



**Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi**  
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 6 • Aralık 2022 • 39-66  
Issue: 6 • December 2022 • 39-66



## **Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi Tekniği**

Existential Psychotherapy Technique  
in Spiritual Counselling



### **Hişyar Dilan**

Doktora Öğrencisi  
Çukurova Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
E-posta: hisyardilan@yahoo.com  
Orcid: 0000-0001-8712-5073  
Adana / Türkiye

### **Hasan Kayıklık**

Prof. Dr.  
Çukurova Üniversitesi  
İlahiyat Fakültesi  
E-posta: hasankayiklik@gmail.com  
Orcid: 0000-0003-1755-5398  
Adana / Türkiye

### **PhD Student**

Çukurova University  
Institute of Social Sciences  
E-mail: hisyardilan@yahoo.com  
Orcid: 0000-0001-8712-5073  
Adana / Turkey

### **Professor**

Çukurova University  
Faculty of Theology  
E-mail: hasankayiklik@gmail.com  
Orcid: 0000-0003-1755-5398  
Adana / Turkey

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1191589>

**Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi**  
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research  
Geliş Tarihi • Received 19 Ekim 2022 • 19 October 2022  
Kabul Tarihi • Accepted 04 Aralık 2022 • 04 December 2022

## Ö z e t

Bu makalede manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi tekniğinin uygunluğu üzerine var olan literatür bilgisi taranarak bir değerlendirme yapılmaya çalışılmıştır. Amerika ve Avrupa’da 1900’lerin başında ortaya çıkan manevi danışmanlık ve rehberlik 2000’li yılların başında ülkemizde kendine yer bulmaya başlamıştır. Ülkemizde yasalarla Diyanet İşleri Başkanlığının sorumluluk alanında tanımlanan manevi danışmanlık, 2019 yılında bir meslek standardı olarak tanımlanmış ve mesleki görev ve sorumlulukları resmi olarak kayıt altına alınmıştır. Dolayısıyla bu alanda çalışacak uzmanlar için mesleklerini icra ederken kendilerine yardımcı olacak bilgi ve becerilere ihtiyaç doğmuştur. Bu kapsamda yapılan araştırmada öncelikle varoluşçu felsefenin ne olduğu, varoluşçu felsefe ekolünün temsilcileri, “yaşam ve ölüm”, “özgürlük ve sorumluluk” gibi temel varoluşsal kaygılar ve varoluşçu felsefenin din ve manevi hayata dair bakış açısı aktarılmaya çalışılmıştır. Varoluşçu felsefenin bakış açısını benimseyen ruh sağlığı uzmanlarının, varoluşçu felsefenin psikoterapi sahasına aktarılması hakkındaki görüşleri ifade edilmiştir. Varoluşçu psikoterapi ve manevi danışmanlık arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmış ve mevcut varoluşçu psikoterapi literatüründe geçen “amaç ve anlam arayışı”, “yaşamın boyutları” gibi kavramlar manevi danışmanlık ile ilişkilendirilerek yorumlanmaya gayret gösterilmiştir. Manevi danışmanlık ve rehberlikte varoluşçu psikoterapinin uygulama aşamasında ruh sağlığı müktesebatından yararlanılmış, varoluşçu psikoterapiyi uygularken manevi danışmanın görevleri, manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi sürecinin özellikleri aktarılmaya çalışılmıştır. Ayrıca varoluşçu psikoterapinin varsayımları ile manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi ile diğer psikoterapi modelleri arasındaki farklar ortaya konulmaya çaba gösterilmiştir. Manevi danışmanlık ile varoluşçu psikoterapi arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkinin gelişimi ele alınmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ortaya çıkan bilgiler paylaşılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu çalışmada, “mevcut psikoterapi modelleri içerisinde tinsel yaklaşımları kabul eden ve çözüm yolları bulmaya çalışan varoluşçu psikoterapinin” manevi problemlerin çözümünde diğer psikoterapi modellerine göre daha işlevsel olduğu, dolayısıyla manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında varoluşçu terapidenden faydalanılabileceği düşünülmektedir. Ayrıca manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yapılan çalışmaların sayısının artması umut verici olmakla birlikte Amerika ve Avrupa’da uygulanana yakın profesyonel bir gelişim göstermesi, eğitimlerin teorik ve uygulamalı olarak verilmesi gerekmektedir.

### A n a h t a r   K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Maneviyat • Varoluşçuluk  
Varoluşçu psikoterapi • Psikolojik danışmanlık

## **A b s t r a c t**

This article attempts to review the literature on the place of existential psychotherapy techniques in spiritual counseling. Spiritual counseling and guidance emerged in the early 1900s in America and Europe and began to find a place in Turkey in the early 2000s. Initially operated under the responsibility of the Turkish Directorate of Religious Affairs, spiritual counseling became a profession tied with official professional duties and responsibilities in 2019, which gave rise to the need for knowledge and skills that spiritual counseling and guidance experts could use. In this sense, this study attempted to define existential philosophy, mention the representatives of this school, and convey the fundamental existential concerns such as "life and death," "freedom and responsibility," and the existential philosophy approach to religion and spiritual life. The opinions of mental health experts who adopted existential philosophy strategies in the field of psychotherapy were also included in this article. The relationship between existential psychotherapy and spiritual counseling was explained. The concepts in existential psychotherapy literature, such as "search for purpose and meaning" and "dimensions of life," were interpreted by associating them with spiritual counseling. The available mental health knowledge was made use of in applying existential psychotherapy to spiritual counseling, and the duties of a spiritual counselor, and the existential psychotherapy process in spiritual counseling were explained. The assumptions of existential psychotherapy and the differences between existential psychotherapy and other psychotherapy models in spiritual counseling were also discussed. The relationship between spiritual counseling and guidance, and existential psychotherapy was examined. Lastly, some suggestions were made. Accordingly, this study showed that existential psychotherapy, which embraces spiritual approaches, is more functional in solving spiritual problems than any other psychotherapy model. Therefore, existential therapy can be beneficial in spiritual counseling and guidance practices. Additionally, although the increasing number of studies in spiritual counseling and guidance is promising, the training should be delivered theoretically and practically, with a similar approach applied in America and Europe.

## **K e y w o r d s**

Spiritual counselling and care • Spirituality • Existentialism  
Existential psychotherapy • Psychological counselling

## **Giriş**

Manevi danışmanlık, Ulusal Meslek Standartları belgesinde 19UMS0728-6 referans koduyla “danışanların inanç dünyalarının hayatlarına etkilerini bilmelerine yardımcı olma sürecini, danışanların din veya maneviyatla ilişkilendirdiği sorunlarıyla başa çıkmalarında bütüncül bir yaklaşımla modern danışma teknikleri ile dinî ve manevi yöntemleri birlikte kullanan, problemi konusunda danışanların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak amacıyla yapılan danışmanlık hizmeti” şeklinde tanımlanmaktadır. Manevi danışman ise yine aynı belgede “İSG ve çevre koruma önlemleri çerçevesinde yetkisi dâhilinde ve tanımlanmış görev talimatlarına göre farklı yaşam dönemlerindeki bireylerin din veya maneviyatla ilişkilendirdiği sorunlarıyla başa çıkma süreçlerinde bütüncül bir yaklaşımla modern danışma teknikleri ile dinî ve manevi yöntemleri birlikte kullanan, problemi konusunda danışanların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak amacıyla bireyle ve grupla manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini sunan ve mesleki gelişim faaliyetlerini yürüten nitelikli kişidir.” şeklinde ifade edilmektedir (Ulusal Meslek Standardı, Manevi Danışman (Seviye 6) 19UMS0728-6/07.08.2019/00).

Amerika’da ve Avrupa’da 20. yüzyılın başlarında yapılan çalışmalar ve araştırmalar neticesinde bilimsel altyapısı oluşan manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyetleri ülkemizde Diyanet İşleri Başkanlığının girişimleriyle 2000’li yılların başında başlamıştır. Yurt dışında yüzyılı aşkın bir süre kendisine hastanelerde, hapishanelerde, sosyal yardım kuruluşlarında, kiliselerde uygulama alanı bulan manevi danışmanlık ve rehberlik, ülkemizde emekleme aşamasındadır. Son yıllarda özellikle üniversitelerde alan ile ilgili sayısı artan araştırmalar ve çalışmalar, ihtiyaç duyulan literatürün oluşmasına ve gelişim göstermesine katkıda bulunmaktadır.

Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların uzun yıllar insan yaşamının dinî-manevi boyutunu göz ardı etmiş olması ya da hastalıklı bir ruh hâli olarak ele alması, dinî-manevi alana karşı bir direnç oluşturmuş olduğu gözlemlenmektedir. Fakat insanın manevi ihtiyaçlarından kaynaklanan ya da bu alanda yaşamış oldukları sorunlara, ihtiyaçlara cevap verecek bir uygulama alanına da ihtiyaç olduğu yıllar içerisinde ortaya çıkmıştır. İşte bu ihtiyaçtan ortaya çıkan uygulama alanı olan manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının günümüzde artarak devam ettiği görülmektedir. Gerek üniversitelerde yeni yeni kurulmaya başlanan ve yüksek lisans seviyesinde eğitim veren manevi danışmanlık ve rehberlik bölümleri gerekse hastane ve hapishanelerde kendine istihdam alanı bulan manevi danışmanlık birimleri bu ihtiyaca cevap vermeye çalışmaktadır.

Bu ihtiyaca cevap vermeye çalışırken manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları sırasında kullanılacak terapi modelleri çok çeşitli olmakla birlikte mevcut terapi modelleri içerisinde kültüre, dine ve manevi değerlere uygunluk açısından da değerlendirmeler yapılması gerekmektedir.

Bu bilgiler göz önüne alındığında çalışmamızda varoluşçu psikoterapi modelinin incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmış ve gerekli literatür taraması yapılmıştır. Öncelikle varoluşçuluğun felsefi altyapısı hakkında bilgiler verilmeye çalışılmış, varoluşçu anlayışın dine ve manevi alana bakışı aktarılmış ve varoluşçu felsefeden tevarüs etmiş varoluşçu psikoloji akımı ve psikoterapi modeli hakkında açıklamalar yapılmaya çalışılmıştır. Ayrıca terapistin manevi danışmanlıktaki görevleri açıklanmaya çalışılmıştır.

Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi ile diğer psikoterapi modellerinin uygulanması arasında oluşabilecek farklılıklar hakkında bilgilendirmeler ortaya konulmaya çalışılmış ve varoluşçu psikoterapinin manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında uygulanabilirliğini belirtilmek hedeflenmiştir.

#### **a. Varoluşçuluk nedir?**

Varoluşçu psikoterapi yaklaşımının felsefi bir arka planı vardır. Bu arka planda yer alan varoluşçu felsefecilerden akla gelen ilk isimler: Soren Kierkegaard, Martin Buber, Martin Heidegger, Albert Camus ve Jean Paul Sartre'dir.

Varoluşçu felsefeden etkilenecek varoluşçu psikoloji ekolünün ortaya çıkmasını, oluşmasını sağlayan başlıca temsilciler ise Paul Tillich, Ludwig Binswanger, Rollo May, Carl Rogers, Abraham Maslow, Victor Frankl ve Irvin Yalom'dur. Bu isimler birbirinden farklı uygulamalar ve kuramsal yaklaşımlar ortaya koymuşlardır. Ortaya konulan bu çalışmalar varoluşçu psikoloji ekolünün temelini oluşturmuştur.

Birçok varoluşçu psikoloğa göre varoluşçu psikolojinin tarihi yazılırken Kierkegaard'a, öne sürdüğü kaygı, umutsuzluk, birey gibi kavramlar nedeniyle diğerlerinden ayrıcalıklı bir yer verilmesi gerekmektedir (May, 2014; Yalom, 2011). Örneğin Yalom (2011), Kierkegaard'ın varoluşçu felsefe geleneğinin başlangıç noktasına yerleştirilmesi gerektiğini öne sürmektedir. Kierkegaard çalışmalarında birey, kaygı, umutsuzluk, toplum, öznellik ve inanç konularına ayrıntılı bir şekilde yoğunlaşmıştır. Bu kavramlardan yola çıkan varoluşçuluk, özellikle de psikanaliz kökenli olmalarına rağmen psikanalizin varsayım ve ilkelerini tatmin edici düzeyde bulmayan ruh sağlığı uzmanları tarafından yeni ve farklı, insanı

merkeze alan kuramsal çalışma ve uygulamalar için bir çıkış noktası olarak ele alınmıştır (May, 2014, 2013; Rogers, 2012; Yalom, 2002, 2003, 2011).

Kierkegaard, endüstri devrimi sonrası ortaya çıkan “insanların nesne gibi görüldüğü, toplumu saran insanca özelliklerden uzaklaşma eğilimi”ne dikkat çekmiş, bu duruma karşı çıkmıştır. Bununla birlikte kişinin tek gerçekliğinin, insanların öznel algıları olduğu şeklindeki görüşü de benimsememiştir. Kierkegaard; insanları, düşünen, aktif ve iradesi olan varlıklar olarak kabul etmiş, insanın deneyimlerine değer vermiş ve onlarla ilgilenmiştir. Kierkegaard ve ondan sonra gelen varoluşçular, özgürlük ve sorumluluk arasındaki dengenin öneminden söz etmişlerdir. Bu varoluşçu filozoflar, insanların öz farkındalıklarını arttırarak, bireylerin sergiledikleri davranışlarının sorumluluğunu kabul ederek istedikleri gibi hareket etme özgürlüğü kazandıklarını belirtmişlerdir. Ancak bu özgürlük ve sorumluluğun kazanımı insanda kaygıya yol açmaktadır. İnsanlarda oluşan bu kaygının nedeni, kendi yaşadıklarından, kaderlerinden sorumlu olduklarını anlamalarıdır (İnanç-Yerlikaya, 2014: 334).

Varoluşçu felsefeyi açıklarken Heidegger’den ve dasein kavramından söz etmek gerekmektedir. 20. yüzyıl düşünce dünyasına en fazla etkide bulunan filozoflardan biri Martin Heidegger’dir (1889-1976). Hayatı boyunca “Varlığın anlamı nedir?” sorusuna yanıt aramış, düşüncesini ve felsefi anlayışını bu soru etrafında yoğunlaştırarak ortaya koymuştur. Heidegger’e göre insan, varlıktan bir örnek ve varlığın çobanıdır. Dünyadaki diğer varlıklar göz önüne alındığında yalnızca “insan” gerçekten “burada olan” ve gerçek var olandır. Heidegger bu var olma durumuna kendi dünyası içerisinde “dasein” (burada olan) demektedir. “Dasein” kelimesi Almancada varoluş ve yaşam anlamına gelmektedir. Ancak Heidegger, dasein kavramına başka anlamlar yüklemektedir. Kavramı somut anlamda kullanmaktadır. Heidegger’in felsefi terminolojisinde “dasein”, insanla aynı anlama gelmektedir. “Dasein”in “dünya içinde varlık” olması onun herhangi bir nesne gibi dünya içinde olması demek değildir. İnsan, dünya ile karşı karşıya olan bir varlıktır. Karşı karşıya olmak, varlıkla doğrudan bir bağ kurmak demektir. Bu bağ bilgi ile değil yaşayarak kurulan bir bağdır. İnsan, varoluşunu dünyada yalnız başına değil ancak “ötekilerle birlikte” gerçekleştirmektedir (Tülüce, 2016: 246-250).

Özçınar, Heidegger’in “dasein” kavramını açıklarken; sözlük anlamının “orada olmak” (being there) demek olduğunu, ancak karmaşık çağrışımlarının bulunduğunu belirtir. Günlük Almanca’da varoluşun

idamesi, direnme ve hayatta kalma gibi anlamlarda kullanılmaktadır. Vurgu “orada” anlamına gelen “da” öneki üzerindedir. Böylece olan biten her şeyin ortasında yer alma duygusu pekiştirilmiş olmaktadır. Aynı zamanda burada değil orada olma fikrinin vurgulanması da tam olarak ait olduğumuz yerde olmadığımız, başka bir yerlere doğru sürüklendiğimiz anlamını ortaya koymaktadır.

Heidegger’in özellikle üzerinde durduğu nokta “dasein”in orada öylesine olmak şeklinde anlaşılması gerektiği, orada olmakla olan bitene müdahil olduğu ve hayata bağlanıldığı anlamına geldiğidir. Orada olmakla yapılabilecek birçok şey vardır ancak ilgilenmemek bu yapılacak şeylerden biri değildir.” ifadelerini kullanmıştır (Özçınar, 2009: 79). Heidegger hayatı boyunca sahici bir varlık anlayışını savunmuştur. Gelecekte metafizik anlayışın bu sahicilikten uzak olduğunu iddia etmiştir. Varlığı bütünüyle en somut şekliyle hissetmeye çalışmıştır. Ona göre var olanı diğer varlıklarla olan bağlantısında ve insanla ilişkisi içinde sorgulamak, var olanı bilmeye yol açan bir sorgulamadır. Bu bilme, varlığın insanla bağını gerçekleştirmesine de olanak sağlamaktadır (Tülüce, 2016: 256).

Erich Fromm da, insanın varoluşçuluk ile ilgili ilişkisini açıklarken insanın doğanın bir parçası olduğunu, onun fiziksel kurallarına bağlı olduğunu ve bu kuralları değiştiremeyeceğini ama doğanın geri kalanının üstünde olduğunu, insanın doğanın bir parçası olmasına karşın diğer bütün yaratıklarla paylaştığı bir ortama atıldığını, evsiz olduğunu ama tüm yaratıklarla paylaştığı eve zincirlendiğini, herhangi bir zaman diliminde, herhangi bir mekâna rastlantısal olarak atılmış olan insanın (var olma) yine rastlantısal olarak bu dünyadan alınarak(ölüm) dünyanın dışına itildiğini, insanın kendinin farkında olduğunu, bu nedenle güçsüzlüğünü de varoluşunun sınırlarını da bildiğini, kendi sonunu, ölümünü gözlerinin önüne getirdiğini, insanın hiçbir zaman varlığının ikiye bölünmüşlüğünden kendini kurtaramayacağını, istese bile zihninden vazgeçemeyeceğini, yaşadığı sürece bedeninden de vazgeçemeyeceğini ve bedeninin onu hayatta kalmaya istekli yaptığını belirtmektedir (Fromm, 2010: 15).

Varoluşçu psikologların alana yaptığı en önemli katkı hiç kuşku yok ki varoluşçu felsefecilere paralel olarak “kaygı” yı yeniden kavramsallaştırmalarıdır. Bu anlamda Freud’dan radikal denebilecek düzeyde farklılaşmaktadırlar. Çünkü Freud’a (2000) göre kaygı, bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir yaşantıdır. Bunun en önemli göstergesi nevrozların ve bireyin yaşadığı krizlerin altında kaygının oynadığı roldür. Psikanalize göre kaygı, kişiliğin farklı bölümlerinin yani id, ego,

süperego (başka bir deyişle bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışı) arasındaki çatışmanın göstergesidir. Varoluşçu psikologlar ise varoluşçu filozoflara koşturularak kaygı kavramına olumlu bir anlam ve işlev yüklemektedirler (Kierkegaard, 2006; May, 2014). Böylece psikanalizin aksi yönünde kaygı, insanın birey olma sürecinin vazgeçilmez bir unsuru, bireyleşme çabasının başlangıcı ve bireyin yönünü bulmasını sağlayan bir sis çanı olarak kabul edilmektedir (Çıplak, 2016: 218).

Varoluşçuluk açısından insan kendi iradesi dışında serüvenine başlayan bir varlıktır. Bir kadın ve erkeğin ortak eylemi süreci başlatmıştır. Bunun sonucunda da insan belirli bir zamanda, belirli bir yerde evrene fırlatılıp atılmıştır (Heidegger, 2004). Bu durumda insan dünyaya gelmiş, (var olur) yaşamaya başlamıştır ve yaşamın tecrübelerinin ona öğrettiği en temel ve kesin olan sonuç, ne zaman ve nerede olacağını bilmediği bir yok oluşun (ölümün) onu beklediğidir. Bu öğrenme bireyi iki temel olgu ile baş başa bırakmaktadır: Var oluş ve yok oluş. Bu gerçeklik bireyin varoluşsal kaygı yaşamamasına neden olmaktadır. Bireyin bu varoluşsal kaygıya yönelik tavrı, varoluşçu felsefe ve psikoloji açısından yaşamın iki yönünü açığa çıkarmaktadır. Varoluş, bireyselleşme ya da yok oluş, var olamama, bireyselleşememe.

Birey, varoluşsal kaygı sonucunda yaşamın temel gerçekliğini yani ölümü kabullenerek yaşamına anlam katmaya yönelik davranışlarda bulunabilmektedir. Bunun tersi durumda ise varoluşsal kaygıdan kurtulmak için kendini gündelik hayatın akışına bırakabilmektedir. Yaşamının anlamını aramak ve öznelliğini deneyimlemek yerine bu kaygıyı farklı yönelim ve davranışlarla unutmaya çalışabilmektedir. Böylece “düşüş” ü yaşamakta ve gerekeni yapmadığı sürece de var olamama deneyimini yaşamaktan başka bir seçeneği kalmamaktadır. Bireyin yaşamındaki bu yol ayrımında ya da varoluşsal serüveninde, maddi ve dışsal kaynakların ötesinde manevi ve içsel kaynakların, ayrıca nesnellikten ziyade öznelğin daha önemli bir işlevi vardır. Birey, dışsal veya maddi olana göre yaşamamakta tam tersine tüm bunların kendi öznel dünyasındaki yansımasına göre yaşamakta ve varoluşunu anlamlandırmaktadır. Çünkü bir gün öleceğine dair bilinci ve yaşadığı varoluşsal kaygı, yaşamını ve varoluşunu anlamlı kılacak tek varlığın yine kendisi olduğu gerçeğini sürekli önüne koymaktadır (Çıplak, 2016: 219).

## **b. Varoluşçuluk Temaları**

Varoluşçu felsefe insanın yaşamında çözümlenemeyen ikilemlerin bulunduğunu öne sürmektedir. Bu belirsizlikler arasında kalan birey, çözümlenemeyen yollarını kullanmakta ve bu bir kaygıya neden olmaktadır. Bu



çözümlemeyen ikilemler “yaşam ve ölüm” ve “özgürlük ve sorumluluk” olarak ifade edilmektedir.

### **b.a. Varoluşsal Kaygı – Yaşam – Ölüm**

Bireyin mücadele etmek zorunda olduğu ikilemlerin ve gerilimlerin içinde en ciddi olanı, yaşam ile ölüm arasında gerçekleşendir. Hiç kimse ölmek için doğmuş bulunduğu gerçeğinden ve bunun oluşturduğu tuhaf ironiden kaçamaz. Sonuç olarak insan yaşamında var olan her şey geçicidir. İnsanın yaşamındaki önemli olayları dikkate alması bu durumun bir kanıtıdır (Adams-Van Duerzen, 2015: 153).

Varoluşçu yaklaşım kaygının, insanın var olmasıyla ilgili temel kaygılarıyla karşılaşmasından kaynaklandığını varsaymaktadır (Yalom, 2011, s. 155). İnsan, varoluşunun herhangi bir sebebinin bulunmadığı düşüncesinde olduğunda kendisini katlanılamaz bir durumda bulabilmektedir. İnsanın anlam ihtiyacına bazen inanışlar bazen de bilim yanıtlar sunmaya çalışmıştır. İnsan uzun yıllar boyunca, inançları ve doğaya bağlı yaşam biçimi sayesinde bu kaygılardan uzak durmuştur. Fakat kaygı, varoluşun tüm alanlarında varlığını göstermektedir. Bu kaygılara temas etmek, insan hayatına heyecan ve anlam kazandırmaktadır.

Varoluşun çözülemez ikilemlerine dair farkındalık, her zaman kaygıya yol açmaktadır. Kaygı hiçbir zaman saf dışı bırakılamayacağı için, bireyin üzerine düşen, kaygıyla yaşamayı öğrenebileceği ve hatta kaygının ona iyi geleceği yollar bulmaktır. Varoluş ile ölüm birbirinin zıddıdır. Dolayısıyla bireyin yaşamında bir kaygıya yol açmaktadır. Yaklaşan ölüm gerçeği, reddedilme ve küçük görülmelerin yarattığı psikolojik zedelenmeler, acı veren bir duygu olan kaygının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (İnanç-Yerlikaya, 2014: 337-338).

### **b.b. Özgürlük – Sorumluluk**

İnsanoğlunun yaşadığı bir diğer ikilem ise özgürlük ve sorumluluk arasında yaşadığı kaygıdır. Birey özgürdür, istediği kararları alabilir ama aldığı her kararın, yaptığı her davranışın bir sonucu, sorumluluğu olacaktır. Bireyin yaşadığı özgürlük ve sorumluluk arasındaki bu ikilem kaygıya yol açmaktadır.

Varoluşçu psikoterapi, kişilere hayatı varsayılan şekilde yaşamak yerine bilerek ve kasten yaşamayı öğreten bir yöntemdir. Birey varoluşçu psikoterapiyle daha esnek olmayı, özgür kararlar almayı ve seçimler yapmayı öğrenmektedir. Varoluşçuluk insanların yapmış oldukları seçimlerin özgür irade çerçevesinde yapılması gerektiğini savunmakta ve bu seçimlerin sonuçlarının sahiplenilmesine yani sorumluluğunun alınmasına

önem vermektedir.

Geçtan'a göre dünyada iki tür insan vardır: Yaşayanlar ve yaşayanları seyredip eleştirenler. Geçtan, yaşamı seyretmenin ölümü, yaşama katılmanın ise yaşamı simgelediğini ifade etmektedir. Ayrıca yaşamının kendisi olabilmeyi ve yaşama etkin bir biçimde katılabilmeyi tanımladığını, insanın kendi sorumluluğunu -bir başka deyişle- yaşamına anlam katma sorumluluğunu içerdiğini ve sorumluluğunu üstlenen kişinin özgür olduğunu belirtmektedir (Geçtan, 1994: 168).

Varoluşçu anlayışta seçim, bireyin aldığı kararları sahiplenmesi anlamına gelmektedir. Günlük hayatta bireyin karşısına çıkan çok fazla seçenek olmayabilir ama varoluşun bir gereği olarak her zaman bir seçim bulunmaktadır. Bu seçim bireyin eylemlerine sahip çıkıp çıkmayacağı ile ilgili bir seçimdir. Birey kimseyi kendi eylemlerinden ve o eylemlerin sonuçlarından dolayı suçlamamalıdır. Herkes kendi kararlarının sonucunu yaşamaktadır. Bu, olumlu-olumsuz tüm durumlar için geçerlidir. Önemli olan, bireyin bu sonuçların kendi seçimlerinden kaynaklandığını bilmesi ve kendi payını kabul etmesidir (Adams-Van Duerzen, 2015: 133).

Varoluşçu-hümanistik psikoterapinin benimsediği üç farklı değer vardır. Bunlar; (i) özgürlük (kişinin var olan sınırları içinde kendini inşa etmesi); (ii) deneyimi anlamlandırma (kişinin kendini inşa sürecinde önüne çıkan engellerle uğraşması); (iii) sorumluluk (kişinin kendini inşa etmekte faal olması ve buna uygun bir şekilde hareket etmesi)'tur (Schneider-Krug, 2015: 28).

### **c. Varoluşçu Yaklaşımın Dine Bakışı**

Varoluşçu felsefecilerden bazıları insanın yaşamında dinî boyutun önemini araştırmışlardır. Tillich ve Buber bu araştırmalara katkı sağlayan felsefecilerin başında gelmektedir. Bu felsefecilere göre bireyin inancı ne olursa olsun varoluşçu yaklaşım, tinselliğin araştırılmasında uygundur. Burada önemli olan bireylerin ister topluluk olsun ister var olmak olsun ister tanrı inancı olsun isterse sevgi olsun kendilerinden daha ulvî gerçeklikle olan bağlantılarını nasıl kavradıklarıdır. Varoluşçu psikoterapide şeffaflık olarak bahsedilen, insanın yaşamında varoluşun tinsel boyutunun ve yaşamın geriye kalan taraflarının birbiriyle bağlantı içerisinde olduğunun ve her bir boyutun insanın varoluşu içerisinde eşit öneme sahip olduğunun işaret edilmesidir (Adams-Van Duerzen, 2015: 55).

Frankl, dinin psikoterapide fonksiyonel bir yanının olduğunu ve dinî inancına bağlı olan bireyin dinsel inancından, danışma sırasında ya-

rarlanılması gerektiğini ifade etmektedir. Ayrıca tinsel kaynakların terapide kullanılmasına itiraz edilmemesi gerektiğini ve bunu yapabilmek için psikiyatristin kendisini danışanın yerine koyması gerektiğini belirtmiştir (Frankl, 2009: 132).

Yalom'a göre her insan ölüm, anlamsızlık, özgürlük ve temel soyutlanma düşüncelerine eşlik eden kaygıyı deneyimlemektedir. Zaten din de insanlığın varoluş kaygısını yatıştırma girişimi olarak ortaya çıkmıştır. Bu yüzden dinî inançlar insanın olduğu her yerde vardır çünkü varoluşsal kaygılar da her yerde bulunmaktadır. Yalom, dinin güçlü bağlantı biçimleri sağladığını, dindar bireyin kendisini sonsuza dek gözlleyen, sadece onun varlığından haberdar olmakla kalmayıp onu seven, evrensel yaşam gücüyle nihai birleşme vaadi de veren kişisel bir ilahın varlığıyla teselli bulunduğunu belirtmiştir (Yalom, 2017: 51).

Tinsellik sadece din ile ilişkilendirilecek bir kavram değildir, dünya ile ilgili sahip olunan tüm fikir ve inanışları kapsamaktadır. Tinsel dünya üzerine yapılacak bir araştırma, var oluşun da getirdiği her şeyin hesaba katıldığı kişisel anlam üzerine yapılan bir araştırmadır (Adams-Van Duerzen, 2015: 177).

#### **d. Varoluşçu Psikoterapi Nedir?**

Varoluşçu psikoterapi, insanın varoluşundan kaynaklanan kaygıları merkeze alan dinamik bir terapi yaklaşımıdır (Yalom, 2011: 15). May'a göre varoluşçu hümanistik kuram, kaynağını tarihin derinliklerinden almaktadır. İnsanın, yaşamı kendi bireyselliğinde ve bütün boyutlarıyla deneyimlemesinin ne anlama geldiği sorusunu ele alan herkes, varoluşçu hümanistik arayışa katılmıştır. İngilizcede "existentialism" olarak geçen varoluşçuluk sözcüğü Latince'den gelmektedir ve varoluş (existence) teriminin kökü "ex-sistere"dir ve sözcük anlamı "öne çıkmak, ortaya çıkmak"tır (May, 2013: 63). Hümanizm ise antik Yunan gelenekindeki "kendini bilmek" kavramından kaynağını almaktadır. Dolayısıyla varoluşçu hümanizm, kişinin kendi olma ve kendini tanıma süreci olarak düşünülmesi mümkündür (Schneider-Krug, 2015: 27).

May, varoluşçu temele sahip bir psikoterapi modelinin, danışanın tedavi edilmesi için yaşam tarihini araştırması gerektiğini fakat araştırıp ortaya koyduğu bu yaşam tarihini "ve içindeki hastalıklı kendine özgümlükleri" danışanın dünyada oluşunun bir yapısı, yaşama getirilen bir değişiklik olarak anlamaya çalışan anlayış olduğunu belirtmektedir (May, 2014: 51).

Varoluşçu felsefenin temelinde yer alan "dasein" kavramı, varoluş

psikolojisinde de mevcuttur. Bu kavram dünyada var olmak anlamına gelmektedir ki bu anlayış Freud'un ifade ettiği ego ya da Jung'un ifade ettiği arketip gibi insana ait bir özellik değildir. Bilakis onun özünden önce gelmektedir. İnsanın dünyadan ayrı bir varlığı yoktur. İnsan ve içinde bulunduğu dünya bir bütündür (Gökler-Koçak, 2008: 93).

Maslow, bireyin psikolojik ihtiyaçlarının en az biyolojik ihtiyaçları kadar önemli olduğunu ifade etmektedir (Maslow, 1996: 162). Meydan, Maslow'un, insanın bilinenden çok daha yüksek ve aşkın olan içsel doğası olduğunu, onun biyolojik doğası gibi varoluşunun bir parçası olduğunu, insanın bu içsel doğasının tıpkı biyolojik doğası gibi tatmin edilmeyi bekleyen bir takım manevi ihtiyaçlara sahip olduğunu belirttiğini aktarmıştır. İnsanın içsel ihtiyaçlarının başında emniyet, sevgi, aidiyet, hakikat ve kendini gerçekleştirme gibi üst ihtiyaçlar gelmektedir. Bir başka yerde ise insanın haysiyete ve yüce gönüllülüğe olan ihtiyacını kalsiyum veya vitaminlere olan ihtiyacı kadar doğal bir ihtiyaç ve insani bir hak olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla insanın manevi ihtiyaçlarının tatmin edilmemesi, insanda duygu ve değer kaybına yol açmakta ve insanın özüne yabancılaşmasına neden olmaktadır, şeklinde ifade etmiştir (Meydan, 2016: 216).

Varoluşçu psikoterapide genel olarak kişinin kendi varoluşunun farkına varmasının sağlanması, ölüm ve yok oluş fikri ile yüzleştirilmesi, özgürlük ve sorumluluktan kaçışının önlenmesi, anlam arayışına cevap verilmesi, kendi kimliğini keşfetmesi ve başka insanlarla anlamlı ilişkilere girmesi amaçlanmaktadır. Varoluşçu psikoterapi yaklaşımında amaç sağaltım için başvuran danışanların günlük hayatın zorlukları ile yapıcı bir şekilde karşılaşma ve mücadele etme yöntemleri bulmalarını sağlamaktır (Özçınar, 2009: 81).

Adams ve Van Duerzen, (2015) varoluşçu psikoterapinin bir öğrenme süreci olduğunu ifade etmiştir. Terapide danışanların, terapiyi kullanma becerilerini öğrenmenin yanında hayatı da daha zengin yaşama becerileri ile zenginleştirmek zorunda olduklarını belirtmiştir. Terapide beceri kazanma sürecinin dört farklı aşama boyunca ileriye ve geriye doğru ilerlediğini betimlemiştir. Bunların her biri eşit derecede önemlidir. Öğrenmenin sağlanması ve sahiplenilmesi için tamamının taşıdığı bu önem takdir edilmelidir.

İlk aşama, birçok danışan için başlangıç noktası, işlerin onlar için yürümez hale geldiği ama bununla ilgili bir değişiklik yapamadıklarını hissettikleri zamandır. Bu aşama "Bir sürü bilmediğim şey var ama ne olduklarını bilmiyorum" şeklinde özetlenebilmektedir.

İkinci aşamada danışan, bir yandan danışman tarafından dinlenilmeyi deneyimlerken bir yandan da dile getirdiklerinin nasıl bir anlam taşıdığını merak etmekte ve hayattaki kendi konumuna dair farkındalık kazanmaya başlamaktadır. Bu aşamanın “Şimdi bilmediklerim hakkında daha çok şey biliyorum” şeklinde özetlenebilmesi mümkündür.

Üçüncü aşamada danışan giderek farklı şekilde düşünüp hissetme deneyimine alışmaya başlamaktadır. Bu yeni duygu; durum, heyecan, geleceğe dair “iyimserlik ve umut” ve yeni durumun hala kırılğan olmasından kaynaklı “tedirgin”lik olarak açıklanabilmektedir. Bu aşama “İstediğimin bu olduğunu biliyorum, buna gerçekten inanamıyorum ve onu tekrar kaybetmekten korkuyorum.” şeklinde özetlenebilmektedir.

Dördüncü aşamada danışan farklı deneyimlere alıştıkça daha kalıcı bir heyecan ortaya çıkabilmektedir. Bu aşama, “Artık nasıl yapabileceğimi biliyorum ve bunu dert etmeme gerek yok.” şeklinde özetlenebilmektedir (Adams-Van Duerzen, 2015: 170).

### **e. Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapinin Bağlamı**

Dünyada bireylerin kanuni bir hak olarak kullandıkları manevi danışmanlık, ülkemizde son yıllarda ivme kazanmış bulunmaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini yürütme görevi 633 sayılı kanunla Diyanet İşleri Başkanlığına verilmiştir. Bu hizmetler “öğrenci yurtları, eğitim kurumları, gençlik merkezleri ve kampları, ceza infaz kurumları, sağlık kuruluşları, sosyal hizmet kurumları ve benzeri yerlerde iş birliği esasına göre manevi danışmanlık ve din hizmetleri sunmak; ayrıca göçmen, engelli, bağımlı gibi desteğe muhtaç kesimlere yönelik manevi danışmanlık hizmetleri yürütmek” olarak tanımlanmaktadır (2/7/2018-KHK/703/141 md.).

Ülkemizde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin, Diyanet İşleri Başkanlığının, manevi danışmanlık ile ilgili kurulların ve akademinin iş birliğiyle gelişmekte olduğu, aile ve dinî rehberlik çalışmalarının; çocuk sevgi evleri, kadın konukevleri, huzurevleri, ceza evleri, öğrenci yurtları, hastaneler ve rehabilitasyon merkezlerinde devam ettiği ve olumlu geri dönütler alındığı bildirilmiştir (Ayten-Düzgüner, 2020: 13).

Bu hizmetlerin profesyonel olarak verilebilmesi, uygulanabilmesi için bilimsel teknik ve yöntemlere ihtiyaç hâsıl olmuştur. Psikoloji ekollerinde değerlendirilebilecek birçok uygulama alanı bulunmaktadır. Çalışmada insanın manevi ihtiyaçlarını daha iyi anlayacağı düşünülen, kültürler arası farklılıklara duyarlı olan varoluşçu psikoterapi modeli

araştırılmıştır. Bu araştırma yapılırken hâli hazırda manevi danışmanlık ve rehberlik alanı uygulamaları içerisinde varoluşçu psikoterapi ile ilgili çalışma bulunmadığından psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik müktesebatından faydalanılmıştır.

İnsanın manevi boyutu göz önüne alındığında hayatına yüklediği anlamların, amaçların, benimsediği inançların ön plana çıktığı görülmektedir. Bu konuda Ayten ve Düzgüner maneviyatın “ilgi ve önem”, “anlam ve amaç”, “değer ve inanç” gibi üç temel unsur üzerine kurulu olduğunu ifade etmektedir (Ayten-Düzgüner, 2020: 38).

Manevi hayatın temel unsurları ile varoluşçu felsefe ve psikoterapinin sorduğu sorular paralellik göstermektedir. Bu sorulara bazı örnekler şöyle sıralanabilmektedir:

Hayatta olmak ne anlama gelir?

Nasıl davranmalıyım ve diğer insanlarla nasıl bir ilişki halinde olmalıyım?

Yaşamaya değercek bir hayatı nasıl yaşayabilirim?

Ben öldükten sonra ne olacak?

Bu sorular, aynı zamanda danışanların kafalarını meşgul eden sorulardır (Adams-Van Duerzen, 2015: 21).

Bu bilgiler ışığında varoluşçu psikoterapi eğitim ve uygulamalarının manevi danışmanlık ve rehberlik alanı içerisinde değerli olacağına inanılmakta ve önemli bir yer tutacağı düşünülmektedir.

## **f. Manevi Danışmanlıktaki Varoluşçu Psikoterapide Amaç ve Anlam Arayışı**

Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapinin amacı, bireyin anlam arayışına yanıt bulabilmek, bireyin kendi varoluş bilincine ulaşma yolculuğuna yardımcı olmaktır.

Varoluşçu psikoterapi, insanların yaşamlarında daha derinlikli bir farkındalık süreci ve kavrama becerisi ile yaşamlarına yönelik destek sunmayı amaçlayan uygulamalı ve pratik varoluşçu felsefenin çağdaş bir uygulamasıdır. Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi bu anlama süreci sırasında yardımcı olmak, düşüncüyü ve algıyı daha net bir hale getirmek için fenomenolojik bir anlama sürecini kullanarak deneyimler, duygular ve sezgiler arasında bir araştırma gerçekleştirerek insanlara yardım etmeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, hayatta var olmanın anlamına dair önemli sorularla felsefe yapabilmeyi öğrenmekle ilgili bir durumdur. Bu yaklaşım hem manevi danışmana hem de danışana felsefi fikirleri berrak bir şekilde uygulama, dünyadaki yerimizi anlama, doğrunun ve

gerçeğin ışığında sonuçları değerlendirme sorumluluğunu yüklemektedir.

Varoluşçu psikoloji, bireyden bağımsız bir yaşamın anlamı olmayacağını ifade etmektedir. Temel yaşamsal sorumluluklardan biri olarak ifade edilen anlam, bireyin kendi çabalarıyla bulunmalıdır. Bu anlayış insanın âtil olmasını engellerken onun hayatına sahip çıkmaya teşvik etmektedir. Bu yaklaşımın temel hareket noktası, yaşamın biricik olarak algılanmasıdır. Varoluş her şeyin önünde gelmektedir. Yaşamda varoluş dışında geriye kalan her şeyi insan kendi çabalarıyla oluşturmaktadır. Bu durumda insanın kendi dışında bir anlam araması, kendi yaşamına karşı oluşturulan bir sorumsuzluk olarak değerlendirilmektedir. Varoluşçu psikoloji, kişinin her durumda anlam arayışından sorumlu olduğunu ve anlam bulmanın her halükârda mümkün olduğunu ifade etmektedir (Sezer, 2012: 216).

Frankl'a göre hayattaki en önemli motivasyon kaynağı anlam istemidir. Anlama ulaşma isteği, insanı anlam arayışına itmekte ve yaşamı boyunca anlamı arayan insan, anlama ulaştıkça mutluluğa ulaşmaktadır (Frankl, 1994, s. 23). Ayten, anlam istemini açıklarken “anlam arayışı, anlam isteminin doğal sonucudur ve “Hayat neden yaşamaya değerdir?” sorusunun cevabı olarak algılanır” demiştir (Ayten, 2015: 155).

Sezer, Frankl'ın, bireyin yaşamının anlamını üç farklı yoldan bulabileceğini ifade ettiğini belirtmektedir. Bunlar: (i) bir eser ortaya koymak ya da kalıcı bir iş yapmak; (ii) insanlarla etkileşime girmek ya da onlarla bir şey yaşamak; (iii) karşı karşıya kalınan acı durumlara tavır geliştirmektir. Frankl, sorumluluklarını alan bireyin yaşamda anlam bulma konusunda daha başarılı olacağını ayrıca anlam bulmanın bir diğer yolunun sevgiyi göstermek olduğunu ifade etmiştir. Frankl'a göre sevgi, başka bir insanın kişiliğini hassas, derin noktasından yakalamanın tek yoludur. Yaşama anlam katan diğer değerler; doğruluk, iyilik, insanı sevmek ve doğayı sevmektir. Frankl, insanın bir diğer insanı sevgi yoluyla anlayabileceğini, onun potansiyellerini, sınırlarını kavrayabileceğini, potansiyellerini ortaya koymada ona yardımcı olabileceğini ve onun özünün farkına varabileceğini belirtmektedir (Sezer, 2012: 217).

Geçtan'a göre insan, dünyada geçirdiği zamanın sınırlı olduğunu ve yaşamının bir gün sona ereceğini bilen ve yaşamının anlamlı yaşanıp yaşanmadığı noktasında kaygı duyan varlıktır. Anlamlı bir yaşam gerçekleştirmediğini düşünen insan, kendini suçlu hissetmekte ve bu duyguyla karşı karşıya gelmemek için kullandığı savunma mekanizmalarının giderek kendisine karşı bir yabancılaşmaya neden olduğunu fark etmektedir.

Zamanın sınırlı olmasından kaynaklı olan bu baskı, özellikle yaşamın yetişkinlik safhasında hissedilmektedir (Geçtan, 1994: 160).

Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapinin amacı, kişinin yaşamında karşı karşıya kaldığı olaylar ve zorlukları nasıl deneyimlediklerini anlamak ve bu durumlarla ilgilenmektir. Varoluşçu anlamda anlamak, bir olgu veya kişiye dair kuru bilgilere haiz olmaktan ziyade varoluşumuzun her boyutunda deneyimlediklerimize temas ederek vücuda gelmiş bir şekilde anlamayı tanımlamaktadır. Bu kavramı terapideki yeriyile düşünürsek “anlamak”, danışanın travmatik bir geçmişinin olduğunu bilmekten öteye geçerek travmatik bir geçmişle bugün yaşamının nasıl bir şey olduğuna dair danışanın betimlemelerini terapistin tüm varlığıyla hissetmesi ve betimlenen bu duruma temas etmesi olarak tarif edilebilmektedir (Adams-Van Duerzen, 2015: 213).

### **g. Manevi Danışmanlıktaki Varoluşçu Psikoterapide Yaşamın Boyutları**

İnsanın yaşamında bazı varoluşçulara göre üç, bazı varoluşçulara göre dört ana boyut olduğu belirtilmektedir. Bu boyutlar; fiziksel boyut (umwelt), sosyal boyut (mitwelt), kişisel boyut (eigenwelt) ve tinsel boyut (überwelt) şeklinde ifade edilmiştir.

May, yaşamın boyutlarını şöyle açıklamaktadır: “Keşfettiğimiz kadarıyla, varoluşçu analistler dünyanın, dünya içerisindeki her birimizin varoluşunu karakterize eden üç ayrı modunun (ki bunlar dünyanın üç ayrı eşzamanlı veçhesi) olduğunu söylemektedirler. İlk olarak tam manasıyla ‘etrafımızdaki dünya’ anlamına gelen umwelt vardır. Bu dünya günümüzde çevre olarak bahsettiğimiz biyolojik dünyadır. İkinci olarak tam manasıyla ‘paylaşılan dünya’ anlamına gelen mitwelt bulunmaktadır. Bu dünya aynı türe ait varlıkların, belirli bir bütünlüğe ait paydaşların dünyasıdır. Üçüncü ise ‘kendi dünyası’ anlamındaki eigenwelttir. Bu dünya da insanın kendi kendisi ile olan ilişkisinin dünyasıdır” (May, 2014: 167).

Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları yapılırken yaşamın boyutlarının da göz önüne alınması gerekmektedir. Bu boyutların hepsi, bireyin yaşamı boyunca değişik şartlar altında temas ettiği herkesin yaşadığı kaygılar olarak da bilinen zorlukları içermektedir. Yaşanan bu zorlukların çözümleri olmayan zorluklar olduğu, bu nedenle kaygı yaratma, arttırma yetenekleri vardır. İnsanın bu kaygıyı çözümleme becerisi onun varoluşunu anlamlandırmasına vesile olmaktadır. Bu boyutları inceleyecek olursak:



### **g.a. Fiziksel boyut**

May, fiziksel boyutu açıklarken: “Dünyanın üç modundan ilki olan fiziksel boyut (umwelt), genel dünyevi tabirle bizim etrafımızdaki nesnelerin dünyasıdır. Yani çevremizdeki nesnelerin dünyası ya da doğal dünyadır. Tüm canlılar fiziksel boyuta sahiptir. Fiziksel boyut insanlar ve hayvanların içgüdülerini, biyolojik ihtiyaçlarını ve dürtülerini içinde barındırır. Fiziksel boyut, doğa kanunu ile doğa döngülerinin, uyandırıcılık ile uykunun, doğum ile büyümenin, arzulanma ile ferahlanmanın, sınırlılık ile biyolojik sebep sonuç ilişkisinin olmasının yanında her birimizin doğum yoluyla içine ‘fırlatıldığımız dünya’ ve yine her birimizin uyum sağlamak durumunda olduğu dünyadır.” ifadelerini kullanmıştır (May, 2014: 167-168).

Fiziksel boyutta, çevremizde olanlar ve doğal ortamın bize getirdikleriyle ilişkiler kurmaktayız. Bu dünya ile kurduğumuz ilişki ile ilk karşılaşma noktamızdır ve içinde bulunduğumuz bedeni, kendimize ait çevreleri, havayı ve coğrafyayı, çevremizdeki varlıkları ve nesneleri, sağlığı, hastalığı ve bu sayılanların yanında fani olmakla ilişkimizi kapsamaktadır (Adams-Van Duerzen, 2015: 33-34).

Umwelt, doğum ve ölüm gibi olguları, açlık ve uyku gibi biyolojik dürtüleri de içeren doğanın ve doğa yasalarının dünyasıdır. İnsanoğlu “umwelt”ten kaçamayacağı için içinde yaşadığı dünyadaki değişikliklere uyum sağlamayı ve bu dünyada yaşamayı öğrenmelidir (İnanç-Yerlikaya, 2014: 336).

### **g.b. Sosyal Boyut**

Sosyal boyut, (mitwelt) bireyin çevresindeki diğer insanlar ile ilişkilendiği ve dünyayla etkileşim içinde bulunduğu yerdir. Sosyal boyut, yaşanılan kültürle olduğu gibi bireyin kendine yakın bulduğu ve uzak bulduğu toplulukları nasıl anladığı ve karşıladığı ile ilgilidir. Bu noktada çözülemeyen ikilem, birey olma ihtiyacı ile bütünden bir parça olma ihtiyacının buluşmasıdır. Bireylerle kaynaşma ya da bölünme, diğer insanlarla ilişkilerde karşı karşıya kalınan iki kutuptur (Adams-Van Duerzen, 2015: 35-36).

May, sosyal boyutu açıklarken: “Mitwelt insanların kendi aralarındaki ilişkilerin dünyasıdır ancak ‘grubun birey üzerindeki etkisi’, ‘kolektif akıl’ ya da ‘sosyal determinizmin’ çeşitli biçimleriyle karıştırılmamalıdır. Sosyal boyut, insan grupları ile hayvan sürüleri arasında ayrıştırıcı bir niteliğe sahiptir. İnsanların bir dünyası varken hayvanların çevresi oldu-

ğunu ifade etmeliyiz. Zira dünya, içerisinde yaşayan kişilerin kendi aralarındaki ilişkilerin tasarladığı anlam yapısını da içerir. ‘Uyum’ ve ‘adaptasyon’ kategorileri ‘umwelt’te tam bir isabet içerir.” ifadelerini kullanmıştır (May, 2014: 169).

### **g.c. Kişisel Boyut**

Kişisel boyut, (eigenwelt) insanın iç dünyasıdır. Bu dünyada insanın karakteri; kendisi ile iletişimi, geçmişte yaşadığı deneyimler ve gelecekte karşısına çıkacak olanaklar ile ilgili görüşler bulunmaktadır. İnsanın kendi seçimleri ile ilgili sorumluluklarını alması ile ortaya koyduğu eylemlerin ve kendi hâkimiyetinden kaynaklı olarak ortaya çıkan sonuçlardan ders çıkarabilmesi ile yaşamın anlamını keşfedebileceğine inanılmaktadır (Adams-Van Duerzen, 2015: 37).

Kişisel boyutta yaşamak; bireyin çevresindeki insanlar ve objeler ile ilişkiler kurması, bir insan olarak kendisinin farkında olması ve kim olduğunu kavraması anlamına gelmektedir (İnanç-Yerlikaya, 2014: 336-337).

May’e göre, kişisel boyut ya da bilindik tabirle “kendi dünyası”, modern psikoloji ve bilinçaltı psikolojisi kapsamında layıkıyla en az ilgilendirilmiş ya da anlaşılabilir boyuttur. Kişisel boyut öz farkındalığın, öz iniltililiğin olmasını zorunlu kılmakta ve bu özellik sadece insanlarda bulunmaktadır. Kişisel boyut dünyadaki herhangi bir şeyin -bir demet çiçek ya da bir başka insan- insana ifade ettiği anlamın kavranmasıdır (May, 2014: 169-170).

### **g.d. Tinsel Boyut**

İnsan, tinsel boyutta (überwelt) bilinmeyen ile ilişkilenebilir. Böylece bireye ait kişisel değerler sistemi ve ideal bir dünya hissi yaratılmaktadır. Bu boyutta bir şeylerin üzerine yoğun bir şekilde düşünülerek anlam ve amaç bulunmaktadır.

Yaşamda bireyin çevresindeki her şeyin birbiriyle uyum içerisinde olduğuna dair inançlar ve fikirler farkında olmadan oluşmaktadır. Bu, bireyin dünyaya dair görüşünü oluşturmaktadır. Dünyada bireyin yönünü bulmasını, dünyaya karşı bir duruş oluşturmamasını ve dünyaya dair bir anlam geliştirmesini sağlamaktadır. Bazıları için bunun yolu, bir dinin dogması gibi kuralcı bir dünya görüşünü benimsemesi iken diğerleri için bu daha kişiseldir. İnsanlar değerlerini, her şeye ve herkese rağmen uğrunda yaşanacak veya savaşılabilecek kadar önemli, belki de herkese hitap edebilecek, evrensel olabilecek şekilde oluşturmaktadırlar. Genellikle amaçlanan, insan faniliğinin ötesine geçebilmek için ortaya kalıcı bir eser

bıraktır. Örneğin insanlar için kullanabilecekleri çok değerli bir eser, bir fikir ya da katkı ortaya koyabilmektir (Adams-Van Duerzen, 2015: 44).

Eş zamanlı olarak yaşanan bu dört boyut içerisinde dengeli hareket edebilmek için her bir boyutun etkisinin ve öneminin kabul edilmesi gerekmektedir. Her bir boyutta yaşanan kaygıların çözümlenmesi, bireyin varoluşuna katkı sunması ve anlam bulması noktasında önemli olacaktır.

### **h. Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Terapiyi Uygulayan Manevi Danışmanın Görevleri**

Genel geçer psikoterapi kuramlarına göre güven çok önemli bir kavramdır ve danışman ile danışan arasında güvenin tesis edilmesi danışma sürecinin gelişimine katkı sunmaktadır. Varoluşçu terapiyi uygulayan manevi danışman hayatın içindedir, olmak zorundadır ve hayata dair öğrenebildiği kadar çok şey öğrenmeye hazır olmalıdır.

Varoluşçu yaklaşımda manevi danışman psikoterapiyi yürütmek yerine onu yaşamakta, etkileşimin içine kendini de dâhil ederek o anda yaşananlardan anladıklarını yorum ve değerlendirmeler yaparak bu yaşantılardan anladıklarını danışanla paylaşmaktadır. Varoluşçu yaklaşımın kullanıldığı manevi danışmada şu an yaşananlar önem taşımaktadır. Geçmiş yaşantılar şu an yaşananların doğru bir şekilde anlaşılmasında işe yarayabilmektedir. Manevi danışman psikolojik rahatsızlıkları bir hastalık olarak algılamamakta, psikolojik rahatsızlıkları bireyin yaşadığı varoluşsal kaygılar ve baskılar olarak yorumlamaktadır.

Varoluşçu anlayışta sağlıklı bir kişinin yaşam içerisinde sürekli gelişme sergilediği ve bu gelişim sürecinde kendi varoluşsal sorumluluğunu yüklenerek kendisini yeniden var etmekte olduğu anlayışı kabul görmektedir. Bu bağlamda bireyin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar, bireyin varoluşsal sorumluluğundan kaçışının bir sonucudur. Bu anlamda bireyin rahatsızlıklarından kurtulması, yaptığı seçimlerin sorumluluğunu almakta geçmektedir (Gökler-Koçak, 2008: 96-97).

Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi uygulanırken başarılı bir yorumlama sürecinde olması gereken dört özellik bulunmaktadır. Bunlar:

(i)-Sadelik/basitlik: Terapide danışman tarafından ortaya konulan yorum kesin olmamalı fakat aynı zamanda danışan tarafından üzerine düşünebilecek kadar açık olmalıdır.

(ii)-Bağlantısallık: Danışmanın yorumlamalarının, danışanın etkisini hissettiği kendisini tetikleyen olay ile bu tetikleyici olayın danışanda meydana getirdiği duygusal sonuçlar arasında bağlantılı olması gerekmektedir.

(iii)-Uygunluk: Danışmanın görevi, yorumlarının kendilerinin veya süpervizörlerinin kuramsal çerçevesine değil danışanın kendi çerçevesine uygun olduğundan emin olmaktır.

(iv)-İltililik: Yapılan yorumlayıcı müdahalenin zamanı oldukça önemlidir. Danışman zamanlama yaparken, yapacağı müdahalenin danışanın olduğu halle uyumlu olup olmadığını ve danışan hakkında bildiklerini birlikte değerlendirmelidir. Yorumları vaktinden çok erken veya geç yapmak, durumla alakasız bir konunun açılmasına neden olabilmekte ya da dikkat dağıtıcı olabilmektedir. Yanlış zamanda yapılan “doğru” yorum, doğru zamanda yapılan “yanlış” bir yorum kadar sürece zarar verecektir (Adams-Van Duerzen, 2015: 83-85).

Varoluşçu psikoterapide tekniklerin kullanılmasından ziyade danışanın hissettiği o andaki yaşantı ve ilişkiye odaklanmak önemlidir. Danışanın iyileşmesini sağlayacak, geliştirecek olan ilişkidir. Varoluşçu psikoterapide danışan ile manevi danışman arasında kurulan ilişki sürecinde manevi danışmanın görevleri aşağıdaki gibi açıklanabilmektedir;

(i)-Manevi danışman, danışanla terapötik ilişkiyi kurabilmek için danışanın yaşantısını anlayarak danışan ile olmalıdır. Varoluşçu psikoterapide uyulması gereken temel kurallar ve teknikler de yoktur.

(ii)-Varoluşçu psikoterapiyi kullanan manevi danışman, danışanın içinde bulunduğu duruma ve yaşantılarına odaklanmalıdır.

(iii)-Varoluşçu psikoterapide manevi danışmanın amacı, danışanların kendi algı dünyalarını anlayarak onların seçeneklerini anlamaları, kararlarını verebilmeleri için yardımcı olacak terapötik ilişki ortamını oluşturmaktır.

(iv)-Manevi danışman; danışanın kendi hayatına yön verebilmesi, özgürlüğünü geliştirmesi ve aldığı kararların sorumluluğunu alabilmesi için ona yardımcı olmalıdır.

(v)-Varoluşçu psikoterapide lider konumunda olan manevi danışmanın kendi seçimini yaparak ve bu seçimlerin sorumluluğunu alarak grup üyelerine örnek olması gerekmektedir.

(vi)-Varoluşçu psikoterapide manevi danışman, danışanların ya-

şantularının farkında olarak seçimler yapmaları ve sorumluluklarını almalarını sağlayacak ortamı oluşturmalarıdır.

(vii)-Varoluşçu psikoterapide manevi danışman, danışanın dünyasını anlayabilmek için ona saygı göstermeli ve açıklamalar yapmak yerine kendisine örnek olmalıdır (Gökler-Koçak, 2008: 98-99).

Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi uygulanırken yukarıda verilmiş olan görevlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Manevi danışman, bu görevleri özümsemeli ve danışana yaklaşırken terapi sürecine uygun yorumlamalarda bulunmalıdır.

### **i. Varoluşçu Psikoterapide Manevi Danışma Sürecinin Özellikleri**

Uygulayıcılar, varoluşçu-hümanistik psikoterapinin amaçlarına ulaşmak için çeşitli araçlardan faydalanmaktadırlar. Ancak bu araçlar, klasik anlamda teknikler değildir. Bunlar yaşantısal özgürleşmeye ve köklü dönüşüme kaynaklık edebilecek duruşlar veya koşullar olarak düşünülebilmektedir. İç içe geçen ve örtüşen temel varoluşçu-hümanistik duruşlar şunlardır:

(i)-Yaşanan anda kalma becerisini geliştirme (zemin olarak yaşanan anda kalma),

(ii)-Terapötik sürecin içine girebilmeyi, orada gerçekten olabilmeyi mücadele yoluyla geliştirme ve etkinleştirme (yöntem ve hedef olarak yaşanan anda kalma),

(iii)-Terapötik süreçteki mücadelenin önünde bulunan dirençle karşılaşma,

(iv)-Mücadele sonucunda ortaya çıkabilecek anlam, niyetlilik ve yaşama uyanma olgularını kaynaştırma.

Yaşanan anda kalma kapasitesini geliştirme, varoluşçu-hümanistik terapiyi uygulayan manevi danışman için danışanı hem tutan hem de aydınlatan dayanak noktasıdır. Danışanı tutması; onu desteklemesi, kucaklaması ve onun yaşadığı sancılara açık olması yoluyla olunmaktadır. Danışanı aydınlatmasıysa söz konusu sancılara tanık olmaktan, onları açıklığa kavuşturmaktan ve onlarla ilgilenmekten geçmektedir (Schneider-Krug, 2015: 70-76).

Manevi danışmanlıkta varoluşçu terapi uygulanırken aynı amaç ve ilkelere sadık kalmak gerekmektedir. Manevi danışman, danışanın "anda kalabilmesini" sağlayabilmek için anı yaşamalı, örnek olmalı, yorum ve değerlendirmeler yaparak danışana geri bildirimler vermelidir.

## **j. Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapinin Varsayımları**

Manevi danışmanlıkta, varoluşçu danışmadan faydalanmak isteyen danışanlar, aşağıda verilen bazı temel varsayımları göz önünde bulundurmalarıdır.

Hayata anlam vermek mümkündür.

Hayata anlam vermek aynı zamanda iyi olandır.

Her kişi, hayatıyla ilgili bilinçli tercihler yapabilir.

Bireyin karşılaştığı zor durumları yok sayması, sorunların çözülmesini sağlamaz.

İnsanın doğası esnekler.

Bireyler problemlerinin çözümünü hayattan öğrenebilirler.

Varoluşçu perspektiften bakınca, bütün varsayımlar varoluşun bize getirdiği değiştirilemez kaygılar ve koşullar ile ilişkilidir. Bunlar ise (i) fiziksel varsayımlar, (ii) sosyal varsayımlar-kişisel/psikolojik varsayımlar ile (iii) tinsel/etik varsayımlardır (Adams-Van Duerzen, 2015: 69). Bu varsayımlar, bireyin eş zamanlı olarak içinde yaşadığı dört ana boyutun birer yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır.

## **k. Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi ile Diğer Psikoterapiler Arasındaki Farklılıklar**

Manevi danışmanlıkta uygulanabilecek birçok terapi modeli bulunmakla beraber varoluşçu terapi bunların arasında “aşkın güç” ile ilişkiye bakışı bakımından diğerlerinden ayrılmaktadır. Uygulamada da diğer terapi modelleri ile bazı farklar göze çarpmaktadır.

Diğer terapötik yaklaşımlar doğaları gereği öncelikle biyolojik, psikolojik, sosyal, entelektüel veya tinsellerdir ve çoğunlukla felsefeyi ihmal etmektedirler. Aynı zamanda daha çok bireylerin kendi içlerinde veya bireyler arasında neler olup bittiğine odaklanmaktadırlar. İnsan olma halini ve daha geniş felsefi ve sosyo-politik arka planını nadiren dikkate almaktadırlar.

Aynı şekilde birçok terapi modeli çoğunlukla neyin yanlış gittiğine yoğunlaşmaktadır. Bunu patoloji olarak tanımlamakta ve amacının insanı iyileştirmek olduğunu belirtmektedir. Çoğunlukla içsel veya kişiler arası faktörlerle ilgilenmektedir. Varoluşçu psikoterapi zaman zaman bu boyutları kapsasa da görüş alanı daha geniştir ve bireysel problemlerin ötesine geçerek yaşamın kendisine uzanmaktadır. Odak noktası kişilik, hastalık veya iyileşmeden ziyade doğru ve gerçek olanın doğasına yöneliktir. Dolayısıyla işlevi veya işlevsizliği düşünmenin ötesinde yaşamın

kaçınılmaz biçimde karşımıza çıkardığı zorluklarla bireylerin yüzleşebilme becerilerini incelemeyi tercih etmektedir. Varoluşçu psikoterapiyi benimseyen manevi danışmanlar, teknik ve becerilerin bir insanın gerçekten neyle temas ettiğinin kapsamlı olarak anlaşılmasına engel olduğunu iddia etmektedirler (Adams-Van Duerzen, 2015: 13-23).

May'a göre varoluşçu psikoterapi, psikoterapiyi teknik akılla özdeşleştirme eğilimine itiraz eden hareketin ta kendisidir. Varoluşçu analizler üzerine yapılmış çalışmaları teknik rehberlermiş gibi okuyanların çoğu hayal kırıklığına uğramaya mahkûmdur. Zira özellikle geliştirilmiş pratik yöntemler bulamayacaklardır. Varoluşçu analistlerin çoğu teknik konularla fazla ilgilenmemektedirler. Söz konusu psikiyatrist ve psikologların teknik geliştirme konusuyla fazla ilgilenmemeleri ve bunda herhangi bir sorun görmemeleri gerçeğinin arkasında yatan sebep, varoluşçu analizin bir "nasıl yapılır?" sisteminden ziyade insan varlığını anlamının bir yolu olmasıdır. Varoluşçulara göre teknik, anlama eyleminden sonra gelmektedir. Manevi danışmanın ana görevi ve sorumluluğu danışanı bir varlık ve bu dünyadaki bir varlık olarak anlamının yollarını aramaktır. May, "varoluşçu teknik esnekliğe ve çok yönlülüğe sahip olmalı, danışandan danışana değişmeli ve aynı danışanın tedavisinde safhadan safhaya farklılık göstermelidir" demiştir. Hiçbir zaman yalnızca "eklektik" olmayan bu esneklik her zaman için mevcut tüm yöntemlerin vurgulanan varsayımlarına dair net bir anlayış içerir, şeklinde açıklamaktadır (May, 2014: 201-204).

Varoluşçu yaklaşım, insanı bir nesne gibi algılayan, onun biricik ve özgün olmasını hiçe sayan psikoterapi yaklaşımlarına karşı tepki olarak doğmuştur. Varoluşçu düşüncenin hareket noktası insanın kendini yaşadığı zaman içerisinde var edebileceği ve değiştirilebileceği ilkesine dayanmaktadır. Varoluşçu yaklaşım insanı psikoanalitik ve davranışçı yaklaşımlardan farklı bir bakış açısıyla yorumlamaktadır. İnsan her şeyden önce bir var oluştur ve tanımlanamaz. Buna dayanarak insanı bir kişilik kuramının içerisinde sıkıştırıp tanımlamak doğru değildir. İnsan alelade bir nesne gibi algılanamamaktadır. Çünkü yeryüzündeki tüm varlıklarda öz, varoluştan önce gelmektedir. Fakat insanda ise varoluş özden önce gelir bu nedenle kendi varlığını kendi yaratabilen tek varlık insandır.

Varoluşçu psikoterapi yaklaşımı diğer psikoterapi yaklaşımlarının tersine insanın davranışlarının sadece objektif yöntemlerle anlaşılamayacağını söylemişlerdir. Bu anlayışın yerine bireyin kendine dair değerlendirmelerinin, kişisel yaşantısının dikkate alınması gerektiğini savunmuşlardır. Varoluşçu psikolojik danışma, bireye yapılan psikolojik yardım sürecini insanın var oluşunda, özünde yer alan dört büyük konuya (ölüm

– özgürlük -yalıtılmışlık- anlamsızlık) odaklanan dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Gökler-Koçak, 2008: 92-96).

Özetleyecek olursak varoluşçu terapi ile diğer terapiler arasında aşağıdaki farklar vardır:

(i)-Diğer psikoterapilerin amacı bireyi iyileştirmek için problemlere odaklanırken varoluşçu yaklaşım problemlere değil yaşamın kendisine odaklanmaktadır.

(ii)-Diğer psikoterapiler terapi sürecinde kullanılan tekniklere önem verirken varoluşçu yaklaşım teknikleri bireyin yaşamını anlamının önüne geçen engeller olarak kabul etmektedir.

(iii)-Diğer terapiler insanı nesne gibi algılamakta varoluşçu yaklaşım insanı biricik ve özgün olarak tanımlamaktadır.

### **1. Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapiyle Nereye Gidilebilir?**

İnsan; fiziksel, psiko-sosyal ve manevi boyutlara sahip bir varlıktır. Her üç boyutun da desteklenmesi, beslenmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir. Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk iki basamak fizyolojik gereksinimler ve güvenlik gereksinimleridir. Yani öncelikle bireyin fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi ve sonra bu ihtiyaçları giderebilecek ve devamlılığını sağlayabilecek enstrümanların korunması üzerinedir. Diğer üç basamak ise daha çok bireyin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarına göre şekillenmiştir. Ait olma, değerli olma ve kendini gerçekleştirme basamakları insanın psiko-sosyal ve manevi ihtiyaçlarının giderilmesi üzerine teorilendirilmiştir. Maslow, bireyin psikolojik ihtiyaçlarının en az biyolojik ihtiyaçları kadar önemli olduğunu ifade etmektedir (Maslow, 1996: 162). Ayrıca Maslow, içsel ihtiyaçların ve sevgiye duyulan ihtiyacın vücudun hissettiği C vitamini ya da iyot ihtiyacı ile eşdeğer olduğunu belirterek manevi ihtiyaçların önemine vurgu yapmıştır (Maslow, 2017: 28).

Frankl, dinin psikoterapide fonksiyonel bir yanının olduğunu ifade etmiştir. Frankl, danışanın dinsel inancına sıkı sıkıya bağlı olmasının terapi sürecinde kullanılmasının, bireyin dinsel inancından tedavi sırasında yararlanılmasının ve tinsel kaynakların kullanılmasının olumlu sonuçlar ortaya çıkaracağını ve danışmanın kendisini danışanın yerine koyması gerektiğini belirtmiştir (Frankl, 2009: 132). Frankl'ın bu uyarısı, bireyin manevi yönünün manevi danışmanlık sırasında kullanılacak güçlerden biri olduğunu bizlere açıklamaktadır.



Bu noktada yapılan çalışmada açıklanmaya çalışılan Varoluşçu Psikoterapi modelinin hem önleyici hem de sağaltıcı özelliği göz önüne alındığında manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında kullanılmasının özellikle manevi danışmanlar açısından pozitif bir güç olacağı düşünülmektedir. Bu alanda çalışacak uzmanların gerekli eğitimleri alarak uygulamalar yapmaları manevi danışmanlık alanının gelişmesine katkı sunacağı umulmaktadır.

## **S o n u ç**

Varoluşçu psikoterapi; varoluşçu felsefenin ortaya koyduğu değerler üzerine inşa edilmiş, bireyin varoluşuyla birlikte gelen, kaygılara odaklanan bir terapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım bireyin yaşadığı var olma (doğum), yok olma (ölüm), özgürlük ve sorumluluk gibi temel varoluşsal kaygıların çözümlenmesi için anlam arayışının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının amacı da bireyin yaşadığı anlam arayışı gibi temel kaygılarına odaklanmak ve yardım hizmeti sunmaktır. Bu bağlamda manevi danışmanlık uygulamaları içerisinde varoluşçu psikoterapi modelinin katkı sunabileceği öngörülmektedir.

Öncelikle psikoterapi uygulamalarının kültüre ve dinî yaşama duyarlı olması gerekmektedir. Bu konuda Bektaş, insanın davranışlarını anlamlandırmak için yaşadığı kültürün çok iyi anlaşılması gerektiğini, psikolojik danışmanlığın da insan ile ilgilendiğinden kültürden bağımsız düşünülemediğini ifade etmiştir. Ayrıca danışma sürecinde hem danışmanın hem de danışanın kültürel dünyalarının psikolojik danışmanın bir parçası olduğunu, dolayısıyla problemlerin tanımlanmasında, amaçların belirlenmesinde kültürden bağımsız bir çözüm bulunamayacağını ifade etmiştir (Bektaş, 2006: 48).

İnsanın anlam arayışının varoluşçu yaklaşımın ana temalarından biri olduğu göz önüne alındığında kültüre duyarlılık noktasında varoluşçu psikoterapi anlayışının daha işlevsel olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Manevi danışmanlık da insanın anlam arayışının bir diğer yanısıdır. Dolayısıyla anlam arayışı noktasında varoluşçu psikoterapinin, manevi danışmanlıkta kullanımının uygun olduğu düşünülmektedir.

Bireyin “aşkın güç” ile rabıtası, kişinin maneviyatı ile ilgili bir konudur. Araştırmamız içerisinde ulaştığımız sonuçlardan biri de varoluşçu yaklaşımın diğer psikoterapi uygulamalarına nazaran bireyin “aşkın güç” ile olan ilişkisini kabul etmesi ve bu konuya hassasiyetle yaklaşım, yaşanan sıkıntı ve problemlerin çözümüne katkıda bulunmak istemesidir.

İnsanlar, ruhsal yapıları gereği çok çeşitli manevi ihtiyaçlarla yaşamaktadırlar. Bu ihtiyaçların gerektiği gibi karşılanması dengeli akıl ve ruh sağlığı kazandırmakla beraber onun özündeki diğer olumlu yönlerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu ihtiyaçlar, Özdoğan tarafından bireyin varoluşunun ifadesi olarak sıralanmıştır. Özdoğan, manevi ihtiyaçların bireyin, anlam bulma, var olma, ait olma ve kendini aşma noktasında çok önemli olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Özdoğan maneviyatı “bireyin yaşamında değer, amaç ve anlam araması” olarak tanımlamıştır (Özdoğan, 2016: 41).

Bu konuda Adams ve Van Duerzen, varoluşçu psikoterapinin bireylerin endişeleriyle ve hayattaki amaçlarıyla ilgilenen, uygulamaya dayalı bir kuram olduğunu belirtmiştir. Kültüre duyarlı psikolojik danışma uygulamalarını kullanan ruh sağlığı uzmanları tarafından beğenildiğini öne sürmüştür. Çünkü değerlerden nispeten arındırılmış bir çalışma temeli sunan ve kültürel açıdan sınırlandırıcı bir kişilik kuramı dikte etmeyen bu kuramın, kültürlerarası çalışmaya uygun ve bireylerin sorumluluklarının altını çizen tinsel yaklaşımlarla nispeten daha uyumlu olduğunu belirtmiştir (Adams-Van Duerzen, 2015: 14).

Varoluşçu psikoterapinin nihai amacı, danışanın kendi varoluş bilincine ulaşmasına yardımcı olmaktır. Bu da anlam arayışının bireyin kendi gerçekleri içerisinde sonuçlanması ya da anlaşılması sonucunda oluşmaktadır. Din ve manevi ihtiyaçlar bireyin anlam arayışı içerisinde büyük yer kaplamaktadır ve bu bilgiler ışığında anlam arayışına ulaşmakta manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapinin yardımcı olacağı düşünülmektedir.

İnsan çok yönlü bir hayata sahiptir. Onun bu hayatı sağlıklı bir şekilde yürütebilmesi, dengeli bir tarza bağlıdır. Hayatın bütün uzanımları birbiri ile ilişkilidir. Bu ilişki yeterince sağlanmaz ve desteklenmezse, insanda denge ve uyum sorunları başlayabilmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde insanın hem çok yönlülüğü hem de fiziki ve biyolojik olduğu kadar psikolojik ve manevi yönleri, onun sağlığı için göz ardı edilemez donanımlardır. Bu durumu hem varoluşçu psikoterapi hem de manevi danışmanlık dikkate almaktadır. Buradan hareketle şunu rahatlıkla söyleyebiliriz: Manevi danışmanlık ve manevi danışman, varoluşçu psikoterapiden destek alabilir. Onun yöntemlerinden yararlanabilir. Burada belirtmekte yarar vardır ki, manevi danışmanlık, varoluşçu psikoterapi ile birebir uyum içinde değildir. Ama bu, ondan destek alamayacağı anlamına gelmez.

Yukarıda da belirtildiği gibi mevcut psikoterapi modelleri içerisinde tinsel yaklaşımları kabul eden ve çözüm yolları bulmaya çalışan varoluşçu psikoterapinin manevi problemlerin çözümünde diğer psikoterapi modellerine nazaran daha işlevsel olacağı düşünülmektedir.

Öte yandan manevi danışmanlık alanına katkı sunmak üzere yapılan bu makalede aşağıdaki önerilerin uygun olacağı düşünülmektedir:

(i)-Üniversitelerin ve akademik camianın manevi danışmanlık alanını geliştirecek araştırmaları ve uygulamaları çoğaltmaları gerektiği;

(ii)-Manevi danışmanlıkta verilecek eğitimlerin çok önemli olduğu, manevi danışmanlık uygulaması yapacak uzmanların Batı'dan aldıkları eğitim ve uygulama süreçlerinin benzerlerinin ülkemizde de uygulanması gerektiği;

(iii)-Manevi danışmanlık alanında hizmet verecek uzmanlara, varoluşçu psikoterapi modelini uygulayabilmeleri için teorik eğitimin yanı sıra uygulamalı eğitimlerin de verilmesi gerektiği;

(vi)-Varoluşçu psikoterapi çalışmalarının teorik ve uygulamalı eğitimlerinden sonra süpervizyon çalışmalarının yapılması gerektiği önerilerek varoluşçu psikoterapinin manevi danışmanlıkta destek sağlayabileceği düşünülmektedir.

## **Kaynaklar**

Adams, M. & Van Duerzen, E. (2015). *Varoluşçu danışmanlıkta ve psikoterapide beceriler*. İstanbul: Pan Yayıncılık.

Ayten, A. & Düzgüner, S. (2020). *Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri temel bilgiler kılavuzu*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Ayten, A. (2015). *Psikoloji ve din*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Bektaş, Y. (2006). Kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri ve psikolojik danışman eğitimindeki yeri. *Ege Eğitim Dergisi*, (7), 43-59.

Çıplak, E. (2016). Trajik kahramandan inanç şövalyesine: Kierkegaard ve varoluşçu psikoloji. *Özge Dergisi*, (25), 217-226.

DİBKVGHK, Diyanet İşleri Başkanlığı kuruluş ve görevleri hakkında kanun. *Resmî Gazete* 12038 (22 Haziran 1965). Erişim 03.10.2022.

Frankl, V. (1994). *Duyulmayan anlam çığılığı*. İstanbul: Öteki Yay.

Frankl, V. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. İstanbul: Okuyan Us Yay.

Freud, S. (2000). *Bir yarılsamanın geleceği, uygarlık ve boşnutsuzlukları*. İstanbul: İdea Yayınları.

Fromm, E. (2010). *Psikanaliz ve din*. Ankara: Say Yayınları.

Geçtan, E. (1994). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gökler, R. & Koçak, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik

danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2, 91-107.

Heidegger, M. (2004). *Varlık ve zaman*. İstanbul: İdea Yayınları.

Kierkegaard, S. (2006). *Kayı kavramı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Maslow, A. (1996). *Dinler, değerler, doruk deneyimler*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

Maslow, A. (2017). *İnsan olmanın psikolojisi*. İstanbul: Kuraldışı Yay.

May, R. (2013). *Kendini arayan insan*. (Çev. K. Işık). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

May, R. (2014). *Varoluşun keşfi*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Meydan, H. (2016). Bireyin manevi potansiyel ve ihtiyaçlarını dik-kate alan bir din eğitimi anlayışı üzerine değerlendirmeler. [içinde] *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (ss. 213-234). Ed. Ali Ayten, Mustafa Koç & Nuri Tınaz. İstanbul: DEM Yayınları.

Özçınar, M. F. (2009). *Örgütlerde temel bilgi ve değer kayıplarının varoluşçu analizi ve bir uygulama*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdoğan, Ö. (2016). *İsimsiz hayatlar-manevi ve psikolojik yaklaşımla arınma ve öze dönüş*. Ankara: Özdenöze Yayınları.

Rogers, C. R. (2012). *Kişinin olmaya dair*. İstanbul: Okuyan Us Yay.

Schneider, K. J. Krug & T. O. (2015). *Varoluşçu-hümanistik terapi*. İstanbul: Okuyan Us yayınları.

Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209-227.

Tülüce, H. A. (2016). Martin Heidegger'de dasein kavramı. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(1), 245-259.

Yalom, İ. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. (çev. A. Tangör). İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Yalom, İ. (2003). *Kısa süreli grup terapileri*. İstanbul: Kabalcı Yay.

Yalom, İ. (2011). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Yalom, İ. (2017). *Din ve psikiyatri*. İstanbul: Pegasus Yayınları.

Yazgan İnanç, B. & Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

---

\* Bu makale, birinci yazarın *Manevi Danışmanlık ve Varoluşçu Psikoterapi* (2019) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.