

*Kendi Hikâyenin Yazarı Olmak: Varoluşçu Yaklaşımın İşletmelerde ve Liderlikteki Yansımalarına Kısa Bir Bakış**

Sultan Okumuşoğlu¹

Received/ Başvuru: 19.08.2025

Accepted/ Kabul: 21.10.2025

Published/ Yayın: 28.10.2025

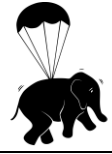
Öz

“İnsan olma” halini temel alan felsefi bir yaklaşım oluşuyla, Varoluşçu yaklaşım insana dair tüm disiplinlerle bağlantılıdır. Disiplinler arası farkındalık açısından kimi kavram ve yaklaşımlara dair bilgilerin, farklı disiplinlerden okuyucuya ulaşabilecek biçimde paylaşımı önemlidir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı varoluşçu yaklaşıma dair bilgi ve uygulamaların bağlantılı literatür aracılığıyla incelenmesidir. Bu amaca en uygun yöntem olduğundan geleneksel derleme kullanılmıştır. Geçtan’ın da altını çizdiği gibi, varoluşçu yaklaşım, ortaya çıktığı dönemdeki sosyal ve kültürel değişimlerin bir ürünü olarak şekillenmiştir. Bu yaklaşımın temel önermeleri, ‘kişisel sorumluluk’ ve ‘kendi yaşam hikâyenizi yazmaya devam etme’ vurgusudur. Varoluşçu felsefe ile olgusal duruşun birleşimi olan terapötik uygulamalarda ise, ‘Gelecekteki pişmanlıkları engellemek için neler yapılabilir?’ gibi sorular, büyük bir önem taşır. Dolayısıyla, varoluşçu felsefe, yaşamda anlam arayışına dair, özellikle de ‘herkes ne diyecek yerine’ ‘otantik olmanın’ ve ‘seçim özgürlüğünün’ önemini vurgular. Ayrıca, bir diğer önemli uygulama alanı, bireyin iş yaşamındaki anlam arayışı ile ‘varoluşsal boşluk’ ve kurumların ‘sonluluğu’ kavramlarını ele alan varoluşçu organizasyonel liderlik uygulamalarıdır. Frankl’in da vurguladığı gibi, ‘Anlam bulmak, herkes için hayati önemi olan bir gereksinimdir’.

Anahtar Kelimeler: varoluşçu yaklaşım, anlam arayışı, varoluşsal boşluk, varoluşçu örgütsel liderlik, otantiklik

* Bu çalışma, 12-13 Eylül 2025 tarihlerinde Polonya’nın Varşova kentinde çevrim içi olarak düzenlenen GAP Kongresi’nde bildirisi olarak sunulmuştur.

¹ Doç. Dr., Lefke Avrupa Üniversitesi, Lefke, KKTC, ssehitoglu@eul.edu.tr, Orcid: 0000-0001-6155-2325

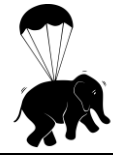


Being the Author of Your Own Story: A Brief Look to the Existentialistic Approach's Reflections at Institutions and Leadership

Abstract

Existentialistic approach is related to all disciplines of humanities as a philosophical approach which is based on "being human". Sharing knowledge about certain concepts and approaches in a way that could reach readers from various disciplines is important to provide interdisciplinary awareness. Hence, the examination of the knowledge and applications regarding existentialistic approach via related literature is the aim of this study. As a method that fits with this aim the traditional review method was used. As highlighted by Geçtan, existentialistic approach is a product of the social and cultural changes in the period in which the approach has emerged. This approach's emphasis for 'personal responsibility' and 'continuing to write your own story' are among its basic propositions. In the therapeutic applications of this approach that is a combination of existentialistic philosophy and phenomenological stance, certain questions, as 'what can you do to prevent future regrets' are important. Therefore, the existentialistic philosophy emphasize the importance of 'being authentic' 'instead of what others will say' and 'freedom of choice'. Additionally, 'existentialistic organizational leadership' applications that highlights the need for 'meaning at work', 'existential vacuum', 'organizational cessation' concepts is another important application area. As highlighted by Frankl 'finding meaning is a vitally important need for everybody'.

Keywords: existentialistic approach, pursuit of meaning, existential vacuum, existential organizational leadership, authenticity

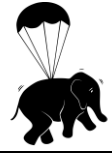


EXTENDED ABSTRACT

Background & Purpose: According to Geçtan (2004), existentialistic approach that is based on existentialistic philosophy, is a product of the social and cultural changes in the period in which the approach has emerged. In other words, existentialistic approaches can be seen as result of the cultural and societal changes of the era in which they emerged. Besides other related concepts, among the basic propositions of these approaches, certain philosophical concepts such as “freedom of choice”, “responsibility”, “authenticity”, “need for meaning”, and “anxiety” associated with responsibility, as well as “awareness of the ultimate end”, are central. Regarding various applications of existentialistic approaches, the importance of authentic communication, empathy, collaborative problem solving, finding meaning in life or in work, which is associated with the wellbeing of both individuals and organizations besides “phenomenological stand” is highlighted in the related literature. As Frankl (1978) emphasized “be able to find meaning is a vitally important need”. Existential approach has wide range of applications such as self-help or psychotherapy applications (e.g., Spinelli, 2015, p.8-25; Russell, 2007, p.107; Sharp and Bugental, 2001, p.206; May, 1958, p.37); or work related applications (e.g., Morov and Morova, 2015, p.1; Morin, 1995, p.29). In this approach, emphasize regarding “personal responsibility” and hence being able to have an “authentic life” hence “continuing to write your own story” is important. In the therapeutic applications of this approach that is a combination of existentialistic philosophy and phenomenological stance, certain questions, as “what can you do to prevent future regrets” are important. Additionally, as another important application area -that is different from therapeutic applications-, “existentialistic leadership” applications associated with the need for meaning at work, “existential vacuum” concept, effectiveness and hence organizational cessation concepts are drawing attention. As highlighted by Frankl “finding meaning is a vitally important need” hence the existentialistic approaches of leadership or management must provide opportunities to the people in organizations to attach meaning to work requirements at organizational level. In this article, the examination of the knowledge and concepts regarding existentialistic approach via related literature was targeted.

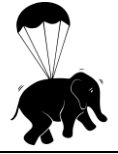
Research Method: Existentialistic approach is important for all disciplines on humanities as a philosophical approach with many concepts and principles that have various application areas since these tenets and concepts are related with “being human”. Sharing knowledge about certain concepts and approaches in a way that could reach readers from various disciplines is important to provide interdisciplinary awareness. Therefore, in this study, as a method that fits with these mentioned targets the traditional review method was used. Therefore, as a method that fits with these mentioned targets, in the presented study the traditional review method was used.

Conclusion: Regarding wellbeing of the individual, attempts to reduce anxiety that is a natural consequence of usage of the “freedom of choice” links to staying away from having a really authentic life, that leads to lack of meaning experience in the individual’s life. In the therapeutic



applications of the Existentialistic approach that is a combination of existentialistic philosophy and phenomenological stance, certain questions, as “what can you do to prevent future regrets” are important. Therefore, the existentialistic philosophy emphasize the importance of “being authentic” instead of “what others will say” and “freedom of choice”.

“Existential Vacuum” concept is also related with lack of meaning and an emptiness experience that could affect both wellbeing and productivity of the individual. It can be said that regarding management approaches if organizational leaders (or managers at any level) do not consider the needs of the staff related with “being humane” -for example searching for meaning at job- and apply other styles (as lack of emphatic communication etc.) eventually organizations will suffer via decreasing effectiveness and sustainability. They will become face to face with the “anxiety” which associated with the “awareness of the ultimate end” for their organization.



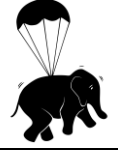
1. GİRİŞ

Modern yaşamda anlam arayışı krizleri bireyleri varoluşçu sorulara yanıt aramaya yönlendirmiştir (Correy, 2017, s.132-154). Bununla yakından bağlantılı biçimde psikolojik dayanıklılıkta varoluşçu perspektifin katkısını ortaya koyan literatür dikkat çekmektedir. Varoluşçu yaklaşımların bireyin iyi olma haline katkılarının, anlam arayışına destek sağlayışının öne çıkmasıyla varoluşçu felsefe temelli yaklaşımların giderek daha yaygınlaşan biçimde çeşitli alanlardaki uygulamaları ortaya çıkmıştır. Kişinin iyi olma halini varoluşçu perspektifle ilişkilendiren diğer çalışmalar ayrıca konunun önemine işaret etmektedir (örn., Yu ve Wong, 2024; Sease vd., 2022).

Ortaya çıkmış olduğu çağın, o çağdaki toplumsal ve kültürel değişimlerin bir ürünü ve hatta getirisi olarak da kabul edilen varoluşçu felsefenin (Geçtan, 2004) temelinde, insanın -var olan şartlar ne olursa olsun bir biçimde- seçme özgürlüğünün olduğu önermesi yer almaktadır. Temelinde seçme özgürlüğü, sorumluluk, “nihai sonun farkındalığı” ve belirsizlikten kaynaklanan anksiyete ve otantik yaşamının önemi gibi çeşitli felsefi kavramları barındırmaktadır. Varoluşçu yaklaşım uygulamaya yönelik olarak otantik (sahici) iletişimin, empatinin, işbirlikli problem çözmenin, olgusalci (fenomenolojik) yaklaşabilmenin diğerlerini peşinen belirlenmiş yargılarımızın dışında kalarak onların bakış açısından dinleyebilmenin, anlam kavramının (anamlı bir yaşam algısının) önemi vurgulanmaktadır. Frankl’ın (1978) vurguladığı gibi “anlam bulmak hayati önemi olan bir gereksinimdir”. Varoluşçu yaklaşımın sağaltımdan (örn., Spinelli, 2015, s.8-25; Russell, 2007, s.107; Sharp ve Bugental, 2001, s.206; May, 1958, s.37); iş hayatına (örn., Morov ve Morova, 2015, s.1; Morin, 1995, s.29) geniş bir yelpazedeki uygulanabilirliğinden söz eden literatür dikkat çekmektedir.

Varoluşçu felsefeye göre insanlar ilerleyecekleri yolları seçme gücüne sahiptirler. Dolayısıyla varoluşçu yaklaşımın, hem radikal davranışçı yaklaşıma hem de klasik psikanalitik yaklaşıma karşı çıkması hiç şaşırtıcı değildir. Varoluşçu yaklaşımın radikal davranışçı yaklaşıma karşı çıkması, radikal davranışçıların “özgürlüğün kimi sosyokültürel etki tepki koşullanmalarından ve geçmiş yaşantılar/deneyimler yüzünden kısıtlandığı” vurgusuyla bağlantılı olan bir karşı çıkmadır. Öte yandan, varoluşçu felsefede psikanalitik yaklaşıma da “özgürlüğün kalıtsal içgüdüler ve bilinç dışı güçlerce sınırlandığını” ileri süren gerekirci (determinist) bakış açısı nedeniyle karşı çıkılmaktadır. Aslında hem radikal davranışçı yaklaşımın hem de psikanalitik yaklaşımın, varoluşçu felsefeyle hiç uyuşmayan gerekirci (determinist) bakış açısına sahip oldukları açıktır.

Varoluşçu yaklaşımda, sözü edilen bu iki yaklaşımın “insan olma haline dair savlarından” bazılarının en azından kimi durumlarda kabul edilebildiği görülse de temelde varoluşçu felsefede -koşullar ne olursa olsun- bireyin seçme özgürlüğü olduğu savı, diğer bir ifadeyle kendi yaşam öyküsünün yazarı olma “sorumluluğu” özellikle vurgulanmaktadır (Correy, 2017, s.132-154). Dolayısıyla varoluşçu felsefeye göre, insanlar kendi yaşam öykülerinin yazarı



olabilme sorumluluğuna ve seçimler yapma şansına sahip oldukları için, koşulların kurbanı olarak kabul edilmeleri asla mümkün değildir.

Diğer yandan, Varoluşçu felsefeye göre, seçme özgürlüğünün kullanılması suretiyle bireyin yaşam öyküsünün “yeniden yazılması” da daima mümkündür. Nazi kampı koşulları gibi korkunç bir deneyim yaşadığı bilinen, varoluşçu yaklaşımın önemli figürlerinden Viktor Frankl’ın (1963; 1978) vurguladığı gibi, en kötü durumlar yaşanmaktayken dahi kişinin aklının bağımsızlığını ve ruhsal özgürlüğünü -eser miktarda dahi olsa- koruyabilmesi asla imkânsız değildir.

1.1. Çalışmanın Problemi

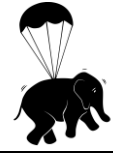
Heidegger’ın “dünyada olma” fikrini ve durumsallığı vurgulaması, gerçek özgürlüğü ölüm ve belirsizlik gibi varoluşsal gerçeklikleri kabul etmekle ilişkilendirmesi, otantiklik ve kaygıyla başa çıkabilme gibi kavramlarıyla varoluşçu yaklaşım, terapötik müdahalelerden kişisel gelişim alanına (Basnet vd., 2024) sayısız farklı biçimdeki uygulamaları ile dikkat çekmektedir. İş yaşamında ise varoluşsal ilkeler çerçevesindeki liderlik uygulamaları kişinin ve kurumların iyi olma haliyle ilişkilendirilmektedir. Otantiklik ve yaşantılara dair farkındalığa önem veren, öz değerlerle seçimler yapan, sorumluluğu paylaşan varoluşsal liderliğin kaçınılmazlığı kesin olan belirsizliklerle başa çıkabilmede, uyumda ve ortak anlam oluşturulmasındaki önemine işaret edilmektedir (von Fircks, 2020).

Modern yaşamda anlam arayışı krizi, psikolojik dayanıklılıkta varoluşçu perspektifin katkısı gibi konuların öne çıkmasıyla varoluşçu felsefe temelli yaklaşımların çeşitli alanlarda farklı biçimdeki uygulamalarının yararlı ve hatta gerekli oldukları anlaşılmaktadır. Kişinin iyi olma halini varoluşçu perspektifle ilişkilendiren diğer çalışmalar ayrıca konunun önemine işaret etmektedir (Yu ve Wong, 2024; Sease vd., 2022).

Diğer yandan, bilginin disiplinler arası anlaşılabilirlikte paylaşılmasının önemli olduğu (Mmukherjee, 2025) literatürde vurgulanmaktadır. Dolayısıyla bu denli geniş bir yelpazede uygulama alanı olan varoluşçu yaklaşıma dair temel kavramların ve kimi uygulamalarının disiplinler arası okuyucuya ulaşabilecek biçimde ele alınması gerektiği ve buna en uygun yöntemin de klasik derleme olacağı sonucuna varılmıştır.

1.2. Çalışmanın Amacı ve Yöntemi

Bu çalışmanın amacı, varoluşçu yaklaşım ile bu yaklaşımın temel kavramları ve kimi uygulamalarının ilgili literatür aracılığıyla ele alınarak incelenmesi ve değerlendirilmesidir. Bilginin disiplinler arası anlaşılabilirlikte paylaşılmasının önemli olduğu (Mmukherjee, 2025) göz önüne alınarak, buna en uygun yöntemle bir literatür incelemesinin yapılması gerektiği sonucuna varılmıştır. Dolayısıyla yöntem olarak “Geleneksel Derleme” / “Öyküsel Anlatım” metodu seçilmiştir. Sylvester ve diğerleri (2013) bu yöntemi var olan literatür bilgilerinin geleneksel bir biçimde gözden geçirilmesi ve böylece konuya dair var olan bilgilerin eleştirel



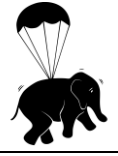
bir bakış ile incelenerek, araştırmacının kendine özgü sentezi, yorumu ve öyküleştirmesiyle aktarılmasını içeren bir çalışma biçimi şeklinde tanımlamaktadırlar.

Geleneksel derlemeler, ilgili konunun daha kapsamlı biçimde ele alınmasına olanak sağlamasıyla (Ferrari, 2015), ve aynı zamanda adeta bir harita ve rehber işlevi görmesiyle (Nigg, 2012, s.723) dikkat çekici çalışmalar sunmaktadır. Dolayısıyla, “geleneksel derleme” ya da “öyküsel anlatımın” farklı disiplinlerden okuyuculara konuya dair bilgi sağlama potansiyeli açısından literatürde önemli yere sahip bir yöntem olduğu anlaşılmaktadır.

Geleneksel derleme sistematik bir yol izlemeyi gerektirmeyen bir yöntem olsa da mümkün olduğunca geniş kapsamlı biçimde literatürü inceleyebilme hedefiyle hem veri tabanlarında yer alan kaynaklar hem de buralarda yer almayan erişilebilir kaynaklar aracılığıyla literatürdeki bilgiler derlenmeye çalışılmıştır. “Varoluşçu felsefe”, “varoluşçu yaklaşım”, “işte anlam”, “varoluşçu terapi”, “otantiklik”, “varoluşçu organizasyonel liderlik” terimlerinin hem İngilizce hem de Türkçe karşılıkları ile tarama yapılmıştır. Scopus, Web of Science, Ulakbim, Dergipark gibi veri kaynaklarında inceleme yapılmıştır. Ek olarak, daha fazla kaynağın incelenmesi amacıyla veri tabanlarında yer almayan dergilerdeki bilgilere ulaşabilmek için sözü edilen terimlerin çeşitli kombinasyonları kullanılarak genel internet taraması gerçekleştirilmiştir. Ayrıca basılı kitap ve dergilerden yararlanılmıştır.

2. KÖKENLER ve TARİHSEL ARKA PLAN

Kökenler ve tarihsel arka plan açısından, ilgili literatürde varoluşçu düşüncenin ilk ortaya çıkışı Epictetus ya da Aurelius gibi, varoluşçu temalardan söz eden filozoflara dayandırılmaktadır. Seçim, sorumluluk ve ölüm gibi varoluşçu temalar antik filozoflardan başlayarak ele alınan konular olsa da, 19. Yüzyılda Kierkegaard ve Nietzsche felsefesinde kişinin dünya ile ilişkilerinin öne çıkarıldığı gözlenmektedir. İnsani krizlerin yaşandığı, dünya savaşlarının deneyimlendiği son yüzyılda ise Sartre ve Heidegger gibi -aslında varoluşçu tanımını reddeden- isimler dikkat çekmektedir. Bu dönemde Sartre ve Heidegger’in ele aldığı kavramlar var olma, deneyimleme, anlamsız bir dünyada anlam bulma ve izolasyon şeklindedir. Aynı dönemde İkinci Dünya Savaşı’ndaki esaret deneyiminden yola çıkan Frankl sözü edilen varoluşçu temaları psikoterapi uygulamasına ekleyerek Logoterapi yaklaşımını oluşturmuştur. Ayrıca, May’ in aynı dönemdeki anlam ve kaygıya dair yazıları da hem varoluşçu felsefeye hem de psikoloji teorilerine dayanmaktadır. Daha güncel olarak, Yalom’ un temel varoluşçu temaları ele aldığı çalışmaları dikkat çekmektedir. Bu isimlerin her birinin varoluşçu uygulamaların ayrı bir disiplin olarak belirmesinde katkıları olduğu ifade edilmektedir (Schnipke ve MacKay, 2023). Ayrıca Heidegger’in organizasyonel liderin otantiklik ve durumsallık bağlamında var olan liderlik tarzlarından birini seçmek yerine kendi otantik liderlik tarzını oluşturmasının önemine vurgusu dikkat çekmektedir (Basnet vd., 2024). Varoluşçu yaklaşımın geniş bir uygulama alanı vardır. Basnet ve diğerlerine (2024, s.47) göre sözü edilen entelektüel figürlerin anlam arayışı, özgürlük, sorumluluk ve dünyada varolmaya dair kavramsallaştırmaları felsefeden edebiyata ve psikolojiden organizasyonel liderliğe birçok disiplini etkilemiştir.



3. TEMEL FELSEFİ İLKELER

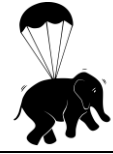
3.1. Varoluşçu Olgusalçılık (Existential Phenomenology)

Husserl'in fenomenolojisinden Heidegger'in fenomenolojisine geçişte öznenin dünyada varoluşunun nasıl merkeze alındığı önemlidir. Varoluşçu düşüncenin gereklerinin yolunu anlamak “*olgusalçılık*” kavramının doğasının anlaşılmasına bağlıdır (Heidegger, 1977, s.216). “Olgusalçılık” hem felsefi perspektifler dizisi olarak, hem de felsefi meselelerin ve olguların araştırılma yolu olarak tarif edilmesi mümkün bir kavramdır. “Olgu” kavramı bir şeyin *gerçekte* ne olup ne olmadığından daha çok, insanın o şeyi yorumlama biçimiyle ilgili bir durumdur (Ihde, 1986).

Kültür insan bilişinin gelişmesinde hayati öneme sahiptir ve tek başına ya da toplum içindeki birey olarak bireylere hayatın güçlükleriyle başa çıkabilecekleri algılama, davranış, iletişim yolları sağlayarak yaşadıkları deneyimlerin bir parçası olur (Cole ve Packer, 2011). Kültürün bağ dokusunu oluşturan paylaşılan değerler kültürel modeller/arketipler (cultural archetypes) olarak tanımlanır. Bu kültürel modeller varoluşçu sorulara yol açarken, kültürel anlamlandırmalar ise ortada açık anlam ya da belirgin bir gerçek olmadığında bu varoluşsal boşlukları doldurmak için oluşturulurlar (Salzman ve Halloran, 2004). Derin kültürle bağlantılı yaygın kültürel arketip olarak bir grubun yöneliminin bireyselci mi yoksa kolektivist mi olduğu arketipinin altı çizilmektedir. Kolektivist ve bireyselci kültürlerdeki bireylerde beynin temel olarak farklı yollarla organizasyonundan söz edilir. Literatüre göre insan beyni kolektivist bakış açısına yatkındır. Çünkü bu evrimsel olarak hayatta kalma şansının artmasını sağlayan bir mekanizmadır (Hofstede, 2001, s.105-119; Hofstede vd., 2010, s.299-300).

Kültürün kendisi yaşanan olgunun belirtilerini, ipuçlarını verir ve bu özlerin araştırılması ilgili kültür ve olgusal yapısı hakkında bilgi edinmeyi sağlar (Kazanjian vd., 2020, s.1-18). İnsanlar bir boşlukta değil bir kültürün içerisinde yaşamaktadırlar kültürden etkilenirler ve aynı zamanda inşacıdırlar. Günümüzde farklı kültürlerden insanların etkileşimi çeşitli nedenlerle artmış olduğundan çoğu kişinin birçok kültürü içselleştirdiği anlaşılmaktadır (Hammond, 2015, s.27-58). Bu bağlamda kültürel çeşitliliğe sahip ortamlarda ya da organizasyonlarda, bir diğerine olgusalçı kavrayışla yaklaşabilmenin zorlukları vardır. Günümüz varoluşçu liderinin çeşitli sebeplerle artmış çok kültürlülük olgusunun farkında olması önemlidir. Kültürel açıdan sorumlu inisiyatifler veya müdahaleler planlanması ve bunun çok kültürlü olgusalçı araştırmayı gerektirdiğinin anlaşılması önemlidir (Kazanjian vd., 2020, s.1-18).

Spinelli (2015) *Olgusal Metot'un* kesişen ve aynı zamanda birbirine bağlı olan üç aşama ile açıklanabileceğini ileri sürmektedir. Buna göre herhangi bir olgunun olgusalçı bakışla incelenmesi üç aşama ile gerçekleştirilmektedir. Bunlar “*Olgusalçı İndirgeme Kuralı*”, “*Betimleme Kuralı*” ve “*Yataylaştırma Kuralı*” şeklindeki kavramlarla betimlenebilen üç aşamadır. Sözü edilen aşamalara dair açıklamalar sırasıyla aşağıda verilmektedir (Spinelli, 2015):



1) Olgusalçı İndirgeme: Bu kural, “Varoluşçu yaklaşımı” benimseyen araştırmacının ya da terapistin evvelce sahip olduğu önyargılarını, varsayımlarını, hatta teorik görüşleri kaynaklı yanlılıklarını bir yana bırakmasıyla ilgili bir ilk aşamadan söz etmektedir. Ayrıca, ele alınan olgunun nedensel ya da sürdürücü etmenlerine dair sahip olunan fikirlerin rafa kaldırılmasının da olgunun “*olgusalçı*” bakış açısıyla incelenmesindeki ilk adımın önemli gereklerinden bir tanesi olduğu anlaşılmaktadır.

2) Betimleme Kuralı: Bu kural varoluşçu duruşun “*betimlemek ancak açıklamamak*” gerekliliği ile ilgilidir. Deneyimlerin sadece betimlenerek paylaşılması “*olgusal*” araştırma açısından önemsenmektedir.

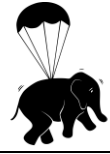
3) Yataylaştırma Kuralı: Bu kural varoluşçu duruşa göre terapistin diğer kişinin deneyimlerine dair betimlemelerini kendince hiyerarşik bir önem sırasına koymaktan kaçınmasıyla ilişkilidir.

Varoluşçu yaklaşımı benimseyen bir uygulamacının bir olguyu yukarıda aktarılan aşamalarla incelemesinin örnekle gözden geçirilmesi -daha açıklayıcı olması amacıyla- aşağıda paylaşılmaktadır:

Örneğin bireyin “evden dışarıya çıkma konusunda korkma-kaygılanma” olgusu, *Olgusalçı İndirgeme* aşamasında evvelce sahip olunan varsayımlardan, yanlılıklardan, hatta temel alınan teorik yaklaşımlardan arınık biçimde araştırabilme çabasıyla ilişkilidir. *Olgusalçı İndirgeme* Aşaması, tüm bunların belirlenerek rafa kaldırılması suretiyle olgunun bunlardan arınık olarak incelenmesi şeklinde ilerlemektedir. Böylece olgunun karşıdaki kişinin bakış açısıyla araştırılmasının mümkün olabileceği varsayılmaktadır.

İkinci aşama olan *Betimleme Kuralı*’na göre, -evden çıkmaktan korkma örneğine göre ilerler isek- o kişi için evden çıkmaktan korkma olgusunun nasıl deneyimlendiğinin araştırılması önemlidir. Aşama, evden çıkmaktan korkma olgusuna dair öznel olarak o kişinin neler deneyimlediğinin araştırılması ile ilişkilidir. Olgunun o bireyde bedene dair deneyimlenmesinin nasıl olduğu, ya da evden çıkmaktan korkma olgusunun kişinin anlamlı ilişkileri gibi kişiye özgü alanlarında öznel olarak nasıl deneyimleniyor olduğu incelenir. *Betimleme Kuralı*’na göre bu aşama, terapistin olguya dair “açıklamaları değil” de “betimlemeleri keşfetme” temelinde ilerleyerek, karşı tarafın bakış açısıyla olguya dair deneyimleri anlamaya çabalaması şeklinde ilerlemelidir.

Olguyu anlama çabalarının üçüncü aşaması, ikinci adımda elde edilmiş olan deneyimler bakımından zengin betimlemelerin, olguyu araştıran uygulayıcı kişi tarafından bir önem sırasına konulmamasının önemsenmesiyle yakından ilişkilidir. Diğer bir ifadeyle üçüncü aşama “*Yataylaştırma Kuralı*’nın” uygulanabilmesiyle ilişkilidir. Dolayısıyla, “evden dışarıya çıkmaktan korkan” kişinin betimlemelerinin araştırılmasından sonraki aşama olmaktadır. Evin kapısından çıktığı anda yükselen kalp atışı şeklinde deneyim yaşadığından ve bunun kalp krizi olasılığı anlamına geliyor olabileceğini aklından geçiren, olguya dair betimlemelerini paylaşan



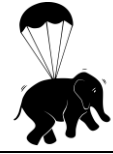
karşı taraftaki kişinin paylaştığı bu deneyimlerin hiyerarşik önem sırasına konulmaması, başarılı bir “olguyu anlama” çabası için önemli bir gerekliliktir. Özetle, “*Yataylaştırma*” aşamasının olgusalçı bakış açısındaki uygulamacı tarafından diğer kişinin anlattıklarının asla - kendine göre- bir hiyerarşik önem sırasına konulmaması yolu ile “olguyu anlama” adımı olduğu anlaşılmaktadır.

Diğer yandan, “olgusal” araştırmanın bütün aşamalarının tam olarak gerçekleştirilmesi mümkün müdür sorusu akla gelmektedir. Heidenreich ve diğerleri’ne (2021, s.213) göre, “olgusalçı metodun” anlaşılabilirliğinin anahtarı; çoğu durumda sözü edilen aşamaların ya da kuralların tam anlamıyla gerçekleştirilmesinin imkansız olduğunun anlaşılmasını gerektirmektedir. Literatürde, “*Olgusalçı İndirgeme*”, “*Betimleme (ancak açıklamama)*”, ve “*Yataylaştırma*” aşamalarının gerçekleştirilmesinin tam olarak mümkün olamayacağının anlaşılması gerekliliğinin altı çizilmektedir. Bir başkasının deneyimini, önceden sahip olunan tüm varsayımlar, yanlışlıklar ve temel alınan teorik yaklaşımlardan tamamen arındırarak araştırmak, bunları gerçekten bir kenara koymak tam anlamıyla mümkün olamayacağından, çoğu durumda bunun gerçekleştirilmesinin imkânsız olduğu ileri sürülmektedir. Öte yandan, kimi zaman en betimleyici paylaşımların dahi aktaranın sadece betimlemelerini değil -bir miktar (eser miktarda da olsa)- açıklamalarını da içerebileceği dolayısıyla bunun da “olgusal” araştırmanın tüm aşamalarının tam olarak gerçekleştirilmesinin mümkün olamayışının diğer bir nedeni olabileceği ifade edilmektedir. Son olarak, “olgusalçı araştırmacının” deneyimlerin betimlemelerini hiyerarşik bir sıraya koymaktan tam anlamıyla kaçınamayabileceğine işaret edilmektedir. Örneğin, varoluşçu terapistin olguya dair daha iyi bir kavrayışa ulaşmak adına karşıdaki kişinin deneyimine dair betimlemelerin herhangi bir bölümünün daha kapsamlı araştırılmasıyla ilgili alacağı herhangi bir karar, aslında olgusalçılığın *yataylaştırma kuralından* -diğer bir ifadeyle hiyerarşik bir sıralama yapmaktan kaçınma kuralından- uzaklaşmak anlamına gelmektedir.

Dolayısıyla Heidenreich ve diğerleri (2021, s.213) “olgusal araştırmanın” *tüm aşamalarıyla* tam olarak gerçekleştirilmesinin aslında pek mümkün olamayacağını ifade etmektedirler. Buna karşın *olgusalçı metodun* mükemmel biçimde (tam anlamıyla) gerçekleştirilmesinin mümkün olamayacağının anlaşılmasının önemini altını çizseler de, aslında bu durumun hiçbir şekilde bu konuda çabalamaktan vazgeçilmesi anlamına gelmediğini de açıkça ifade etmektedirler.

Benzer biçimde, De Shazer’in (1985) *Çözüm Odaklı Terapi* yaklaşımında da *olgusalçı metodu* benimsediği gözlenmektedir (Okumuşoğlu, 2017; 2024)². De Shazer’in (1985) çözüm odaklı terapisindeki olgusalçı yaklaşımında; terapiye gelen kişi kendi hayatının uzmanı olduğu için o kişinin deneyiminin, o kişinin kendine özgü yorum ve bakış açısından anlaşılması gerektiği önemle altı çizilen konu başlıkları arasındadır. Dolayısıyla, çözüm odaklı terapide de

² Çözüm Odaklı yaklaşıma dair detaylı açıklamalar bu makalenin kapsamı dışında olduğu için, bu makalede yer verilemeyecek olan daha geniş açıklamalar için De Shazer (1985) ve Okumuşoğlu (2017; 2024) kaynaklarına başvurulması önerilir



uygulamacının olgusalçı bir yaklaşım ile karşı tarafın bakış açısından o kişinin deneyimlerini - ne yaşadığını- anlamaya çaba göstermesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Bununla birlikte De Shazer de -Heidenreich ve diğerleri'nin (2021, s.213) savlarıyla benzer biçimde- bir diğer kişinin deneyiminin gerçekten tam anlamıyla anlaşılmasının aslında pek de mümkün olmayacağından söz etmektedir. Diğer bir ifade ile olgusalçı araştırmanın tam olarak gerçekleştirilmesinin mümkün olmayacağına işaret edilmektedir. Bu gerçeğe rağmen, terapistin diğer kişinin deneyimini “*en iyi nasıl yanlış anlayacağı*” konusunda çaba göstermesinin öneminin altı çizilmektedir.

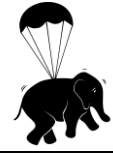
Diğer yandan, kimi yazarlara göre (örn., Ottens ve Hanna, 1998) “Varoluşçu yaklaşım” ile “Bilişsel Davranışçı Yaklaşım” ileri sürdükleri savları ve metotları açısından fersah fersah farkları olan iki yaklaşım biçimi olarak tanımlansa da, literatür bilgileri derinlemesine incelendiğinde aslında her iki yaklaşımın da “olgusalçılık” ilkesini benimsiyor oldukları gözlenmektedir. Özellikle Aaron Tiberius Beck'in (1993) geliştirdiği “Bilişsel Model” kapsamında düşünüldüğünde, Beck'in psikopatoloji konusuna ve psikolojik terapiye dair kavramsallaştırmalarında varoluşçu ve olgusalçı felsefelerin (ve filozofların) etkilerini kucakladığı anlaşılmaktadır. Kişiyi özgü yorumlama biçiminin olayın kendisinden çok daha önemli olduğu vurgusuyla “olgusalçılığın” bilişsel terapilerde de kendine yer bulduğu gözlenmektedir (Beck, 1993; Beck vd., 1979). Özetle, “Varoluşçu Yaklaşımlarda” önemli yeri olan olgusalçılığın, aslında kimi yazarlara göre varoluşçu felsefeden ve pratikten çok farklı olduğu ileri sürülen “Bilişsel Davranışçı Yaklaşım” kapsamında da yeri olduğu anlaşılmaktadır (Hayes ve Hofmann, 2018; Hayes, vd., 2012; Hayes, 2004).

Ihde'ye (1986) göre, varoluşçu düşüncenin biricik ve en önemli katkısının “varoluşçu temaların” saptanması olduğu söylenemez. Dolayısıyla, varoluşçu yaklaşımın en önemli katkısının bu “varoluşçu temaların” saptanmasından daha çok, varoluşçu temaların araştırılmasındaki yol olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle bu yaklaşımın- özellikle uygulamacılara yönelik- en önemli katkısının “Varoluşçu temaların” hem felsefi olarak, hem de terapötik diyaloglar açısından açıklığa kavuşturulmasında *izlenen yol, tarz ve uslub* olduğunu söylemek daha doğru bir ifadedir.

Olgusalçı yaklaşımın ilk bakışta birbirinden çok farklı görünen, zaman zaman birbirini eleştiren psikoterapi uygulamalarında önemli yeri olması da bu konuda altı çizilmesi gereken bir husustur.

3.2. Varoluşçu Yaklaşımın Temel Varsayımları

Varoluşçu yaklaşımda altı temel varsayımdan söz edilmektedir: Öz farkındalık; özgürlük ve sorumluluk; kendi kimliğini yaratma ve diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurabilme; anlam, amaç, değer ve hedef arayışı; bir yaşam durumu olarak kaygı yaşantısı; ölümün ve var olmamanın farkındalığı (Correy, 2017, s.132-154).



3.2.1. Öz Farkındalık

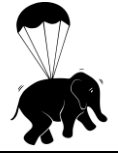
Bu varsayım, insanın öz farkındalığa sahip olduğunu ve bu farkındalık sayesinde seçim yapabilme yeteneği taşıdığını öne sürer. Kişi, çeşitli alanlardaki farkındalığını arttırdıkça, seçme özgürlüğü de paralel biçimde artmaktadır. İnsanın bilincini genişletmeyi ya da sınırlandırmayı seçebileceği varsayılmaktadır. Buna göre, “Her insanın yapmak istediklerini gerçekleştirmek için sınırlı bir zamanı olduğu”, “Harekete geçmemenin de aslında harekete geçmek gibi bir seçim olduğu”, “İnsanların hareketlerini seçebildiklerine göre kaderlerinden de -en azından belli ölçüde- sorumlu oldukları” vurgulanmaktadır. Ayrıca “Kişinin seçimlere dair farkındalığı ile birlikte sorumluluğuna dair farkındalığının da artacağı”, “Boşluk, suçluluk, izolasyon, anlamsızlık yaşanabileceği”, “Temelde her insan yalnız olsa da diğer insanlarla bağ kurulabileceği” ve “Farkındalığın artışına seçme özgürlüğündeki artışın eşlik edeceği” varsayılmaktadır (Correy, 2017, s.132-154).

Aslında farkındalığın artırılması tüm terapilerde amaçlanmaktadır. Diğer yandan artmış farkındalığın da bir bedeli olacaktır ve danışana bunu göstermek de terapistin görevidir. Varoluşçu yaklaşıma göre farkındalıktan uzak yaşamının bir çeşit *yarı ölü memnuniyet hali* içinde yaşamaya yol açacağı varsayılmaktadır. Buna karşın farkındalık -bir miktar karmaşa yaratabilse de- aslında daha doyumlu bir yaşama kapı açmaktadır.

3.2.2. Özgürlük ve Sorumluluk

Varoluşçu anlamıyla özgürlük her insanın kendi yaşamında ilerleyeceği yolu seçebilmesiyle ilişkili bir kavramdır. Karakteristik varoluşçu varsayım, insanın seçenekler arasından seçebilme özgürlüğü olduğu ve seçebildiğine göre kendi kaderini şekillendirmede önemli bir role sahip olduğu şeklindedir. Russel’a göre (2007) insanlar özgürlüğü arıyor gibi görünse de aslında sıklıkla özgürlükten kaçmaya çabalamaktadırlar. Böylece, kendi duygu ve düşünceleri çerçevesinde seçim yapmadıkları için “otantik” olmayan bir hayat yaşadıkları ifade edilir. Diğer yandan, seçim yapabileceğinin farkında olan ancak yapmayan kişinin “*varoluşsal suçluluk*” yaşayacağı varsayılmaktadır. Bunun bir çeşit eksiklik duygusu, ya da olabileceği kişi olmadığını fark etme şeklinde deneyimlenebileceği ileri sürülmektedir. “Varoluşsal Suçluluk” bireyin kaygıdan kaçınmak adına, kendisi için yapmasının mümkün olduğunu bildiği şeyleri yapmamış olmasının belirtisi olarak yorumlanabilmektedir (van Deurzen, 2002a, s.1-43).

Diğer yandan, varoluşçu bağlamda özgürlük kavramı bireyi seçimleriyle kendi hayatını şekillendiren, kendi öyküsünü yazabilen kişi olarak görmekle ilgili olduğundan, bu varoluşçu özgürlüğe -kişiyi dehşete düşürebilecek kadar- büyük bir sorumluluğun eşlik edeceği açıktır. Buna göre, kimi bireyler özgürlüğün beraberindeki dehşete/kaygıya dayanamadıklarından, kaderlerini birilerine ya da bir şeylere, uhrevi varlıklara ya da bunlarla ilişkilendirdikleri kimi kişilere teslim etme eğilimi gösterebilmektedirler. Sartre’nin (2003) kişinin seçimlerinden ibaret olduğuna işaret etmesi *otantik* bir biçimde var olabilmekle de ilgilidir. *Otantik* yaşayabilmek kişinin neyin değerli bir varoluş biçimi olacağı konusunda kendisinin değerlendirmelerine sadık kalabilmesi, kendisi olabilme cesaretini gösterebilmesidir. Kişinin



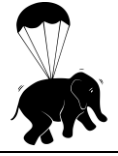
sözüm ona anksiyeteyi hızlıca azaltmak adına kendisi için seçme sorumluluğundan kaçınması ise nihayetinde otantik olmayan bir yaşam anlamına gelmektedir. Nihai varoluşsal özgürlüğün dehşeti yüzünden insanlar gereğinden fazla savunmalar oluşturdukları ve bu dehşetten kaçınmak adına geliştirilen savunmaların psikopatolojilerin gelişmesine yol açabildiği ileri sürülmektedir.

Dolayısıyla varoluşçu yaklaşıma göre, psikoterapi müdahalesi kişinin yaşantılarının sorumluluğunu üstlenmesi konusunda yeni bir bakış açısı edinmesiyle, bazen de varoluşsal sorumluluğun önemini yeniden hatırlamasıyla ilişkilidir. Terapötik süreç, kişinin yıkıcı alışkanlıklarından, özünü kısıtlamasına yol açan düşünme biçimlerinden, özetle çeşitli engellerinden özgürleşmesi şeklinde ilerleyen bir girişim olarak tanımlanmaktadır (Correy, 2017). Bu bağlamda varoluşçu terapötik girişimlerin kişinin varoluşsal özgürlüğünü aktif ve artan biçimde kabul ettiği bir girişim biçimi olduğu söylenebilir.

3.2.3. Kendi Kimliğini Yaratma ve Diğer İnsanlarla Anlamlı İlişkiler Kurabilme

Varoluşçu yaklaşıma göre insanlar hem diğer insanlarla bağlantı içinde olma hem de kendine ait bir kimliğin arayışı içindedirler. Kendine ait bir kimlik cesaret gerektirmektedir. Çoğu insanın yanıt, yön, değer ve inanç arayışında dünyalarındaki insanlara yönelmeleri problemin özünü oluşturmaktadır. İnsanlar, kendi içindeki yanıtla bakmak yerine “*diğerlerinin onlardan ne beklediğine*” odaklanabilmekte, böylece kendine yabancılaşabilmektedir. Varoluşçu terapist kimi zaman danışandan “*diğerlerinin beklentilerinin toplamından başka bir şey olmadıkları*” biçimindeki bir düşüncenin yol açtığı duyguya izin vermelerini isteyerek başlangıç yapar. Buna odaklanan danışanın nasıl hissettiğini araştırarak ilerler. “Hep böyle olması zorunlu mudur?” sorusu ya da “maskelerini bıraktığında cesurca bir kimlik yaratmak mümkün müdür?” gibi sorularla devam eder. Danışanın ilgili korkularını fark edebilmesiyle, bunların artık o kadar da üstesinden gelinemez gibi görünmeyeceği var sayılmaktadır. Bu bağlamda asıl önemli olanın danışanın “aslında olduğundan farklı yaşadığını fark etmesi” olduğu hususuna vurgu yapılmaktadır. Varoluşçu yaklaşıma göre yalnız olma farkındalığı insan olmanın önemli bir parçasıdır. İzolasyon duygusu, insanın bir diğerine değil de kendi içine bakmasının önemine dair farkındalığı ile ilişkilendirilmektedir. Diğer yandan insanlar bir diğerinin dünyasında önemli bir yere sahip olma ve onların da kendisinin dünyasında önemli bir yere sahip olması ihtiyacındadırlar. Bu bağlamda belki varoluşçu terapinin önemli işlevlerinden biri de danışana “nörotik bağımlı bir bağlanma” ile “her iki kişinin güçlendiği bir ilişkiyi” ayırt edebilmesinde yardım etmektir (Correy, 2017).

“İzolasyon” üç şekilde gerçekleşmektedir. “*Kişilerarası izolasyon*”, “*kişi içi izolasyon*” ve “*varoluşsal izolasyon*” (existential isolation). Kişilerarası izolasyonda tek başlılık ile yalnızlığın farklılığı çok önemli bir ayrımdır (Dowrick, 1993). “Kişi içi izolasyon” kavramı benliğin herhangi bir biçimde parçalanması veya çeşitli savunma mekanizmalarının yoğun biçimde kullanılması şeklinde açıklanır.



Bu konuda Freud'un "bastırma" savunma mekanizmasına ya da Stack-Sullivan'ın "çözülme" kavramına gönderme yapılabileceği dikkat çekmektedir (Josselson, 2008). Kişi içi izolasyon birey kendi arzu ve duygularını bir kenara iterek "olması gerekenleri" kabul ettiğinde, kendi yargısına güvenmez olduğunda ve kendi potansiyelini gömdüğünde ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla varoluşçu terapistin danışanını onun kişiye özgü kendi gerçekliğine uygun seçimler yapmaya yüreklendirmesi, dolayısıyla "otantik yaşamasına" destek vermesi önemlidir.

Bu bağlamda Yalom'un (1980) da ileri sürdüğü gibi, varoluşçu terapistin görevi bir anlamda kişinin evvelce bölünmüş parçalarını bir araya getirmesine yardımcı olmaktır. Varoluşçu yaklaşıma göre izolasyonun en temel formu ise her insanın aslında evrende yalnız oluşu ile ilişkilendirilen ve "varoluşsal izolasyon" olarak adlandırılan biçimdir. Anksiyetenin birincil kaynağı olarak varoluşsal izolasyonun tanımlanması da bununla ilişkilidir.

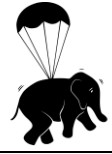
Bağlantılı literatürde (örn., Josselson, 2008) terapist danışan ilişkisinin sahicilik, empati, koşulsuz kabul içermesinin "varoluşsal izolasyon" sorununu tam olarak çözmesi beklenmesine de tatminkar düzeyde teselli edici olabileceği ileri sürülmektedir. Kişinin diğer insanlarla bağlantıları yalnızlıktan kurtulmak için olduğunda, aslında diğer kişi bir araca dönüştürülmektedir. Bu durumda karşılıklı zenginleştiren bir ilişki yaşanmamakta, "varoluşsal anksiyeteden" kaçmak adına "varoluşsal suçluluğu" uyandıracak bir durum yaşanmaktadır.

Kaynaşma-izolasyon ikileminin çözülmesi varoluşçu açıdan temel bir gelişimsel görevdir. Güvensiz bağlanmanın altında "varoluşsal izolasyon" korkusunun yattığı ileri sürülmektedir (Yalom, 1980). Bu açıdan kuramın bağlanma kuramının savlarıyla (Bowlby, 1988) benzerliği dikkat çekmektedir.

3.2.4. Anlam, Amaç, Değer ve Hedef Arayışı

Literatürde bireyin, anlam ve amaç için verdiği mücadelenin önemli bir insan özelliği olduğu ifade edilmektedir. Varoluşçu terapi yaklaşımının danışana yaşamındaki anlamı sorgulamada yardımcı olacak kavramsal bir çerçeve sunduğu ileri sürülmektedir (Correy, 2017). Frankl'a (1978) göre anlam kaybı müthiş bir varoluşsal strese yol açmaktadır. Ayrıca varoluşsal stres umutsuzluk, hayal kırıklığı, pişmanlık, faydasızlık, ölüm kaygısı ve kimlik karmaşası ile kendini gösteren hastalıklı bir sıkıntı olarak tanımlanmaktadır (Bruce vd., 2011). Yalom'a (1980) göre varoluşsal ikilem, aslında anlam ve kesinliğin olmadığı bir evrende bunları arıyor olmakla ilgilidir ve dolayısıyla psikoterapi ile fazlasıyla bağlantılı bir konudur.

Diğer yandan, her bireyin, her danışanın deneyiminin kendine özgü ve aynı zamanda bilinmez oluşunu fark etme zorunluluğunun getirisi olarak, varoluşçu terapist -işi dolayısıyla- her gün belirsizliklerle karşılaşmakta olan bir birey durumundadır. Terapistin açık ya da kapalı biçimde danışanın inanç sistemini anlamaya çalışması, o bireyin geleceğe dönük uzun vadeli planlarını, yaratıcı ilgi alanlarını, ulaşmayı hedeflediklerini özenle araştırması önerilmektedir. Varoluşçu terapide en önemli araç terapistin kendisi olarak ifade edilmektedir. İşe başlamanın ilk hareketi de terapötik ilişkinin kurulmasıdır. Varoluşçu terapist, diğer insanların gelişimine değer veren,



başkalarına yardım eden ve yaratıcı yollarla anlam arayışında olan bir birey olarak, bu tutumları terapi sürecinde danışanına model olarak sunarak yardımcı olabilir (Yalom, 1980, s.283-295).

Danışandaki (çoğunlukla yapmamış olduğu seçimlere dair) pişmanlığın -her ne kadar bunun araştırılması bir miktar üzüntüye yol açacak olsa da- yapıcı biçimde araştırılmasının terapötik yararı olduğu ileri sürülmektedir. Buna göre, eğer bu pişmanlık doğru biçimde kullanılırsa, kişinin gelecekte pişmanlıklarının artmasını önleyecek hareketleri yapmasına yardımcı bir araca dönüşebilmektedir. Örneğin terapistin “yeni pişmanlıklara yol açmadan nasıl yaşayabilirsin?” gibi sorularının varoluşçu yaklaşımda önemli terapötik etkisinin olduğu işaret edilmektedir. “Varoluşçu kaygının/anksiyetenin” temelde var olmanın kaçınılmaz getirisi olan özgürlük, seçenek, izolasyon ve ölümlü yüzleşmenin sonucu olduğu ileri sürülmektedir (Yalom, 1980, s.283-295). Yaşamsal değişiklikler yaparken eşlik eden anksiyete aslında gelişme yolunda bir uyarıcı, kişinin değişikliğe hazır olduğunun bir işareti olarak kabul edilebilir. Kişi bu sinyalleri dinlemeyi öğrendiği zaman, yaşamının yönünü değiştirecek gerekli adımları atmaya cüret edebilmektedir.

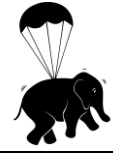
3.2.5. Bir Yaşam Durumu Olarak Kaygı Yaşantısı

Öte yandan, varoluşçu yaklaşıma göre “normal anksiyete” ile “nörotik anksiyete” birbirinden ayrılmaktadır. “Normal anksiyete” motivasyon kaynağı olan, bastırılması gereksinimi duyulmayan, olaya uygun bir yanıt olarak tarif edilmektedir. “Nörotik anksiyete” ise durumun yaratacağı anksiyete ile orantısız düzeydeki, kişinin farkındalığı dışındaki bir anksiyete türü olarak yaşanmaktadır. Dolayısıyla varoluşçu yaklaşıma göre, psikolojik bakımdan sağlıklı olmak, mümkün olduğunca az nörotik anksiyete ile yaşayabilmek demektir. Ayrıca, yaşamın kaçınılmaz parçası olan varoluşçu anksiyeteyi kabul edebilmektir, başa çıkabilmektir. Varoluşçu kaygıyla yüzleşebilmenin, koruma sağlıyor gibi görünen yalancı güvencelerin arkasına saklanmak yerine, yaşamı bir macera olarak görebilmekle ilgili olduğuna işaret edilmektedir. Dolayısıyla varoluşçu yaklaşımı benimseyen terapi yaklaşımlarında, danışana yardım ederken kişinin bağımlılıktan kurtularak ‘otonom bir yaşama giden yolda ilerlemede nelerin önemli olduğunu keşfetmesine rehberlik edilmesi’ hususu vurgulanmaktadır. Danışan güven kazandıkça, otantik olmayan kalıplarıyla yaşamının getirisi olan “özgür seçim yaparsa oluşacak felaket” beklentisinin ve bununla ilgili anksiyetesinin azalacağı varsayılmaktadır (Correy, 2017).

Diğer yandan literatürdeki kimi çalışmalarda özellikle genç bireylerin “varoluşçu endişelerinin” kendi gerçek arzularına göre seçimlerle “otantik bir yaşam” yaşamalarını engellediğinin altı çizilmektedir (Lundvall vd., 2020, s.1-8; Lundvall vd., 2019, s.136-141).

3.2.6. Ölümün (Var Olmamanın) ya da Nihai Sonun Farkındalığı

Varoluşçu yaklaşıma göre ölümlülük kavramı bir uyanış çağrısı olsa da aynı zamanda insanın kaçınmaya çalıştığı bir şeydir (Russell, 2007). Yalom’a göre ise fiziksel ölüm kişiyi yok etse de “ölüm fikri” kişiyi kurtarmaktadır. Tabii ki varoluşçu yaklaşımda hastalıklı bir biçimde



ölümle meşgul olmaksızın sağlıklı bir nihai sonluluğun farkındalığından söz edildiğini hatırlamak önemlidir. Böylece insan ne kadar iyi yaşadığını ve ne gibi değişiklikler istediğini değerlendirebilmektedir (Yalom, 2003, s.124-132; Yalom, 2008, s.283-297).

Diğer bir ifadeyle varoluşçu yaklaşıma göre sağlıklı bir ölüm farkındalığı ve sonluluk fikriyle yüzleşebilmek, insanın kendi seçimlerini yapma yürekliliği göstermesine, gerçekten yapmaya değer bulduklarını yapar hale gelmesine ve dolayısıyla kişinin daha otantik bir yaşam yönünde gelişmesine yardım etmektedir.

Yalom'un (1980) bağlanma teorisinin açıklamalarını sorgulaması da dikkat çekicidir. Ayrılma anksiyetesinin kronolojik olarak yaşanan ilk anksiyete olduğunu kabul etsek bile diyerek konuya giriş yapan Yalom'un, ilgili teorisinin 'ölüm kaygısının nesnenin kaybıyla ilgili olduğu' açıklamasına karşı çıktığı görülmektedir. Yalom'a göre en temel anksiyete kişinin kendisinin yok olmasıdır. Dolayısıyla nesnenin yok olması durumu o kişinin kendi varlığının sürdürülmesine yönelik bir tehdit olduğu ya da bir tehdidin sembolizasyonu olduğu için birey kaygılanmaktadır (Yalom, 1980, s.275-288).

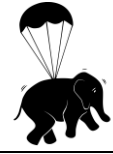
4. VAROLUŞÇU YAKLAŞIMIN MODERN UYGULAMA ALANLARI

4.1. Varoluşçu Yaklaşım ve Yaklaşımın Terapi-Kişisel Değişim Uygulamaları

Varoluşçu felsefeyi temelini koyan "Varoluşçu Psikoterapinin", uygulamada belirli bir tarzdan ziyade bir düşünce biçimi, bir tutum olarak tanımlanabilecek bir yaklaşım olduğunu söylemek mümkündür (Russel, 2007, s.107-122). Varoluşçu terapilerin kapsamlı bir psikoterapi sisteminden daha çok felsefi temelleri olan bir bakış açısı, bir varsayımlar ve değerler sistemi olarak tanımlanabileceği açıktır. Varoluşçu terapistin öncelikle karşısındaki kişiyi bir insan olarak görmesi, terapötik sürecin "burada-şimdi" vurgusuyla ve terapistle danışan arasında otantik ve sahici bir ilişki kurulabilmesiyle ilerleyen bir süreç olarak kabul edilmesi hususları dikkat çekmektedir. Varoluşçu terapi yaklaşımının teoriye dayanmaya çalışmıyor oluşunun ve daha çok bir tutum olarak tarif edilebilmesinin de aslında temel aldığı felsefeye ilişkili olduğu gözlenmektedir.

Engin Geçtan'ın (2004) vurguladığı gibi, varoluşçu terapinin belli kişilerin ürünü olduğunu ileri sürmek pek mümkün görünmemektedir. Aslında en doğru ifade bu yaklaşımın ortaya çıktığı çağın bir ürünü ve hatta gereği olduğudur.

Literatürde (örn., Cohn, 1984) varoluşçu psikoloji ve varoluşçu psikoterapi yaklaşımını benimseyenlerin temel aldıkları Kierkegaard'ın felsefesini Heidegger üzerinden öğrendikleri ileri sürülmektedir (Cohn, 1984, s.311-314). Diğer yandan varoluşçu yaklaşımı psikoterapiye uygulayan ve bunu "varoluşçu psikanaliz" olarak isimlendiren Sartre (2003) olduğuna, Sartre'nin ayrıca "Olgusal Teori (Phenomenological Theory)" şeklinde adlandırılan teoriyi geliştirdiğine işaret edilmektedir. Öte yandan, May (1958, s.37-89) ya da Biswanger'in (1975) "Dasein analizlerinde" Heidegger'in yolundan gittikleri, ancak Frankl'ın (1978) olgusal

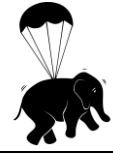


felsefeci Scheeler'in yolunu izlediği vurgulanmaktadır. Ayrıca Rogers'ın (1964, s.109-138) da kendisini “olgusalıcı” olarak tanımladığına dikkat çekilmektedir (Cohn, 1984, s.311-314). Diğer yandan Adler'in olgusalıcı yaklaşımı, diğer bir ifadeyle subjektif deneyime, kişinin anlamlandırmalarına ve seçim özgürlüğüne dair vurgusuna dair literatür bilgileri de (örn., Prochaska ve Norcross, 2018, s.77-103; Correy, 2017, s.132-154) kendisinin yaklaşımının varoluşçu tutumla ilişkilendirilebileceğini açıkça ortaya koymasıyla önemlidir.

Varoluşçu yaklaşımda, “temel varoluşçu varsayımlarla ve otantik terapist-danışan ilişkisiyle uyumlu olduğu sürece” birçok başka yaklaşımdan birçok farklı tekniğin kullanılmasının mümkün olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca farklı ekollere kendini adanmış birçok terapistin, uygulamalarında varoluşçu anlayış ve yaklaşımın çeşitli yönlerini kullandıkları gözlenmektedir.

Diğer yandan, terapistin kendi bilişsel yapısının terapi ilişkisinde ne tür veri elde edileceğine etki edebiliyor olması ayrıca akılda tutulması gereken bir diğer önemli konudur. Hangi yaklaşım temelinde terapi yapıyor olursa olsun, deneyimli her terapist ‘ölümlülüğünü bir sebepten her zamankinden fazla fark eden danışanın’ bakış açısı değişiklikleri deneyimleyeceğini zaten bilir. Yanı sıra terapötik ilişkinin iyileştirici gücünü, insanın seçenekler arasından seçerek bir karara varmasının kimi zaman adeta bir işkence gibi yaşanabileceğini bilir. Dolayısıyla, terapötik ilişki içerisinde terapistin danışanın harekete geçme iradesinin katalizörü olabilmesi önemlidir. Diğer yandan, hiçbir terapide sürekli varoluşsal meselelere odaklanılmadığını söylemek de mümkündür. Varoluşsal meselelerin kimi danışanlar ve terapistin belirli evreleri için önemli olduklarını söylemek daha doğrudur. Varoluşçu terapist “varoluşsal meselelere duyarlı olan bir terapist” olarak anlaşılmalıdır. Diğer bir ifadeyle terapistin her evresinde ve her danışan ile sürekli varoluşsal meseleler ele alınıyor olmayacaktır (Josselson, 2008, s. 1-133). Genel olarak varoluşçu yaklaşımda -danışana anlam ve amaç arayışında yardım edebilmek hedefiyle- terapistin dikkati karşısındaki kişinin “o anda ne yaşadığındadır” (Sharp ve Bugental, 2001). “Burada, şimdi” vurgusu da tamamen bununla ilişkilidir.

Varoluşçu felsefeyi benimseyen terapist, anlamlı bir varoluş yaratma sürecinde seçenekleri araştırmada danışana destek verir. Bu da ancak danışanın kurban değil de “kendi kaderinin yaratıcısı”, “kendi öyküsünün yazarı” olduğunu fark etmesiyle gerçekleşebilmektedir. Elbette, bu farkındalık artan bir kaygıyı da beraberinde getirmektedir. Buradan yola çıkarak, varoluşçu felsefenin temelinde terapötik amacın 'otantiklik' olduğu, yani kişinin kendi gerçek duygu ve düşüncelerine göre bir yaşam hikâyesi oluşturması gerektiği anlaşılmaktadır. Bu yolda ilerlerken de anksiyetede artışın doğal kabul edileceği açıktır. Yani diğer kimi yaklaşımların vurguladığı gibi terapötik amacın mutluluk ya da sükûnet olmadığı açıktır. Özetle, varoluşçu yaklaşımda temel terapötik amaç, terapistin danışanı, hayatı üzerinde düşünmeye, çeşitli alternatifleri fark etmeye, kendi seçimlerini yapmaya ve daha değerli olan otantik bir yaşamı seçmeye yönlendirmesidir.



Yalom'a (2003; 1980) göre terapötik yolculuktaki en önemli ilk adım danışanın yaşamında olup bitenlerle ilgili kendi sorumluluğunu kabul etmesidir. Ancak bu kabul sayesinde danışanın 'istemediklerini değiştirecek tek kişi olduğu' kavrayışına erişebileceği ileri sürülmektedir. Benzer biçimde van Deurzen'e (2002b) göre de varoluşçu terapinin önemli amacı danışanların hayatlarında olup bitenlere ilişkin sorumluluklarını kabullenir hale gelmeleridir.

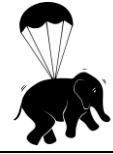
“Seçme özgürlüğünün” kullanılabilmesinin aslında sorumluluğun kabulüyle ilişkili olduğu açıktır. Dolayısıyla, varoluşçu terapi yaklaşımına dayalı terapilerde, danışanın sorumluluğun kimde olduğu konusunda kendi kendini kandırmaktan vazgeçmesinin önemi vurgulanmaktadır.

Correy'e (2017, s.132-154) göre, danışanların koşulları pasif biçimde kabul ettiklerini ve “kontrolü elden bıraktıklarını” fark etmeleri önemlidir. Ancak bunu anladıkları zaman, aktif bir şekilde seçim yapma sürecine girebilirler. Bu da, kendi yaşam öykülerini yazabilecekleri ve yaşamlarını bilinçli bir şekilde şekillendirebilecekleri anlamına gelir.

Varoluşçu yaklaşım, bir insanın dünyada var olmasının -bireyin eşzamanlı olarak var olabildiği- dört farklı yolundan söz etmektedir. “Umwelt” biyolojik dünyayı ya da çevreyi, “Mitwelt” diğer insanlarla ilişkiler alanını, “Eigenwelt” kişinin kendisiyle olan ilişkisini ve “Überwelt” ise dini ya da ruhsal değerlerle olan ilişkisini ifade eder. İlk üç boyut Binswanger (1975) tarafından tanıtılmışsa da “Überwelt” kavramı van Deurzen (2002b) tarafından ileri sürülmüştür.

Bağlantılı olarak, Binswanger ve May, psikanalitik yaklaşımın yanı sıra davranışçı ve bilişsel psikoterapi yaklaşımlarını, “Eigenwelt” (kişinin kendisiyle ilişkisi) değil de “Umwelt” (biyolojik dünya ya da çevre) ile ilgilenmeleri nedeniyle eleştirmişlerdir (Correy, 2017; van Deurzen, 2002b; Binswanger, 1975; May, 1958).

Varoluşçu yaklaşımın diğer bir önemli farklılığının, bunu benimseyen uygulamacıların “sağaltımın bir teknikler bütünü olarak tanımlanması eğilimine” tepki göstermesi olduğu söylenebilir. Varoluşçu yaklaşımda terapötik uygulamalar “insan olmanın ne anlama geldiği” anlayışını temel almaktadır. Varoluşçu harekette insana, insan davranışının yeni yönlerinin araştırılmasına ve insanları anlamada kullanılan sayısız farklı yöntemlere yönelik saygılı bir duruş sergilendiği söylenebilir. Dolayısıyla, insan doğasına ilişkin varoluşçu varsayımlar temelinde, varoluşçu terapistin çok farklı psikoterapi tekniklerini kullanabileceği söylenebilir. Varoluşçu felsefeyi temel alan psikoterapilerin, çağdaş yaşamın izolasyon, yabancılaşma, anlamsızlık gibi ikilemlerine yardımcı olma arzusundan geliştiği anlaşılmaktadır. Odağı bireyin burada ve şimdi deneyimlediği “dünyada yalnız olma yaşantısı” ve bunun getirisi olarak deneyimlediği izolasyon ve anksiyetedir. Varoluşçu yaklaşımın insan doğasına bakışı, aslında “bireyin varoluşunun asla sabitlenmemiş olması” kavramsallaştırmasıyla ilgili olduğu söylenebilir. Buna göre, varoluşun sabitlenmesinin tam tersine, insanların sürekli olarak yaptıklarıyla kendilerini yeniden yarattıkları varsayılmaktadır. Bu bağlamda bir birey olmak, sürekli olarak insanın kendini, başkalarını ve dünyayı sorguluyor olması, yanı sıra kendi varlığının anlamını oluşturuyor ve keşfediyor olması anlamına gelmektedir.



Dattilio (2002) terapide danışanın derin bir varoluşçu değişiklik yapabilmesi, yeni bir anlayış edinmesi için fazlaca çaba harcaması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bilişsel yaklaşımın “yeniden çerçeveleme” gibi tekniklerini ve davranışçı tekniklerden gevşeme’yi kullandığını, ancak tüm bu “bilişsel davranışçı” teknikleri, gerçek bir yaşam dönüşümü başlatabilecek varoluşçu bir çerçevede uyguladığını dile getirmektedir.

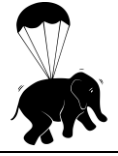
Diğer yandan, özellikle terminal dönemdeki hastalarla yapılan hafifletici (palyatif) çalışmalarda kullanılan bilişsel-varoluşçu psikoterapi ya da anlam-odaklı psikoterapi gibi birçok varoluşçu terapi türünün geliştirilmiş olması (Breitbart, 2017), farklı ekollerden gelen sayısız terapistin kişiselleştirilmiş uygulamalarında varoluşçu anlayışın birçok yönünü kullandığı savını desteklemektedir.

4.2. Varoluşsal Boşluk Kavramı ve Organizasyonlarda Varoluşçu Felsefe Temelli Liderliğin “İşe Dair Anlam Arayışıyla” İlişkisi

“Varoluşsal boşluk” bireyin iyi olma halini ve gelişimini olumsuz etkileyebilecek bir boşluk hissi ve anlam eksikliği duygusu deneyimlenmesi şeklinde ifade edilmektedir. Diğer yandan, organizasyonel düzeyde varoluşsal bir bakış açısının, liderin insancıl, etik ve faydacı uygulamalar için bir platform oluşturabilmesinde önemli olduğu açıktır (Agbude vd., 2017). Varoluşçu felsefeden temel alan öğretiler göz önüne alındığında, organizasyonel liderlik uygulamalarının, kişisel potansiyelleri açığa çıkarma ve gelişimi kolaylaştırma gibi gelişimsel ve varoluşsal ihtiyaçlara uygun olacağı ileri sürülmektedir (Spencer ve Albertyn, 2019). İlave olarak, varoluşçu bakış açısına göre, yönetici görevindeki kişilerin kendi gerçekliklerine dürüst olmaları, özgürlüğü kucaklamaları, otantikliklerini korumaları ve liderlik rollerinde yardımsever olmaları gibi gerekliliklerin önemi vurgulanmaktadır (Cherré ve Lemieux, 2019). Morov ve Morova'ya (2015) göre, organizasyonlarda liderliğin gereklerinin doğru anlaşılabilmesi ve potansiyellerin açığa çıkabilmesi için, gelişimi engelleyen “varoluşsal boşluk” yaşantısıyla etkili bir şekilde başa çıkılması gerekmektedir. Bu bağlamda, varoluşçu düşüncenin anlaşılması ve organizasyonel düzeyde uygulanması büyük bir önem taşımaktadır.

Morin’e (1995) göre, organizasyonel varoluşçuluk alanında, varoluşçu felsefenin temelinde yer alan dört ana meseleden bahsedilebilir. Bunlar ölüm, sorumluluk, yabancılaşma ve anlamsızlık şeklinde özetlenebilir. Özellikle geçmişte büyük organizasyonlar olup günümüzde artık var olmayan şirketler üzerinden yapılan değerlendirmeler, organizasyonlar açısından “ölüm farkındalığı” kavramının önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, organizasyonların kırılganlığına ve yok olma ihtimallerine dair bir farkındalıkla, uzun vadeli işletme yönetimi stratejilerinin ve sürdürülebilir büyümenin önemine dikkat çekilmektedir.

Varoluşçu felsefenin bireyin biricikliğine yaptığı vurgu, kişinin bireysel doğası ve kapasiteleriyle organizasyona olan katkılarının önemsenmesiyle uygulamaya konulabilir. Bu yaklaşım, varoluşsal boşluğun yerine “anlam bulmayı mümkün kılma” amacını koyarak, artan etkinlik ve sürdürülebilirlik sağlayan bir organizasyonel liderlik anlayışını önerir. Böylesi bir



anlayışın, bireysel düzeyde anlamlı bir yaşam deneyiminin yanı sıra, organizasyonların devamlılığına da önemli katkısının olacağı anlaşılmaktadır.

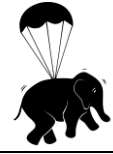
5. SONUÇ

5.1. Genel Çıkarımlar

Varoluşçu yaklaşımda kişinin “anksiyeteden kaçınma çabasıyla gerçek kendiyle bağıni kopararak yaşama halini”, “bu sonucu getiren yollar izlediğini” fark edebilmesinin ve nörotik anksiyeteden kurtularak “varoluşsal sorumluluğunu” hatırlamasının önemli kişisel değişim hedefleri olduğu gözlenmektedir. Bu felsefe temelli yaklaşıma göre, bireyin sonlu bir varoluşun ve yalnızlığının farkındalığı içinde olması, -ilk bakışta anksiyeteyi artırmasıyla olumsuz gibi görünse de- aslında daha otantik ve anlamlı bir yaşamın yolunu açabilmesiyle, sonuç olarak “varoluşsal boşluğu” ortadan kaldırabilmesiyle olumlu ve önemlidir. Dolayısıyla literatürden ulaşılan genel sonuçlara göre, anlamlı bir yaşamın otantikliği seçebilmekle, kendi seçimlerini yapma ya da yapmamanın ise sorumluluk almakla ve anksiyeteyle nasıl başa çıkıldığıyla ilgili olduğu anlaşılmaktadır.

5.2. Terapötik Sonuçlar

Terapötik sonuçlar değerlendirildiğinde fenomenolojik/olgusalci duruşun terapötik müdahalelerin odak noktasında olduğu anlaşılmaktadır. Olgusalci duruş ve varoluşçu felsefe temelinden yola çıkıldığında, bireyin yaşamının anlamına ve dünyadaki yerine dair arayışlarında terapistin “gerçekliğin kişiye özgü olduğu konusunun” önemini akılda tutması önemsenmektedir. Buradan hareketle, önceden belirlenmiş gerekirci (determinist) ve müdahaleci terapist yorumlarının kişiye “otantik” bir var oluş yolculuğu sürecinde fayda sağlayamayacağı açıktır. Dolayısıyla varoluşçu yaklaşım temelindeki terapi uygulamalarında, karşıdaki kişiye sunulacak önceden belirlenmiş gerekirci profesyonel yorumların yeri yoktur. Karşıdaki kişinin bakış açısından bakabilmek, o kişiye özgü gerçekliği anlamaya çalışmak önemlidir. İlgili literatür incelendiğinde, bu yaklaşımın insana dair temel önermeleri dolayısıyla farklı teorilerle kesişim noktalarının olduğu, farklı ekolleri benimsemiş olan sayısız terapistin, aslında uygulamalarında varoluşçu anlayışın birçok yönünü kullandıkları anlaşılmaktadır. Diğer yandan, varoluşçu felsefeyi benimseyen terapistin yardım almaya gelen kişi ile çalışırken hangi terapi yaklaşımının hangi tekniği o kişiye fayda sağlayacaksa onunla ilerlemeyi seçebilmesi de bununla ilişkilidir. Özellikle genç bireylerin kendi gerçek arzularına göre seçimlerle “otantik/sahici bir yaşamı” gerçekleştirmelerinin “varoluşçu endişeleri” yoluyla engellendiğinden söz eden literatür düşünüldüğünde, bireyin “özgür seçim yaparsa oluşacak felaket” beklentisinin ve bununla ilgili anksiyetesinin azaltılmasının önemi açıklığa kavuşmaktadır.



5.3. Organizasyonel Sonuçlar

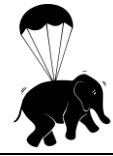
Diğer yandan literatürde terapi uygulamalarının ötesinde, varoluşçu yaklaşımın çeşitli diğer uygulamalarının dikkat çektiği anlaşılmaktadır; bunlar arasında organizasyonlarda varoluşçu felsefe temelli uygulamaların yeri ve varoluşsal boşlukla ilişkisi önemli konular olarak öne çıkmaktadırlar. Varoluşçu felsefenin bireyin biricikliğine olan vurgusunun önemsendiği kurumlarda, varoluşçu felsefe temelli doğru liderlik uygulamaları ve yaklaşımlarıyla kişinin bireysel doğası ve tekil kapasiteleriyle katkılarının önemsenmesi kavramı önemlidir. Bu yolun izlenmesi durumunda kişinin varoluşsal boşluk yerine “işte anlam bulma” durumu deneyimleyeceği dolayısıyla artan etkinlik sağlanacağına işaret edilmektedir. Böylece organizasyonel anlamda “ölüm farkındalığının” daha sürdürülebilir politikalara yol açacağı ileri sürülmektedir. Buna uygun usuller izlenen “işte anlam bulmaya katkı koyan” organizasyonel iklimler oluşturulmasının kurumların varoluşuyla da ilgili olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak bireyin varoluşçu felsefeden yola çıkarak kendi gerçek değerlerine göre seçimlerle, sahici/otantik bir yaşam oluşturması asla imkânsız değildir.

5.4. Kısıtlılıklar ve Gelecek Araştırma Önerileri

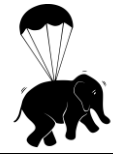
Bir kısıtlılık olarak, bu çalışma geleneksel derleme olduğundan literatür seçiminde öznellik bulunabilir. Bununla birlikte, varoluşçu yaklaşıma dair bilgi ve uygulamaların bağlantılı literatür aracılığıyla ele alınmasının amaçlandığı bu çalışmada disiplinler arası bilgi paylaşımına en uygun yöntem olarak tanımlanması dolayısıyla “geleneksel derleme” yöntemi seçilmiştir ve bu seçim amaca uygundur. Hem genel çıkarımlarla ilgili literatüre göre, hem de varoluşçu felsefenin terapötik ve organizasyonel liderlik uygulamalarının giderek öne çıktığı literatüre göre, varoluşçu uygulamaların giderek daha geniş bir yelpazeye yayılan bir uygulama başlığı ve araştırma alanı olarak belirlediği anlaşılmaktadır. Konuya dair gelecek araştırmaların bilgi birikimine eklenerek katkılar sunacağı açıktır. Sonuç olarak, temel ilkeler çerçevesinde düşünüldüğünde belki de bütün meselenin “kendi yaşam öyküsünün yazarı olmak ya da olmamak” sorusu çerçevesinde özetlenebileceğini söylemek mümkündür.

Kaynakça

- Agbude, G. A., Obayan, A., Ademola, L., & Abasilim, U. D. (2017). Leadership on trial: An existentialist assessment. *Covenant International Journal of Psychology*, 2(1), 46-62.
- Basnet, N., Luitel, S., & Tamang, S. (2024). Existentialism and its implications for leadership: Examining the existential philosophical perspective in leadership practices. *Journal of Business and Management Research*, 6(1-2), 44-59. <http://dx.doi.org/10.3126/jbmr.v6i1-2.76521>
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. The Guilford Press.



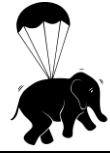
- Binswanger, L. (1975). *Being-in-the-world: Selected papers of Ludwig Binswanger*. Souvenir Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Breitbart, W. (2017). Existential isolation. *Palliative & Supportive Care*, 15(4), 403-404. <https://doi.org/10.1017/S1478951517000621>
- Bruce, A., Schreiber, R., Petrovskaya, O., & Boston, P. (2011). Longing for ground in a ground(less) world: A qualitative inquiry of existential suffering. *BMC Nursing*, 10(1), 2. <https://doi.org/10.1186/1472-6955-10-2>
- Cherré, B., & Lemieux, N. (2019). Sartre's existentialist leadership revisited: For an original approach. *Management Question(s)*, 24, 111-128. <https://doi.org/10.3917/qdm.192.0111>
- Cohn, H. W. (1984). An existential approach to psychotherapy. *British Journal of Medical Psychology*, 57(4), 311-318. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1984.tb02596.x>
- Cole, M., & Packer, P. (2011). Culture and cognition. In K.D. Keith (Ed.), *Cross-cultural psychology: Contemporary themes and perspectives* (pp. 133-159). John Wiley & Sons.
- Correy, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (Tenth edition). Cengage Learning.
- Dattilio, F. M. (2002). Cognitive-behaviorism comes of age: Grounding symptomatic treatment in an existential approach. *The Psychotherapy Networker*, 26(1), 75-78.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. W. W. Norton & Company.
- Dowrick, S. (1993). *Intimacy and solitude: Self-therapy book*. Reed
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230-235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to Logotherapy*. Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (1978). *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. Simon & Schuster.
- Geçtan, E. (2004). *Varoluş ve psikiyatri*. Metis.
- Hammond, Z. (2015). *Culturally responsive teaching & the brain: Promoting authentic engagement and rigor among culturally and linguistically diverse students*. Corwin.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)



- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (Second edition). Guilford Press.
- Heidegger, M. (1977). *Letter to humanism, basic writings* (Edited by D. F. Krell). Harper & Row.
- Heidenreich, T., Noyon, A., Worrell, M., & Menzies, R. (2021). Existential approaches and Cognitive Behavior therapy: Challenges and potential. *International Journal of Cognitive Therapy, 14*(1), 209-234. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00096-1>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (Second edition). Sage.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind* (Third edition). McGraw-Hill.
- Ihde, D. (1986). *Experimental phenomenology: An introduction*. State University of New York Press.
- Josselson, R. (2008). *Irvin D. Yalom: On psychotherapy and the human condition*. Jorge Pinto.
- Kazanjian, C. J. Rutledge, D., & Gandarilla, S. M. (2020). A descriptive multicultural phenomenology for culturally responsive leadership. *Journal of Educational Leadership in Action, 6*(2), 4. <https://doi.org/10.62608/2164-1102.1022>
- Lundvall, M., Hörberg, U., Palmér, L., Carlsson, G., & Lindberg, E. (2020). Young men's experiences of living with existential concerns: "Living close to a bottomless darkness". *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 15* (1), 1810947. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1810947>
- Lundvall, M., Lindberg, E., Hörberg, U., Palmér, L., & Carlsson, G. (2019). Healthcare professionals' lived experiences of conversations with young adults expressing existential concerns. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 33*(1), 136-143. <https://doi.org/10.1111/scs.12612>
- May, R. (1958). Contributions of existential psychotherapy. In R. May, & H. E. Ellenberger (Eds.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology* (pp. 37-91). Basic Books. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11321-002>
- Mmukherjee, U. (2025). The future of literature reviews: Enhancing literature reviews with multidisciplinary perspectives. *Academy of Marketing Studies Journal, 29*(3), 1-9.
- Morin, E. M. (1995). Organizational effectiveness and the meaning of work. In T. C. Pauchant and associates (Eds.), *Search of meaning: Managing for the health of our organizations, our communities, and the natural world* (pp. 29-64). Jossey Bass Press.



- Morov, A. V., & Morova, N. S. (2015). Studying leadership in the context of existential personality psychology. *Review of European Studies*, 7(8), 1-7. <http://dx.doi.org/10.5539/res.v7n8p1>
- Nigg, J. T. (2012). Editorial: Writing (and reading) research reviews in child psychology and psychiatry - principles and practice, opportunities and pitfalls. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(7), 723-725. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02575.x>
- Okumuşoğlu, S. (2017). Çözüm Odaklı Psikoterapilerde eklettik yaklaşım: Çözüm odaklı terapilere problem odaklı terapilerden tekniklerin entegrasyonu mümkün müdür?. *Researcher: Social Science Studies Journal*, 5(9), 362-367.
- Okumuşoğlu, S. (2024). *Çözüm odaklı olmak: Çözüm odaklı kısa terapilere kısa bir bakış*. (Üçüncü baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ottens, A. J., & Hanna, F. J. (1998). Cognitive and existential therapies: Toward an integration. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 35(3), 312-324. <https://doi.org/10.1037/h0087832>
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2018). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Oxford University Press.
- Rogers, C. R. (1964). Toward a science of the person. In T. W. Wann (Ed.), *Behaviorism and phenomenology: Contrasting bases for modern psychology* (pp. 109-140). University of Chicago Press.
- Russell, J. M. (2007). Existential psychotherapy. In A. B. Rochlen (Ed.), *Applying counseling theories: An online case-based approach* (pp. 107-125). Pearson.
- Salzman, M. B., & Halloran, M. J. (2004). Cultural trauma and recovery: Cultural meaning, self-esteem, and the reconstruction of the cultural anxiety buffer. In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential psychology* (pp. 231-246). The Guilford Press.
- Sartre, J. P. (2003). *Being and nothingness* (H. E. Barnes, Trans.). Routledge.
- Schnipke, B., & MacKay, M. (2023). Existential issues in psychotherapy. *Innov Clin Neurosci*, 20(1-3), 72-75.
- Sease, T. B., Cox, C. R., & Knight, K. (2022). Existential isolation and well-being in justice-involved populations. *Frontiers in Psychology*, 13, 1092313. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1092313>
- Sharp, J. G., & Bugental, J. F. T. (2001). Existential-humanistic psychotherapy. In R. J. Corsini (Eds.), *Handbook of innovative therapies* (Second edition, pp. 206-217). Wiley.
- Spencer, E. D., & Albertyn, R. (2019). Existential leadership coaching in a medical partnership. *Leadership in Health Services*, 32(1), 69-82. <https://doi.org/10.1108/LHS-04-2017-0023>



- Spinelli, E. (2015). *Practicing existential therapy: The relational world* (Second edition). Sage.
- Sylvester, A., Tate M., & Johnstone D. (2013). Beyond synthesis: Re-presenting heterogeneous research literature. *Behaviour & Information Technology*, 32(12), 1199-1215. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2011.624633>
- van Deurzen, E. (2002a). *Existential counselling and psychotherapy in practice* (Second edition). Sage.
- van Deurzen, E. (2002b). Existential therapy. In W. Dryden (Ed.), *Handbook of individual therapy* (Fourth edition, pp. 179-208). Sage.
- von Fircks, E. F. (2020). Existential humanistic leadership (EHL) as a dialogical process: Equality of the non-equality in organizations. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 54(4), 719-741. <https://doi.org/10.1007/s12124-020-09560-1>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (2003). *The gift of therapy: An open letter to a new generation of therapists and their patients*. Harper Collins.
- Yalom, I. D. (2008). Staring at the sun: Overcoming the terror of death. *The Humanistic Psychologist*, 36(3-4), 283-297. <https://doi.org/10.1080/08873260802350006>
- Yu, T. T. F., & Wong, P. T. (2024). Existential wellbeing may be of utmost importance to many people. *Academia Mental Health and Well-Being*, 1(3). <https://www.doi.org/10.20935/MHealthWellB7416>

Katkı Oranı Beyanı: Yazar çalışmayı tek başına gerçekleştirmiştir.

Destek ve Teşekkür Beyanı: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı: Yazar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını deklare etmektedir.

Bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen kurallara uyulmuştur.

Bu makale **benzerlik** tespit yazılımlarıyla taranmıştır.