp doğru yorumlayabilen, orada olan, bununla birlikte bebeğe yeterli özgürlük de sağlayabilen ebeveynliktir. Mükemmel yerine yeterince iyi kavramının kullanılmasındaki amaç, ebeveynin kendi ihtiyaçlarını karşılamak ve mükemmel bakım verme fantezilerini doyurmak için değil; bebeğe ihtiyacı olduğunda ihtiyaç duyduğu kadar bakım vermesine vurgu yapmaktır. Winnicott (1960) bu durumu anlamlı bir ötekinin varlığında yalnızlığı deneyimlemek olarak tarif etmektedir (being alone in the presence of other). Bu basitçe orada ve ulaşılabilir olan, orada bulunurken herhangi bir talep iletmeyen, "Sen oynarken tüm varlığım ile burada olacak ve sadece duracağım." diyebilen bir ebeveynlik tarifidir. Annenin sürekli oyuna dahil olması, kendini bebeğin oyun/keşif alanında fazlaca var etmesi, bebeğin

bedenini ve iç dünyasını keşif sürecine ket vurur. Bunun yanında bebek için orada ve ulaşılabilir olamayan veya kendi iç dünyası ile fazlaca meşgul bir ebeveyn de yine yeterince iyi anneliği sağlayamamış olacaktır. Böyle bir durumda bebek, ebeveynin duygusal olarak orada olmadığını fark edecek ve ebeveyni geri getirmek için birtakım tepkiler verecektir. İçten gelen spontane hareket ile anneyi geri çağırmak için sergilenen hareket farklı olduğunda bebek en işlevsel olanı yani koşullu hareketi pekiştirmeye başlayacaktır. Böyle bir durumda bebeğin kendiliği, algılanan tehditlere karşı oluşturulmuş savunmacı tepkilerden oluşacaktır. Bu şekilde gelişmiş kendilik Winnicott'un (1960) yaklaşımında sahte kendilik (false self) olarak kavramsallaşmaktadır. Özetle, ebeveynin bebek için fazlaca orada oluşu veya bebeğin tepkilerine karşılık veremeyecek denli ulaşılabilir oluşu, kendilik algısının dünya/diğerleri tarafının baskın gelmesine sebep olacaktır. Bunun sonucunda bebek, otantik bir birey olma fırsatına sahip olamadan önce dünya tarafından aşırı ve erkenden şekillendirilmiş olacaktır.

İnsancıl psikoloji akımlarında Carl Rogers (1959, 1965) otantikliğin doğrudan psikolojik sağlık ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Rogers'a (1965) göre otantik olarak yaşamak, diğerleri ile ilişkisellik ve bireyselleşme arasındaki dengeyi sağlayabilmek ile mümkün olmaktadır. Rogers'a (1965) göre insan "iflah olmaz bir sosyal varlık" (incurably social) olarak tanımlanabilir. Kişi; kendi ihtiyaçlarını, bireysel ve benzersiz oluşunu, diğerleri ve dünya ile ilişki içindeyken de ortaya koyabilmelidir. Bununla birlikte kişinin, diğerleri ile birlikte yaşamının gerektirdiği uyum ve dayanışmayı da gözetmesi önemlidir. Rogers (1965), bu şekilde yaşayabilen kişiyi psikolojik olarak sağlıklı ve otantik birey olarak tanımlamaktadır. Tüm bunların yanında Rogers'a (1965) göre otantik yaşamak bir olma halini değil, bir süreci temsil etmektedir. Kişi yaşadığı süre boyunca daha fazla kendini gerçekleştirme ve kendi yaşam hikayesinin yazarı olma amacı taşımaktadır; bu da hayat devam ettikçe noktalanmayacak bir süreci ifade etmektedir.

Rogers'a (1965) göre otantikliğin karşı/zıt ucunda bulunan otantik olamama (inauthenticity) hali kişilerin psikolojik olarak zorlanmalarının temel sebebidir. Psikopatoloji ve semptomlar, otantik olamamanın verdiği rahatsızlığı çözüme adına kişinin psişesinin/iç dünyasının yaptığı bir yardım çağrısıdır. İlişkisellik ve bireysellik arasındaki dengeyi kuramayan ve otantik olamayan kişi, iki uçta da bir psikolojik acı ile yüzleşecek, bu psikolojik acı da farklı semptomlar ile dışa vurulacaktır (Schmid, 2005).

Psikodinamik kuramların çağdaş gelişimi sürecinde önemli rol oynayan psikanalitik kendilik psikolojisi akımında ise Heinz Kohut (1971, 1977, 1978, 1984), iki kutuplu kendilik kavramsallaştırmasını öne sürmüştür. Söz konusu iki kutup kişinin kendi benliğinin idealizasyonu ve ötekinin idealizasyonudur. Kohut'a (1978) göre bebek, anne karnında narsisistik bir saadet içindedir. Doğum öncesinde bebeğin her ihtiyacı anında karşılanmakta; bu şekilde bebek güvenli bir rahmin içinde istediği şeyleri elde edebilme gücüne sahip

olmaktadır. Doğum ile birlikte bu narsisistik saadet travmatik biçimde bozulur; bebek artık kontrol edemediği bir dış dünya ile karşı karşıya kalmıştır. Bu travmatik bozulmayı onarmak için bebek iki şeye ihtiyaç duyar. Bunlardan ilki mükemmel olmak, her şeye gücü yetmek ve hayran olunmak ihtiyaçlarını kapsar ki bunu karşılamak için geliştirilen yapı büyüklenmeci kendilik olarak isimlendirilmiştir. Büyüklenmeci kendilik oluşumunun yetemediği durumlarda ise bebek, dışarıda kendisine bakan ve ihtiyaçlarını gideren bir nesneyi (kendiliknesnesi²) idealize etmeye ve onun her şeye gücünün yettiğini fantezilemeye ihtiyaç duyar ki bu da narsisistik saadetin bozulmasını onarmak için ikincil temel hamleyi oluşturur. Bu ikincil ihtiyaç karşılama oluşumuna kendilik psikolojisi kuramında ülküleştirilmiş/idealize edilmiş ebeveyn imagosu ismi verilmektedir. Bebek, idealleştirdiği bu nesneye yapıştıkça kendisi de onun bir parçası olarak yine mükemmellik, güvenlik ve bütünlük duygusuna erişecektir. Kohut'a (1978) göre kendiliğin sağlıklı biçimde gelişebilmesi için bebeğin büyürken bu iki kutupta da optimal düzeyde engellenmelere maruz kalması gerekmektedir. Engellenmenin optimal oluşu, çocuğun gelişimsel dönemine uyumlu olarak baş edebileceği düzeyi ifade etmek adına vurgulanmaktadır. Baş edebileceğinden daha fazla bir engellenme ve ihmal travmatize edici olacakken optimal engellenme ile çocuk güçlenecek ve gelişim gösterecektir. Çocuk zamanla annenin her ihtiyaca cevap verememesi ile yüzleşecek, bu durumda diğer kutup olan kendini idealleştirmeye kayacak ve kendinin çözüm bulamadığı, yetemediği kısımlarda yine idealize edilmiş kendiliknesnelere yönelecektir. Bu engellenmeler ve iki uçta salınımlar içinde çocuk gelişmekte olan bir kendilik algısı inşa edecek ve kendini daha bütünlüklü algılayabilecektir. İlerleyen yıllardaki çalışmalarında Kohut (1984) ayrıca kendilik gelişimi açısından kritik olan bir başka düzleme de ikizlik ihtiyacı kavramı ile vurgu yapmıştır. Kişinin anlamlı bir ötekine benzediğini fark etmesini ve “insanlardan bir insan (being human among other human beings)” olduğunu deneyimlemesini kendilik gelişimi açısından önemli görmüştür (Kohut, 1984; Togashi, 2014). Kohut'a (1984) göre ikizlik ihtiyacı karşılanmadığında kişi, kendilik gelişimi sırasında herhangi bir yere/kişiye/oluşuma aidiyet hissetmekte zorlanacaktır. Ait hissedememenin yanı sıra ötekilerden farklılaştığı durumlarda kendini tümünden yabancılaşmış algılayacak ve farklılaşmayı tehditkâr bulacaktır. Özetle gelişmekte olan birey, kendi büyüklenmeci fantezilerini kendine özgü yaratacak, idealize ettiği kendiliknesnelere ile yine bu fanteziler aracılığıyla temas kuracak ve bunların arasından benzerlik bulduğu figürlere ait hissedecektir. Böylelikle otantik bir kendilik yapılanmasına zaman içerisinde sahip olacaktır. Bunun tersinde ise kişi, bütünlüklü bir kendilik organizasyonuna sahip olamayacak ve kendi otantik varoluşunu ortaya koyamayacaktır (Siegel, 2008).

² Kendiliknesnesi, psikanalitik kendilik psikolojisi kuramında kavramın anlamını pekiştirmek ve özgünleştirmek amacı ile birleşik bir kelime olarak kullanılmaktadır.

Buraya kadar olan kuramlar arasında ortaklaşan kritik nokta, kişinin kendi iç dünyası ile dış dünyadan gelen etkiler arasındaki dengeyi kurmasının otantikliği artıracacağı, dış dünyanın baskın gelmesinin ise otantikliği zorlaştıracacağı görüşüdür. Kohut'a göre deneyimin merkezinde kendilik olmadıkça kişi, dış dünyadaki uyaranlar tarafından çok fazla tetiklenecek ve dış dünyadan gelecek herhangi bir etkiye oldukça açık olacaktır. Heidegger'e göre ise bu durum, kişinin kendi benliğini herkes (they) içinde eritmesi/kaybetmesi olarak isimlendirilecektir (Riker, 2021). Benzer şekilde Winnicott (1960) da sahte kendilik kavramı ile dış dünyaya olması gerektiğinden çok daha erken entegre olan bireyin, otantiklikte zorlanmasını tarif edecektir. Dış uyaran ile otantiklik varoluş arasındaki gerilimi bir ressam/şair/sanatçı örneği üzerinden düşünmek gerekirse sanatçı hem erken yaştan itibaren kendi kendine yarattıkları ile kendi tarzını keşfetmekte hem de dış dünyada kabul gören/idealize edilen sanatçıların yaratımları ile temas kurmaktadır. Henüz kendi tarzı oluşmamışken dış yaratıma çok fazla maruz kalan bir sanatçının, kendi tarzının içinde özgünlüğü bulabilmesinin zor olacağı tahmin edilebilir. Yahut yalnızca kendi yalın tarzı ile irtibatla kalan bir sanatçının dış yaratımlardan alabileceği beceri ve tekniklerden de mahrum kalıp kendi yaratımını geliştiremeyeceği söylenebilir. Benzer şekilde kendilik gelişiminde de otantikliği yakalamak, kendi tarzını/iç güdülerini idealize edip takip edebilmek ile dış dünyada iyi gelen figürlerle (kendiliknesnesi) temas kurabilmek arasında denge sağlamakla mümkün olacaktır.

Burada Bernard Brandchaft'ın (2011) patolojik uyum (pathological accommodation) kavramından da bahsetmek, iç ve dış dünya arasındaki uyuma dair çerçeveyi tamamlamak için önemlidir. Kariyerinin ilk zamanlarında nesne ilişkileri kuramcıları ve Winnicott ile de çalışmış olan Brandchaft, Kohut'un psikanalitik kendilik psikolojisi akımına da katkılar sunmuş ve sonrasında Stolorow ve Atwood ile birlikte öznellikler arası sistemler teorisini (Intersubjective Systems Theory; Stolorow ve diğerleri, 1994) geliştirmiştir. Winnicott'un sahte kendilik/false self kavramına benzer olarak Brandchaft da patolojik uyum kavramında dış dünya tarafından erkenden şekillendirilen kendilik algısına değinmiştir. Patolojik uyum, çocuğun kendi deneyimleri pahasına bakım verenin görüş ve duygularını benimsemesi/içselleştirmesi anlamına gelir. Çocuk ile etkileşimi sırasında bakım veren optimal düzeyde ilişkisel hatalar yapabilir ve çocuk gelişimsel düzeyine uygun olarak bu hataları tolere edebilir. Ancak söz konusu ilişkisel hata, çocukta baş edemeyeceği bir zorluk ve düzenleyemeyeceği bir duygu ortaya çıkarıyorsa burada ilişkisel travma (relational trauma) meydana gelmektedir. Çocuk, bakım verenle bağlantısının koptuğu böyle travmatik anlarda kendi ihtiyaçlarını adeta yok edip bakım verenle patolojik bir uyumlanma içine girmekte, böylelikle ondan bakım alabilmeye devam edeceği koşulları düzenlemektedir. Örneğin, depresif duygudurum içerisinde ve duygusal olarak ulaşılabilir olmayan bir anne ile yaşayan

bir bebeğin, yatıştırılmaya ihtiyaç duyduğu ani bir korku anı yaşadığını düşünelim. Böyle bir durumda bebek, anne ile yeniden temas kurabilmek için kendi yatıştırılma ihtiyacını arka plana atarak sevimli hareketler yapmaya veya iç durumunu yansıtmayan koşullu davranışlar sergilemeye başlamaktadır. Bakım verene yeniden ulaşabilmek ve temas kurabilmek için bebeklikte gelişen bu koşullu davranışlar zamanla kişinin dış dünya ile ilişki kurma biçimine dönüşebilmektedir. Brandchaft'a göre dış dünya ile içsel durumlar arasında iki uçta yaşanan çatışmalar yaşam boyu devam etmektedir. Bir tarafta kişinin ihtiyaç duyduğu ya da ihtiyaç duyulduğu bir bakım veren sistemi, diğer tarafta ise kendi kişisel varlığı vardır. Bu iki tarafın da kapsamadığı bir hayatta kişi yarım kalmış olacak ve sürekli dış dünyadan gelen uyaranlara cevap vererek var olacaktır (Brandchaft ve diğerleri, 2011). Tepkisel olarak yaşanan bu tür bir hayat, dışarıdan gelen uyaranlara sürekli dikkat gerektirdiğinden kişinin kendi içsel duyuları ile temas kurabilmesini zorlaştıracaktır. Dolayısı ile böyle bir kişinin otantik yaşayabilmesi mümkün olmayacaktır.

Gestalt teorisinin kurucusu Fritz Perls (1951), iç ve dış dünya arasındaki uyumun otantiklik ile bağlantısına bahsi geçen kuramlara çok benzer olarak değinmiştir. Perls, kişinin kendi benliğini olduğu gibi ortaya koyabilmesinin çevresi ile uyumdan bağımsız olmadığını savunmuş ve bireyin çevresi ile etkileşiminde kendini gösterebilmesinin önemini vurgulamıştır. Tıpkı Rogers gibi Perls (1951) de iki uçta salınan ihtiyaçları kutuplar kavramı çerçevesinde tanımlamıştır. Perls (1951), bir kutba kişinin kendisi ve çevresi arasındaki uyumu koyarken diğer kutba özgünlüğü ve yaratıcılığı yerleştirmiştir. Bu iki kutbun da zaman zaman insanın yaşamında aktif olduğu, kutuplardan birinin eksikliğinde tamamlanmış bir hayattan söz edilemeyeceğini vurgulamıştır. Otantikliğin mümkün olabilmesi için bireyin çevreden gelen etkiler ile temas etmesi ve bu etkilerin kendisini dönüştürmesine izin verebilmesi gerekmektedir. Diğer bir uçta otantikliğin tamamlanması için ise kişinin bireyselliği ve yaratıcılığı ile çevresine etki edebilmesi ve onu dönüştürebilmesi gerekmektedir. Özetle Perls (1951) otantik kişinin; kendi yaşamının öznesi olduğunu, kendi ve diğerlerinin yaşamında benzersiz bir iz bıraktığını savunmuştur (Ergin, 2018; Just, 2002; Perls ve diğerleri, 1951).

Otantikliğin psikodinamik teorilerde yerini almasının yanında bilişsel davranışçı terapiden sonra gelişen üçüncü dalga psikoterapi ekollerinde de var olduğu görülmektedir. Örneğin, Kabul ve Kararlılık Terapisinin (Acceptance and Commitment Therapy) önemli bileşenlerinden biri olan psikolojik esneklik kavramı otantikliğe dair fikirler vermektedir. Psikolojik esneklik kavramındaki kişinin yargısız bir şekilde deneyimlerine tanık olabilmesi, değerlerine uygun yaşayabilmesi, deneyime ve değişime açık olması gibi vurgular otantiklik için de gerekli olan bileşenleri hatırlatmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2006). Üçüncü dalga psikoterapi ekollerinden bir diğeri olan farkındalık odaklı müdahalelere bakıldığında kişinin; her bir an'da oluşan içsel deneyimlerini fark etmesi, an'da olan dışsal durumları da tepki

vermeden izleyebilmesi gibi vurguların otantiklik ile ilişkilendirilebileceği düşünülebilir (Mindfulness Based Therapies; Kabat-Zinn, 2003). Son olarak üçüncü dalga psikoterapi akımlarında öne çıkan Şema Terapi yaklaşımında da (Schema Therapy; Young ve diğerleri, 2003), otantikliğe oldukça vurgu yapıldığı görülmektedir. Örneğin psikopatolojinin zemininde yer alan beş önemli şema alanından diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma/baskılama-ketleme şema alanlarının otantikliğe işaret ettiği düşünülebilir. Diğerleri yönelimlilik şema alanında öne çıkan onay arayıcılık şeması ile içsel deneyimlerin diğerlerinin onayı/dikkati doğrultusunda şekillenmesine vurgu yapılmaktadır. Bu anlamda Brandchaft'ın (2011) tanımladığı patolojik uyumlanma kavramını da hatırlatabilen onay arayıcılık şemasında, kişinin kendi istek ve tercihlerinin farkında olmayacak derecede diğerlerine yönelimli olduğu görülmektedir. Yaşamı algılayış ve davranış biçimleri bunun üzerine şekillenmiş olan bir kişinin, kendini otantik biçimde var etmekte zorlanması ve ihtiyaçlarını karşılayamaması kaçınılmaz olacaktır (Delcea, 2020; Edwards ve Arntz, 2012). Bunun yanında aşırı tetikte olma/baskılama-ketleme şema alanında ise doğrudan kişinin; kendiliğindenlik ve oyun ihtiyaçlarının çocuklukta baskılanmasına, dolayısıyla yetişkinlikte spontan hareket etmek ve deneyime açık olmakta zorlanmasına işaret edilmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Buradan hareketle söz konusu şemalara sahip olan bireylerin; spontan hareketlerini ketleyeceği, dışsal uyaranlara aşırı dikkat göstereceği ve dolayısı ile otantik varoluşlarını ortaya koymakta zorlanacağı söylenebilmektedir (Boone ve diğerleri, 2013; Renner ve diğerleri, 2012).

Son olarak otantikliğin tanımlanması ve bir model üzerinden incelenmesine dair son yıllarda yürütülmüş çalışmalar incelenmiş, öne çıkan iki kavramsallaştırmadan bahsetmenin tamamlayıcı olacağı düşünülmüştür. Bahsi geçen çalışmalardan ilki Kernis ve Goldman'ın (2006) Otantikliğin Çok Boyutlu Modeli'ni (Multi-Component Conceptualization of Authenticity) tanımladıkları çalışmalarıdır. Burada otantiklik, hem öz-belirleme kuramından (Deci ve Ryan, 2000) hem de insancıl yaklaşımdan (Rogers, 1959) temellenerek kapsamlı bir şekilde bir modele oturtulmuştur. Modele göre otantiklik, birbiri ile ilişkili dört alt bileşen çerçevesinde tanımlanmaktadır. Bu alt bileşenler farkındalık (awareness), yansızlık (unbiased processing), otantik davranış (authentic behavior) ve ilişkisel uyum/ilişkisel otantikliktir (relational orientation). Farkındalık; kişinin kendi istek, ihtiyaç ve duygularını tanıması, bunlara güvenmesi ve olduğu gibi kabul etmesidir. Yansızlık; kişinin kendisiyle ilgili gerçekleri, benliğindeki tüm yönleri, duygularını ve algılarını oldukları gibi, çarpıtmadan ve abartmadan değerlendirebilmesidir. Otantik davranış bileşeni önceki iki bileşenin eyleme koyulması şeklinde düşünülebilir. Otantik davranış, kişinin eylemlerini diğerlerinin onayı, ödülü veya cezasının değil; kişinin kendi tercih, gereksinim ve değerlerinin güdülemesidir. Son olarak ilişkisel uyum/ilişkisel otantiklik ise kişinin yakın ilişkilerinde gerçek ve içten olabilmesi,

kişilerarası uyumu bozmadan içinden geldiği gibi kendisini var edebilmesidir (Kernis ve Goldman, 2006).

Otantikliğin alanyazında öne çıkan diğer modeli ise Wood ve arkadaşları (2008) tarafından oluşturulan Kişi Merkezli Otantiklik Modeli'dir (Person-Centered Conception of Authenticity). İlgili modelde otantiklik; kendine yabancılaşma, özgün/otantik yaşam ve dış etkinin kabulü olmak üzere üç bileşenli bir yapı olarak değerlendirilmiştir. Kendine yabancılaşma alt boyutunda bireyin farkında olduğu içsel durumlar ve dış dünyadaki deneyimleri arasındaki fark arttıkça ortaya çıkan yabancılaşmaya değinilmektedir. Yani kişi kendi deneyimlerini inkâr ettiği ölçüde kendine yabancılaşmaktadır. Otantik yaşam alt boyutu ile ise bireyin sahip olduğu değerleri ve içsel duyularının eylemleri ile uyumlanması tarif edilmektedir. Bu alt boyutun Kernis ve Goldman'ın (2006) modelindeki otantik davranış alt boyutuna karşılık geldiği söylenebilir. Son olarak dış etkinin kabulü alt boyutu ise bireyin çevredekilerin kendi üzerindeki etkilerini ne ölçüde kabul ettiğini ve kendini bu etkilere göre ne ölçüde düzenlediğini ifade etmektedir (Wood ve diğerleri, 2008).

Özetle otantikliğin hem varoluşçu terapi, insancıl psikoterapi ve gestalt terapide hem psikanalitik teorilerde hem de bilişsel davranışçı terapi sonrası gelişen üçüncü dalga terapi ekollerinde yer aldığı görülmektedir. Ayrıca otantiklik hakkında alanyazında güncel modeller üzerinden yapılan tanımlamalar da bulunmaktadır. Tüm bunların yanında, alanyazında otantikliği konu alan ampirik ve betimsel çalışmaların olduğu, otantikliğin öneminin ampirik bulgular ile de desteklendiği görülmektedir. Söz konusu çalışmalar bir sonraki bölümde özetlenecektir.

Otantikliğin Klinik Psikoloji Yazınındaki Yeri

Otantiklik kavramının son yıllarda artan bir şekilde psikolojik sağlık araştırmalarına konu olduğu görülmektedir. Otantikliğin, psikolojik iyi oluş (Chen ve Murphy, 2019) ve psikolojik sağlamlık (Ryan ve diğerleri, 2005) gibi kavramlar ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Benzer şekilde farkındalık ve anlam arayışı (Allan ve diğerleri, 2015) ve öz-şefkat (Zhang ve diğerleri, 2019) gibi faktörlerle de otantikliğin pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle farklı çalışmalarda katılımcıların otantiklik düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlıkları, iyi oluşları, farkındalıkları ve öz-şefkatleri de artmaktadır. Bununla beraber Lutz ve diğerlerinin (2023) çalışmasında otantikliğin yalnızca iyi oluşu artıran bir unsur ve pozitif kavramlarla bağlantılı bir faktör olarak görülmesinin yeterli olmadığı belirtilmektedir. Bu çalışmaya göre otantiklik; klinik semptomlar ve psikolojik stres ile negatif olarak ilişkilendirilmektedir. Bunun yanı sıra, otantikliğin yüksek oluşunun kişilerin psikolojik semptomlarının sağaltımını kolaylaştırdığı da vurgulanmaktadır (Lutz ve diğerleri, 2023).

Boyraz ve Kuhl (2015) otantikliğin yanı sıra kendine yönelik yorumlama/düşünebilme becerisi (self reflection), ruminasyon, yaşam doyumu ve genel psikolojik stres düzeyi arasındaki ilişkileri 619 sağlıklı yetişkinden alınan veriler üzerinde yapısal eşitlik modellemesi ile analiz etmiştir. Araştırmanın sonucunda kadın ve ileri yaşlarda olmak, otantiklik düzeyindeki artışı yordamıştır. Benzer şekilde otantikliği yüksek olan ileri yaşlardaki kadın katılımcıların yaşam doyumunda artış ve psikolojik sıkıntılarında azalma gözlenmiştir. Bununla birlikte ruminasyon düzeylerindeki yüksekliğin, otantiklik ve yaşam doyumundaki düşüşü açıkladığı rapor edilmiştir. Kendine yönelik düşünme becerisi (self reflection) ise otantiklik düzeyleri ile pozitif yönde ilişkilendirilmiştir.

Sağlıklı örneklem ile yapılan bir başka çalışmada 17 farklı okuldan 328 öğretmenin otantiklik, farkındalık, kendine yabancılaşma ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Pan ve diğerleri, 2023). Alanyazın ile uyumlu olarak bu çalışmada otantiklik skorlarının depresif semptomları negatif şekilde yordadığı yani otantiklik arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı rapor edilmiştir. Ayrıca farkındalığın, otantiklik ile depresyon arasındaki ilişkiyi aracılık rolüne dikkat çekilmiştir. Diğer bir deyişle farkındalık düzeyinin, yüksek otantikliğin depresif semptomlardaki düşüşü yordadığı ilişkide aracılık rolü olduğu belirtilmiştir. Son olarak otantiklik düzeyi arttıkça kişinin kendine yabancılaşma ve depresyon düzeylerinin o ölçüde azaldığı da çalışmada rapor edilmiştir.

Yapılan bir başka çalışmada (Bryan ve diğerleri, 2017) ise üniversite öğrencilerinden oluşan 537 katılımcının bildirdiği otantiklik ve algılanan yalnızlık düzeylerinin, depresyon ve anksiyete semptomları ve alkol kullanımına bağlı sorunlar ile bağlantısı incelenmiştir. Yapılan regresyon analizlerinde otantiklik düzeyindeki artış hem depresyon ve anksiyete düzeylerindeki hem de alkol kullanımına bağlı sorunlardaki azalmayı yordamıştır. Ayrıca algılanan yalnızlık düzeyinin depresyon belirtilerindeki artışı yordadığı ancak bu ilişkinin yüksek otantiklik düzeyleri için anlamlı olarak daha zayıf olduğu bulunmuştur. Otantikliğin bu düzenleyici etkisi anksiyete belirtileri için de geçerlidir. Son olarak otantiklik düzeyi düşük olan gruptaki bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça alkole bağlı sorunlarının da arttığı gözlenmiştir. Sonuç olarak otantikliğin, sorunların oluşum zemininde önemli bir yer kapladığı söylenebilmektedir. Diğer bir deyişle otantikliğin düşük olmasının adeta bir katalizör şeklinde çalışarak dış dünyadaki koşulların soruna dönüşme olasılığını arttırdığı düşünülebilir.

Otantikliğin travma sonrası iyileşme üzerindeki boylamsal etkisini inceleyen bir çalışmada (Maffly-Kipp ve diğerleri, 2020), 2017 yılında Texas'ta gerçekleşen Harvey Kasırgasını deneyimlemiş 443 yetişkinden iki farklı zaman aralığında ölçüm alınmıştır. İlk ölçümler kasırgadan dört hafta sonra yapılmış ve kişilerin otantiklik düzeyleri, travmaya maruz kalma durumları, baş etme biçimleri, akut stres semptomları ve travma sonrası stres semptomları öz bildirim ölçekleri ile değerlendirilmiştir. İkinci zaman ölçümleri ise kasırgadan

yaklaşık dokuz hafta sonra yine aynı kişilerden alınmış, bu değerlendirmede otantiklik ölçeği dışındaki tüm ölçekler yeniden uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre otantikliği yüksek olan kişilerin akut stres semptomları birinci ölçüm zamanından ikinci ölçüm zamanına daha hızlı ve fazla bir düşüş göstermiştir. Otantikliği düşük olan kişilerin travma sonrası stres semptomları ise birinci zamandan ikinciye artış gösterirken otantikliği yüksek olan kişilerin semptomlarında tam tersine bir azalma görülmüştür. Maffly-Kipp ve arkadaşları (2020) bu sonuçları, otantikliği yüksek kişilerin travma sonrası iyileşme ve büyümeye daha yatkın oldukları ve otantikliğin iyileşmeyi kolaylaştırıcı bir etki yarattığı şeklinde yorumlamışlardır.

Klinik örneklem üzerinde Türkiye’de yapılan bir çalışmada (Yalçındağ ve Kahya, 2019), yaşam zorlukları için psikiyatrik veya psikolojik yardıma başvuran 99 kişiden veri toplanmıştır. İlgili çalışmanın amacı otantiklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi umut, canlılık, olumlu ve olumsuz duygulanım bağlamında da göz önünde bulundurarak incelemektir. Çalışmanın sonucunda otantikliğin psikolojik belirtilerde düşüklüğü yordadığı bulunmuştur. Ayrıca otantikliğin hem olumlu duygulardaki artışı yordayarak belirti düzeyini azalttığı hem de olumsuz duygulanım üzerindeki değişimi yordadığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlara göre herhangi bir patolojinin sağaltımında otantiklikteki artışa etki edebilecek müdahalelerin önemli olduğu belirtilmiştir (Yalçındağ ve Kahya, 2019). Benzer bir çalışmayı daha önce de 213 üniversite öğrencisi ile yürütmüş olan Kahya ve Korkmaz (2017) hem otantikliğin artışının hem de ihtiyaç doyumunun, psikolojik belirtilerdeki düşüşü yordadığını da bildirmiştir.

Özetle otantikliğin klinik psikoloji yazınında psikolojik iyi oluşun farklı öğeleri ile ilişkisi ve psikopatoloji açısından önleyici rolü çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Teorik ve ampirik çalışmalar bir arada değerlendirildiğinde otantikliğin yüksek oluşunun, sorunların oluşumunu önleyici bir etkiye sahip olduğu desteklenmektedir. Bunun yanı sıra, psikopatolojinin sağaltımında da otantikliğin yüksek oluşu kolaylaştırıcı bir rol üstlenmektedir. Farklı psikoterapi yaklaşımlarında öne çıkan ortaklıkları düşünüldüğünde otantiklik, psikolojik iyi oluş halinin kuramlar üstü bir öğesi olarak ele alınabilir. Otantikliğin ortaya çıkarılabilmesi ve geliştirilebilmesinin psikolojik iyi oluş için rolü fark edildiğinde psikoterapi yolu ile otantikliğin artırılmasının klinik psikolojinin araştırma ve uygulama hedeflerinde öne geçmesi de beklenir. Bu noktada ortaya çıkan temel soru şudur: Nasıl olacaktır da kişi, terapi aracılığı ile otantikliğini açığa çıkarıp geliştirebilecektir?

Otantiklik Sürecinde Psikoterapinin ve Psikoterapistin Rolü

Bu yazıda kapsanan kuramların, otantikliğin artırılmasında terapinin rolüne dair hem birbiri ile paralel hem de birbirinden ayrışan fikirlerinin olduğu görülmektedir. Bu bölümde ilk olarak varoluşçu terapi, insancıl ve Gestalt terapilerin yaklaşımı, sonrasında psikanalitik teorilerden Horney, Winnicott ve Kohut’un yaklaşımları özetlenecektir. Varoluşçu terapi,

otantiklik yolunu yürümek için kişinin, bireyleşmenin getirdiği varoluşsal kaygıyı fark etmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu kuramda, bireyleşmenin getirdiği kaygının terapide konu edilmesinin ve devamında kişinin bireysel ölümlülüğü ile karşı karşıya gelmesinin gerekli olduğu belirtilmiştir. Kişi bu farkındalık ve yüzleşmeler ile herkes (they) algısı içinde bireyselliğini eritmeden kendini var etmenin önemini kavrayacaktır. Bu kavrayış, kendi gerçekliğini davranışlar yolu ile ortaya koyabilmek için harekete geçirici olacaktır. Tüm bunları psikoterapide çalışabilmek için yüzleşmelerin getirdiği huzursuzluğun içinde yeterince kalabilmek gerekecektir ki bu ancak kapsayıcı ve ilişkisel bir ortamda mümkün olacaktır (Heidegger, 1927/1996; Riker, 2021). Bu doğrultuda denilebilir ki varoluşçu terapi otantikliğin artırılması yolunda bir çaba ve eylem tarif etmektedir. Diğer yandan Rogers ve Perls gibi teorisyenler ise otantikliğin geliştirilmesi yolunda daha çabasız bir izin verme halini vurgulamaktadır. Hem insancıl psikoterapi hem de Gestalt terapi, olmak ve dönüşmek (being and becoming) kavramları üzerinde durmuştur. Bu kuramlara göre kişi ancak varoluşuna olduğu gibi izin verebilirse dönüşüm ve otantik yaşam mümkün olacaktır (Perls ve diğerleri, 1951; Rogers, 1959, 1965).

Karen Horney'e (1950) göre ise otantiklik; kişinin mizacını, yatkınlıklarını, kapasite ve kabiliyetlerini de kapsayan içsel bir potansiyeldir. Bunun yanında gerçek kendilik sabit kalan bir kavram değildir ve uygun ortamlar bulduğu her an gelişime açıktır. Gerçek kendiliğe sahip olmak öğrenilebilir bir şey değildir zira kişiye nasıl kendisi olacağı öğretilemez ve bu süreç dışarıdan bir etki ile de yürütülemez. Kişi, dış dünya ile etkileşimleri yolu ile deneyimlerin içinden geçerek kendisi olma sürecini ilerletir (Horney, 1950). Buradan çıkarımla denilebilir ki terapi süreci boyunca kişi hem seans odasında hem dış dünyada çeşitli deneyimlerin içinden geçerken kendisinin farklı hallerini keşfedecektir. Diğer bir deyişle kişi, terapistin açtığı alanda kendisi olmaya adım adım izin verecektir.

Otantikliğin gelişimi sürecine dair alanyazında en doyurucu açıklamalardan biri, Winnicott'un (1960) gerçek kendilik (true self) ve sahte kendiliğe (false self) dair görüşlerinden temellenmektedir (Adams, 2006). Aynı zamanda çocuk doktoru olan Winnicott (1960), klinik çalışmalarında uzun süre ebeveyn ve bebek çiftlerini inceleme fırsatı bulmuştur. Bu incelemelerden çıkarımları ile psikoterapist-hasta³ ve anne-bebek çiftlerini aynı deneyimler ve ihtiyaçlar açısından ele almıştır. Winnicott'a (1960) göre yalnızca bebeklikte değil yaşamın geri kalanında da açık ve esnek bir şekilde var olabilmek (open being), otantik eylemlerin (authentic doing) öncüsü olmaya devam eder. Bununla beraber kişi, bebeklikte böyle bir yaşama sahip olamasa dahi ileride içinde olduğu sevgi dolu ilişkilerle deneyime açıklığını ve otantikliğini geliştirip büyütebilir. Partner, yakın bir arkadaş veya psikoterapist gibi güvenilen

³ Psikoterapiye başvuran bireyi tanımlayıcı ifade, metin boyunca ilgili kuramdaki kullanımına göre hasta ya da danışan olarak verilecektir.

biri tarafından gösterilen bakım ve ilgiyi hissetmek, kişi için deneyimlerine oldukları gibi açık olmaya ve kendisini olduğu gibi ortaya çıkarmaya yapılmış birer davet haline gelir.

Winnicott (1960), ebeveynlikte (ve psikoterapide), çocuğun (veya hastanın) önemli bir değerinin varlığında yalnız olma deneyimlerini (*being alone in the presence of another*) önemli görmüştür. Diğer bir deyişle orada ve ulaşılabilir olan, bunu yaparken herhangi bir talep iletmeyen bir kişinin varlığı otantikliğin gelişimi için çok önemlidir. Çocuk/hasta böyle bir ortamda otantiklik için gerekli açıklığı ve esnek farkındalığı (open awareness) deneyimleyebilecektir. (Winnicott, 1960).

Bahsi geçen ortamın sağlanması; ebeveynin (terapistin) kendi egosantrik isteklerini bir kenara bırakmasını, arka planda kaybolmasını ancak yine de çocuğuyla (hastasıyla) birlikte dikkatle orada var olmasını gerektirir. Ebeveynin (terapistin) açtığı bu alanda çocuk (hasta) önce basitçe var olacak sonra kendi yalın deneyiminin farkında olacak ve sonunda da kendiliğinden/spontan ortaya çıkacak davranışlara izin verecektir. Bu şekilde bebek (hasta) erken veya savunmacı bir şekilde diğeri ile entegre olma çabasından kurtulacak ve hareketlerinde özgürleşecektir. Winnicott'a göre otantikliğin temeli işte bu özgürleşmede yatar. Buradan çıkarımla psikoterapi sürecinde hastanın kendisini bağımsız algılayabilmesinin, terapistin algısı ile bütünleşmeden veya fazlaca uyum göstermeden kendisini var edebilmesinin kritik olduğu söylenebilir. Psikoterapi süreci boyunca hastanın ihtiyaçlarını gözetin ve kendisine dair bir talep iletmeyen terapistin varlığı, hastaya önemli bir değerinin varlığında yalnız olma deneyimini sağlayacaktır. Bunun aksine duruşu ve seansı yürütme yöntemleri açısından hastayı uyum göstermeye yönlendiren terapist ise hastanın kendi kendini keşif sürecini baltalamış olacaktır. Bunun yanı sıra hasta, yaşamaya dair kendine has yollar bulmadan önce terapistin yorumlaması/yön vermesi ile kaynaşmış olacak ve bu nedenle otantik varoluşunu keşfedemeyecektir.

Son olarak psikanalitik kendilik psikolojisi akımının tarif ettiği terapi ortamında da benzerlikler olduğu görülmektedir. Kohut'a (1984) göre terapist, hastanın hem karşıdakini idealize etme/ülküleştirme ihtiyaçlarını hem kendi gücünü fantezileyip büyükleme ihtiyaçlarını hem de ikizlik/benzerlik ihtiyacını karşıladığı esnek ve kapsayıcı bir ortam sağlamaktadır. Güven duyulan ve yanında kapsanmış hissedilen birinin varlığı temel noktadır çünkü bu önemli öteki, hastanın kendiliknesnesi haline gelecektir. Kohut'a (1984) göre terapist, terapi odasında kendi karakterine dair temel noktaları da kapsayabilmiş ve bütünleyebilmiş bir şekilde bulunur. Terapistin gerçekliğinin sınırlı şekilde görünür olması, hastanın önemli öteki ile benzerliklerini keşfetmesini ve aidiyet hissetmesini kolaylaştırır. Bununla birlikte terapist, hastaya eylemleri ve basitçe varoluşu hakkında çeşitli aynalamalar sunar, onda olanı ona geri yansıtır. Terapist bu aynalamaları, empati ve içgörü aracılığı ile doğru yerlerde ve doğru zamanda kullanır. Bu sayede hasta hem terapisti ülküleştirebildiği ve

onunla benzeyebildiği kaynaklara sahip olurken hem de ülküleştirdiği bu kişi tarafından takdir edilme ve görülme ihtiyaçlarına cevap bulmuş olur. Terapist hastayı her hali ile ve her türlü varoluşunda kapsar ve aynalar. Tüm bu süreç boyunca kişi bütünlüklü ve otantik bir kendilik algısı gelişimini ilerletir (Kohut, 1984; Siegel, 2008; Togashi, 2012).

Buraya kadar özetlenen kuramlardaki en büyük ortak nokta, psikoterapide otantikliğin gelişimi için danışan-terapist arasındaki ilişkiye verilen önemdir. Psikoterapi, ilişki yolu ile danışana geçmiş yaşantısında karşılanamayan ihtiyaçların bir telafisini sunmaktadır. Bu ihtiyaçlar, danışanın gelişimsel düzeyine göre kimi zaman daha bebeksi ilkel kendiliknesesi ihtiyaçları olarak kimi zamansa daha ileri düzey ihtiyaçlar olarak terapide kendini gösterebilmektedir. Kişi çoğunlukla terapiye bir sorun, çözülemeyen bir iç çatışma veya erken dönem gelişimsel sorunlar ile gelmekte ve terapistin eşliğinde bu çatışmalar ile yüzleşmekte veya ihtiyaçlarının telafisini görüp karşılayabilmektedir. Terapi ilişkisi içinde güvende ve doymuş hisseden danışan, yeni keşiflere açılabilen ve davranış değişimleri gösterebilmektedir. Terapistin kendini fazlaca var etmeden, sorunları çözmek için acele etmeden, danışanın hızını ve kapasitesini gözeterek sağladığı ortamda danışan oyun ve keşif sürecini yürütmektedir. Terapistin, kişinin potansiyeline ulaştığında ne olacağını ve neye dönüşeceğini bilmesi mümkün görünmemektedir. Bunun yanında terapistin, kişinin mevcut potansiyelinin açığa çıkabilmesi için elverişli ortamı sağlaması, gerektiği yerde müdahaleler yapması, gerekmediği yerde sadece ve yalnızca orada olması, kişinin kim olduğunu ve neye dönüşeceğini keşfetmesini sağlayacaktır. Bu sayede kişi odada ve dış dünyada yaşam devam ederken farklı hallerin içinden geçecek ve her birinde kapsanmış hissedecektir. Özetle kişi, terapi süreci boyunca kendi ihtiyaçlarını ve spontan tepkilerini keşfedecek ve asıl olanı, semptomlardan/savunmalardan mümkün olduğu kadar arınmış olan tutumlarını tanıyıp sahiplenecektir.

Bu çalışmanın yazarları, kendi klinik pratikleri boyunca danışanlarından gelen “Bana ne yapacağımı söyleyin.”, “Şimdi nasıl hareket etmem gerekiyor?”, “Ne hissetmem gerektiğini bilmiyorum.” gibi söylemlerle oldukça sık karşılaşmıştır. Bu durum, Türkiye kültüründe klinik pratiğini sürdüren birçok uzmana tanıdık gelecektir. Bu gibi söylemlerle danışan bir yandan terapistte bir güç atfetmek istemektedir ki bu aslında Winnicott (1960) ve Kohut (1984) gibi teorisyenlerin, terapistin idealize edilmesi ve tümgüçlü algılanmasına dair vurguları ile örtüşmektedir. Diğer yandan bu söylemler ile danışanın kendi spontan tepkisine dair ötekenden yönlendirme beklediği çarpıcı biçimde görülmektedir. Türkiye kültürünün idealizasyona açık, ataerkil veya toplulukçu yapısının, kendinden uzman/büyük/bilge olana uyum gösterme, onun sözünü dinlemeye dair öğretileri elbette terapi ortamına da yansımaktadır. Sorularının cevapları terapist tarafından üretildiğinde danışan kısa süreli bir rahatlama yaşasa da uzun vadede uyum göstermeye ve terapistin tutumu doğrultusunda

davranış üretmeye yönlendirilmektedir. Bunun yanında terapist ulaşamaz/insanüstü bir varlık olduğunda danışanın kendi gücünü idealize etme ve terapist ile insan olarak da bir ikizlik/benzerlik aktarımı kurma ihtiyaçları geri planda kalmaktadır.

Bu bağlamda vurgulanmak istenen temel nokta, kişinin terapistini idealize etme, kendi gücünü idealize etme/büyüklenme ve terapist/dışarıdaki diğerleri ile benzeme ihtiyaçlarının yerine göre ve yeterli düzeyde karşılanması gerektiğidir. Örneğin, terapist kimi zaman “Sen burada oynarken ben seni gözeteceğim.” diyerek özgürleştiren bir ebeveyn rolüyle kimi zamansa “Şimdi burada güvendesin, bu alanı tanıyorum ve sana zarar gelmesine izin vermeyeceğim.” diyen bir koruyucu rolüyle odada bulunacaktır. Bunun yanında terapistin insan olarak da odada var olabilmesi, danışanın deneyimini gerçekliğe çekecektir. Bu gerçeklik ile hazır olduğu anlarda karşılaşan danışanın, kendi tarzını ve otantik var oluşunu terapistin karşısında ortaya çıkarabilmesi kolaylaşacaktır. Danışanın içinden gelen duygu, düşünce ve duyumların açığa çıkmasına alan açan, sonra bunlara bir şekil vermesinde ona yol gösteren terapist, danışanın kendi çamurundan kendi davranış heykelini üretme sürecine eşlik etmiş olacaktır.

Sonuç ve Öneriler

Bu yazıda otantiklik kavramının kuramlarca vurgulanan farklı noktalarına değinilmiş ve ilk olarak otantiklik tanımlamasını bir çerçeve içine yerleştirmek amaçlanmıştır. Bahsi geçen her kuram, otantiklikle en ilgili görülen kısımları açısından özet olarak sunulmuştur. Buna ek olarak güncel alanyazında otantikliğe dair kapsayıcı ve test edilmiş iki model özetlenmiş, yapılmış ampirik çalışmalar ile otantikliğin klinik psikoloji ve psikolojik sağlık açısından önemi çerçevelenmiştir. Bu çerçeveye göre kişinin otantik varoluşunun ortaya çıkarılması, semptomlarının sağaltılması ve yaşam kalitesi, farkındalığı, baş etme biçimleri ve bakış açılarının gelişebilmesi için önemli bir yer tutmaktadır.

Bu yazıda ayrıca otantikliğin ortaya çıkarılması ve geliştirilmesinde terapiye ve terapistin düşen rolün çerçevesi de çizilmeye çalışılmıştır. Gerek bahsi geçen kuramlardan gerekse ampirik verilerden elde edilen bilgilere dayanılarak bir çıkarım yapıldığında psikolojik sağlığı yakından ilgilendiren otantikliğin alanda çalışan uzmanlar ve araştırmacılar tarafından ele alınmasının ve müdahalelere dahil edilmesinin önemi anlaşılmıştır. Buradan hareketle psikoterapistlerin kişilerin biricik varlığına dair müdahalesiz ve alan açan tutumlarının ne denli kıymetli olduğu yeniden vurgulanabilir. Ek olarak terapistin seans odasındaki ve danışanın zihnindeki varlığının, tuttuğu yerin, sakinleştirici ve idealizasyona imkân verici rolünün kritikliği de göz önünde bulundurulmalıdır. Belirtilen tüm faktörler danışanın otantik varoluşunun ortaya çıkıp gelişmesi açısından kıymetlidir ve hangi kuram ile çalıştığı fark etmeksizin terapistlerin bu faktörleri seanslar boyunca değerlendirmesi önemli

görülmektedir. Yazının başlığında da vurgulandığı gibi kişi terapi süreci boyunca kendisi olmanın kendine has yollarını bulacak, terapist ise buna eşlik ederken doğru müdahaleleri yapmak düşecektir.

Piglet yaklaşarak, “Neyin izini sürüyorsun peki?” diye sordu.

Pooh derin bir iç çekerek cevap verdi: “Ben de kendime bunu soruyorum. Kendi kendime soruyorum, ben neyin izini sürüyorum diye.”

“Peki sence buna ne yanıt vereceksin?”

“İzini sürdüğüm şeye yetişene kadar beklemem gerekecek” dedi Pooh.⁴

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Bu yazı, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü doktora tezinden doğmuştur. İlk yazar makalenin ana fikrinin belirlenmesi, literatürün taranması ve makalenin yazılması kısımlarını üstlenmiştir. İkinci yazar, araştırma ve yazım sürecinin danışmanlığını üstlenmiş, kontrolleri yapmış, klinik ve araştırma tecrübeleri ile makalenin geliştirilmesinde katkı sağlamıştır

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu:

Çalışmanın son okumasında vermiş olduğu destek dolayısıyla Klinik Psikolog Dr. Neslihan Rugancı'ya teşekkür ederiz.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Kuramsal derleme makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

⁴ Bu satırlar, İngiliz yazar Alan Alexander Milne tarafından Birinci Dünya Savaşı sonrası 1920'li yıllarda kaleme alınan Winnie the Pooh isimli öykü kitabından alıntılanmıştır. Kitaptaki öyküler yazarın, oğlu Christopher Robin ve onun oyuncaklarından ilham alarak yarattığı kurgusal karakterler üzerinden anlatılmaktadır. Burada alıntılanan satırların yer aldığı üçüncü bölümün sonunda, Pooh aslında izini sürdüğü adımların kendi adımları olduğunu öğrenecektir.

Kaynakça

- Adams, W. W. (2006). Love, open awareness, and authenticity: A conversation with William Blake and DW Winnicott. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(1), 9-35. <https://doi.org/10.1177/0022167805281189>
- Allan, B. A., Bott, E. M. ve Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6(5), 996-1003. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0341-z>
- Boone, L., Braet, C., Vandereycken, W. ve Claes, L. (2013). Are maladaptive schema domains and perfectionism related to body image concerns in eating disorder patients?. *European Eating Disorders Review*, 21(1), 45-51. <https://doi.org/10.1002/erv.2175>
- Boyraz, G. ve Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.029>
- Brandchaft, B., Doctors, S. ve Sorter, D. (2011). *Toward an emancipatory psychoanalysis: Brandchaft's intersubjective vision (1.Basım)*. Routledge.
- Bryan, J. L., Baker, Z. G. ve Tou, R. Y. (2017). Prevent the blue, be true to you: Authenticity buffers the negative impact of loneliness on alcohol-related problems, physical symptoms, and depressive and anxiety symptoms. *Journal of Health Psychology*, 22(5), 605-616. <https://doi.org/10.1177/1359105315609090>
- Chen, S. ve Murphy, D. (2019). The mediating role of authenticity on mindfulness an wellbeing: A cross cultural analysis. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 10(1), 40-55. <https://doi.org/10.1080/21507686.2018.1556171>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Delcea, C. (2020). Maladaptive cognitive schemas and decision making. İÇinde Siserman ve Delcea (Ed.), *Proceedings of the International Conference on Legal Medicine from Cluj* (ss. 145- 152).
- Edwards, D. ve Arntz, A. (2012). Schema Therapy in Historical Perspective. İÇinde M. van Vreeswijk, J. Broersen ve M. Nadort (Edl.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, research, and practice* (ss. 3-26). John Wiley & Sons.
- Ergin, B. E. (2018). Gestalt terapi yaklaşımı ve yaratıcılık. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 2(2), 63-86.
- Grene, M. (1952). Authenticity: An existential virtue. *Ethics*, 62(4), 266-274. <https://doi.org/10.1086/290847>
- Harter, S. (2002). Authenticity. İÇinde C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Edl.), *Handbook of positive psychology* (ss. 382–394). Oxford University Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Heidegger, M. (1996). *Being and time* (C. Welch, Çev.). State University of New York Press. (1927)
- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts (1.Basım)*. W. W. Norton.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth (1.Basım)*. W. W. Norton.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.

- Just, B. (2002). Authenticity: Towards a Perl's instance. *British Gestalt Journal*, 11(2), 133-139.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kahya, Y. ve Korkmaz, B. (2017). Özgünlük ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolü: Bir yapısal eşitlik modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 80-92.
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders (1.Basım)*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self (1.Basım)*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1978). Forms and transformations of narcissism. İçinde P. H. Ornstein (Ed.), *The search for the self: Selected writings of Heinz Kohut: 1950-1978* (ss. 427-460). International Universities Press.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure? (1.Basım)*. University of Chicago Press.
- Lutz, P. K., Newman, D. B., Schlegel, R. J. ve Wirtz, D. (2023). Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels. *Journal of Personality*, 91(3), 541-555. <https://doi.org/10.1111/jopy.12753>
- Maffly-Kipp, J., Flanagan, P., Kim, J., Schlegel, R. J., Vess, M. ve Hicks, J. A. (2020). The role of perceived authenticity in psychological recovery from collective trauma. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(5), 419-448. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.5.419>
- Pan, B., Fan, S., Song, Z. ve Li, Y. (2023). Negative bias or positive deficiency, or both? The relationship between individual authenticity and depression among preschool teachers: The sequential mediation effects of mindfulness and self-alienation. *Psychology Research and Behavior Management*, 2023(16), 333-349. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S393191>
- Perls, F. S., Hefferline, R. F. ve Goodman, P. (1951) Gestalt Therapy. *New York*, 64(7), 19-313.
- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A. ve Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 581-590. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.10.027>
- Riker, J. H. (2021). A critical appraisal of Stolorow's criticism of Kohut's concept of the self and his contextualization of Heidegger's notion of authenticity plus the possibility of an intersubjective self psychology. *Psychoanalysis, Self and Context*, 16(4), 338-351. <https://doi.org/10.1080/24720038.2021.1945065>
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. İçinde S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (ss. 181-256). McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1965). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160-167. <https://doi.org/10.1037/h0046419>
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G. ve Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431-447.

- Sartre, J. P. (1956). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology* (1.Basım). Philosophical Library.
- Schmid, P. F. (2005). Authenticity and alienation: Towards an understanding of the person beyond the categories of order and disorder. S.Joseph ve R.Worlsley (Ed.), *Person-Centred Psychopathology*, içinde (ss. 75-90). PCCS Books.
- Siegel, A. M. (2008). *Heinz Kohut and the psychology of the self* (1.Basım). Routledge.
- Stolorow, R. D., Atwood, G. E. ve Branchaft, B. (Edl.). (1994). *The intersubjective perspective*. (ss. 41-155). Rowman & Littlefield.
- Togashi, K. (2012). Mutual finding of oneself and not-oneself in the other as a twinship experience. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 7(3), 352-368. <https://doi.org/10.1080/15551024.2012.686157>
- Togashi, K. (2014). A sense of “being human” and twinship experience. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 9(4), 265-281. <https://doi.org/10.1080/15551024.2014.947676>
- Türk Dil Kurumu (t.y.). Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> Ağ adresinden 18.08.2023 tarihinde edinilmiştir.
- Yacobi, B. G. (2012). The limits of authenticity. *Philosophy Now*, 92, 28-30.
- Yalçındağ, B. ve Kahya, Y. (2019). Psikolojik belirti ve duygulanımda özgün yönelim, umut ve canlılığın rolü: Bir klinik örneklem incelemesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(84), 93- 110. <https://doi.org/10.31828/tpd1300443320180911m000012>
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide* (1.Basım). The Guilford Press.
- Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. İçinde D. W. Winnicott (Ed.), *The maturational process and the facilitating environment* (ss. 140–152). International Universities Press.
- Winnicott, D.W. (1971). Playing: Creative activity and the search for the self. İçinde D.W. Winnicott (Ed.), *Playing and reality* (ss. 53-65). Tavistock.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., Shaban-Azad, H., Razavi, P., Nutankumar, T. ve Manukyan, A. (2019). A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1323-1337. <https://doi.org/10.1177/0146167218820914>

The Unique History of Being Oneself: A Review of the Concept of Authenticity within the Framework of Theories, Literature Findings and Progress in Psychotherapy

Summary

It is known that the origin of the word authenticity comes from the French as "authentique" and means "having the characteristics that have existed from the beginning" and "original". Authenticity has been studied in the psychology literature since the early periods, but it has been recognized that there is no standard definition (Harter, 2002). In this paper, the literature was reviewed to summarize the most robust definitions of authenticity, to unite them in a common ground, to discuss why authenticity would be necessary for clinical psychology practice and research, and to frame the role of psychotherapy in ensuring authenticity.

The first known use of the concept of authenticity was made by the existentialist philosopher Heidegger (1927/1996) as the ability to motivate one's behavior according to oneself, to be liberated, and to take responsibility for one's choices (Grene, 1952; Sartre, 1956; Yacobi, 2012). In the psychodynamic theories, Horney (1945, 1950) emphasized authenticity through the definition of real self and alienation from the self, while Winnicott (1960) conceptualized it through true self and false self. In humanistic psychology, Rogers (1959, 1965) directly linked psychological health to authenticity, stating that authenticity is possible by balancing relationality with others and individualization. According to Kohut (1977), the developing individual constructs an authentic self over time by creating their own grandiose fantasies, associating with idealized self-objects, and belonging to figures they perceive as similar to themselves. In recent years, Brandchaft (2011) has emphasized the inhibition of authentic existence with the concept of pathological accommodation. Similarly, Schema Therapy (Young et al., 2003) stressed the loss of authenticity in the other-directedness schema domain, especially in the approval-seeking maladaptive schema.

In addition to these theories, empirical data support the place of authenticity in the clinical psychology literature, its relationship with different elements of psychological well-being, its preventive role in terms of psychopathology (Allan et al., 2015; Chen & Murphy, 2019; Ryan et al., 2005), and its facilitation of the recovery process (Lutz et al., 2023).

As emphasized in many of the theories mentioned in this paper, authenticity is shaped and developed through factors such as temperament, life experiences, interactions with caregivers, and the environment. If uncovering and developing authenticity is so critical to psychological well-being, facilitating it through psychotherapy might be one of clinical psychology's research and practice goals. The fundamental question is: How can a person

reveal and develop their authenticity through therapy? There are both parallel and divergent ideas in the psychotherapy theories mentioned about this question. The common conclusion that can be drawn from the theories discussed above is that psychotherapy offers the client, in the therapy room, compensation for the needs that could not be met in their past life. In this way, as life unfolds in the room and the outside world, the person will go through different states, feeling included in each one, discovering their own reactions and attitudes, and recognizing and accepting what is essential: attitudes, discourses, inner sensations and needs that are as free as possible from symptoms and defenses.

In conclusion, based on this paper's theories and empirical data, it is understood that authenticity, closely related to mental health, should be addressed and included in interventions by professionals and researchers in the field. From this point of view, the value of the psychotherapist's non-intrusive attitude towards the uniqueness of the individual and the space given to it in the therapy room can be emphasized once again. In addition, the critical role of the therapist's presence in the room and the client's mind, the place they occupy, and the calming and idealizing role they play must also be considered. All of these factors are valuable to the emergence and development of the client's authentic being, and it is essential for therapists, regardless of the theory they are working with, to assess these factors throughout the sessions.