



e-ISSN: 2148-4899

Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
Pamukkale University Journal of Divinity Faculty

Bahar/Spring, 2025, 12 (1), 86-119

**MANEVİ YÖNELİMLİ AİLE DANIŞMANLIĞINDA DUYGU ODAKLI TERAPİYE KURAMSAL
BİR BAKIŞ**
**A Theoretical View of Emotion-Focused Therapy In Spiritually Oriented Family
Counseling**

Asude COŞKUNSEVER

Dr. Öğr. Üyesi, Yalova Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü,
Din Psikolojisi Anabilim Dalı, coskunseverasude@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1803-
4378.

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types:	Araştırma Makalesi/Research Article
Geliş Tarihi / Received:	01.08.2024
Kabul Tarihi / Accepted:	24.02.2025
Yayın Tarihi / Published:	30.06.2025
Cilt / Volume:	12
Sayı / Issue:	1
Sayfa / Pages:	86-119

Atıf / Cite as: Coşkunsever, Asude. "Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığında Duygu Odaklı Terapiye Kuramsal Bir Bakış" (A Theoretical View Of Emotion-Focused Therapy In Spiritually Oriented Family Counseling) *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi- Pamukkale University Journal of Divinity Faculty* 12/1 (2025), 86-119. Doi: 10.17859/pauifd.1526619.

İntihal / Plagiarism: Bu makale, Ithenticate intihal tarama programı ile taranmıştır. Ayrıca iki hakem tarafından da incelenmiştir. / This article has been scanned with Ithenticate plagiarism screening program. Also this article has been reviewed by two referees.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yazar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir. The Author declared that there is no conflict of interest.

Finansal Destek / Grant Support: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir. / The authors declared that this study has received no financial support.

www.dergipark.gov.tr/pauifd



2148-4899

Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (PAUİFD), 12 (1) 2025: 86-119
**MANEVİ YÖNELİMLİ AİLE DANIŞMANLIĞINDA DUYGU ODAKLI TERAPİYE
KURAMSAL BİR BAKIŞ***

Asude COŞKUNSEVER**

Öz

Bu çalışmanın amacı manevi yönelimli aile danışmanlığında duygu odaklı terapi yaklaşımının süreci ve rolünü incelemektir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Manevi yönelimli aile danışmanlığı, danışanların manevi yaşamlarını, kültürel kodlarını göz önünde bulundurarak, ailevi sorunlarında manevi kaynaklarını kullanmalarına rehberlik etmektir. Manevi yönelimli aile danışmanlığında, mevcut aile terapilerinde kullanılan yöntemlerin entegre edilmesiyle ilgili alanda bir boşluk bulunmaktadır. Bu çalışmada duygu odaklı terapinin amaçları, temel kavramları, kullanılan teknikler kuramsal bir çerçevede ortaya konularak, manevi yönelimli aile danışmanlığında kullanılabilecek yönlerinin tespit edilmesi, uygulama örnekleriyle alanda çalışan kişilere katkı sunması amaçlanmaktadır. Araştırmada manevi yönelimli aile danışmanlığında duygu odaklı yaklaşımla danışanların bağlanma yaralanmalarını duygularını ifade ederek yeniden düzenlemelerine, geçmişin olumsuz duygusal etkileriyle başa çıkma yöntemlerine destek sağlanabileceği tespit edilmiştir. Araştırmada duygu odaklı yaklaşımda kullanılan üçgenleşme, duygu sınıflandırması, öfke yönetimi, odaklanma ve boş sandalye gibi tekniklerin entegre edilerek manevi yönelimli aile danışmanlığında kullanılabileceği tespit edilmiştir. Ayrıca aile içi ilişkilerde öfke yönetiminde manevi kaynakların çözüme yönelik destekleyici nitelikte olabileceği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı, Duygu Odaklı Terapi, Manevi Danışmanlık, Rehberlik.

A Theoretical View of Emotion-Focused Therapy in Spiritually Oriented Family Counseling

Abstract

The purpose of this study is to examine the process and role of the emotion-focused therapy approach in spiritually oriented family counseling. Document analysis technique, one of the qualitative research methods, was used in the study. Spiritually oriented family counseling is to guide and support clients in discovering and using their spiritual resources in the problems they experience taking into account their spiritual lives, lifestyles and spiritual cultural codes. There is a gap in the field of spiritual counselors working in the field of spiritual counseling and integrating the methods used in existing family therapies. Emotion-focused therapy helps family members improve their communication skills by focusing on their emotional experiences and strengthens relationships within the family. In this study, the aims of emotion-focused therapy, its basic concepts, and the techniques used are presented in a theoretical framework, and it is aimed to determine the aspects that can be used in spiritually oriented family counseling and to contribute to those who will

* Yazar makalede etik kurul izni gerektirecek bir durum bulunmadığını beyan etmiştir.

** Dr. Öğr. Üyesi, Yalova Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, coskunseverasude@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1803-4378.

apply it in the field with application example. In this study, it was determined that the emotion-focused approach can provide support to clients by working on their attachment injuries, expressing and reorganizing their emotions, and the negative effects of past experiences during the spiritually oriented family counseling process. In the study, it was determined that techniques such as triangulation, emotion classification, anger management, focusing and empty chair can be integrated and used in spiritually oriented family counseling. In addition, it was found that spiritual resources can be supportive for anger management in family relationships.

Keywords: Psychology of Religion, Spiritually Oriented Family Counseling, Emotion Focused Therapy, Spiritual Counseling, Guidance

Structured Abstract

Spiritually oriented family counseling; It uses techniques that cover all parts of the family system rather than a single member, handles individuals and families within a network of relationships, and helps them gain skills to cope with the problems they experience and re-regulate their emotions. Emotion-focused approach covers many techniques used to express and regulate hurtful or hurtful events in family problems. In this approach, it is underlined that the problems experienced are related to the most basic needs, emotions, and people's well-being. The emotion-focused approach addresses attachment figures and emotions in a holistic manner. In the process of spiritually oriented family counseling with an emotion-focused approach, clients are supported by working on their attachment injuries, reorganizing their emotions by expressing them, and the negative effects of past experiences.

Spiritually it is expected that this study will create a different perspective for spiritual counselors working in family and religious guidance offices. The study aims to contribute to those working in the field by presenting integrated examples that counselors can use regarding triangulation, anger management, focusing and empty .Emotions are the determining factors in our family relationships. Emotions have a structure that motivates our behavior and gives meaning to the problems experienced. It has been found that primary emotions sometimes arise in a way that disrupts harmony due to past trauma or attachment problems. It has been determined that in spiritually oriented family counseling, emotions that prevent peace in family relationships should be expressed, primary and secondary emotions should be identified and emotions should be restructured to ensure secure attachment.

Emotion-focused approach; It appears to include empathy, experiential focus, and procedures derived from Gestalt therapy and enactments that make emotions available for exploration, integration, and change. The empty chair technique, which is frequently used in Gestalt therapy, has been found to be used to regulate unforgiveness, resentment, and unfinished emotions and work.

The types of triangles (coalition, substitutive and displacement) used in spiritually oriented family therapies show the spouse's relationship with God in couple communication and how the triangles established with God determine their relationship. Coalition, one of the triangle types, is generally described as an alliance between family members towards the third member. This concept serves to reduce the pressure on family members by holding the third member responsible for the conflicts they experience. If God is determined third in the relationship, one of the couples may not want to take responsibility for a situation that they do not want to do or do not want to take responsibility for, by expressing that God does not want it that way. Realizing this is a critical phase in resolving the problems experienced in family relationships.

In spiritually oriented family counseling, the anger management process that causes problems within the family is supported. The counselor creates a safe environment for expressing anger through validation and enabling expression of anger. It has been found that the counselor tries to accompany the constructive, healthy expression of anger without blaming, by guiding family members with gentle questions and providing

transitions, with an emotion-focused approach. In spiritually oriented family counseling, ongoing negative cycles between spouses are identified. It seems that noticing repetitive negative emotions, thoughts and behaviors is an important step in breaking the cycle. The emotion focusing technique helps clients determine what their main problems are.

In the research, emotion-focused application examples that can be used in spiritually oriented family counseling were identified, and a contribution was made to the field of spiritual counseling and guidance by creating knowledge on an interdisciplinary subject.

GİRİŞ

Bireyin hayatında manevi ve dini yönelim, sosyal çevre, kültür gibi birçok faktörle birlikte kişinin kendisini, yaşadıklarını, çevresindeki olayları, dünya hayatını nasıl algıladığını ve anlamlandığını etkilemektedir. Din ve maneviyat kişinin duyguları, düşünceleri, davranışlarında belirleyici rol oynamaktadır.¹ Maneviyat bireysel ve ailevi olarak yaşamın güçlü bir boyutunu oluşturmaktadır. Manevi inançlar ve uygulamalar, binlerce yıl boyunca aileleri sağlamlaştırmakta ve psikolojik kaynak olarak beslemektedir.²

Manevi danışmanlık ve rehberlik nihai anlam ve konular bağlamında sorun yaşayan bireylere yönelik ruh sağlığı sorunlarında onlara yardımcı olma, iyileştirme, destekleme; rehberlik etme, kaygıyla baş etmeye çalışan kişilerde önleme, rahatlama veya kolaylaştırmayı hedefleyen yardım etme etkinliklerini içermektedir.³ Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulama alanları içinde, ailelere yönelik sunulan manevi yönelimli aile danışmanlığı, önemli bir yer tutmaktadır.

Manevi yönelimli aile danışmanlığı, son zamanlarda ivme kazanmış bir konudur. Manevi yönelimli aile danışmanlığı; danışanların manevi yaşamlarını, din ve inançlarını onların perspektifinden ele alarak, danışanların manevi kaynaklarını kullanmalarına rehberlik eden, destekleyen aile danışmanlığı hizmeti sunmak olarak tanımlanmaktadır. Aile danışmanlığına din ve maneviyatın entegre edilmesinin önemi ve gereği gün geçtikçe ortaya çıkmakta ve bir ihtiyaç olarak görülmektedir.⁴ Manevi yönelimli aile danışmanlığında, danışma sürecinin etkinliği, ailenin yaşadığı sıkıntıların manevi boyutlarının doğru bir şekilde tanımlanmasına dayanmaktadır. Danışmanlık sürecinde ailelerin manevi kaynaklarının belirlenmesi, dini inanç ve uygulamalarının başa çıkma süreçlerindeki rolünün değerlendirilmesi önemli bir aşamadır. Bu bağlamda ailelerin manevi ve değer odaklı kaynaklarının ele alınması,

¹ Halil Ekşi, *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif* (Ankara: Nobel Yayınları, 2020), 1.

² Froma Walsh, *Normal Family Processes* (New York London: The Guild For Press, 2016), 347.

³ William A. Clebsch - Charles R.Jaekele, *Pastoral Care in Historical Perspective* (Rowman Littlefield Publishers, 1994), 4-8.

⁴ Hatice Avcı, "Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı Bağlamında Rûm Sûresi 21. Âyet Üzerine Bir Değerlendirme", *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 7/3 (30 Eylül 2023), 563.

iyileşme ve dayanıklılık gelişiminin desteklenmesine yönelik etkili bir yaklaşım sunulmaktadır. Bu süreç, ailelerin manevi kaynaklarını keşfetmelerine ve yaşamlarındaki zorluklara karşı daha dirençli hale gelmelerine olanak tanımaktadır.⁵ Alan yazında yeni olan bu konu ile ilgili çalışmalar değerlendirildiğinde; Halil Ekşi tarafından kaleme alınan “Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif” kitabının önemli bir kaynak olarak öne çıktığı görülmektedir. Eserde manevi yönelimli aile danışmanlığında kullanılabilecek birçok terapi yaklaşımının çok boyutlu olarak ele alındığı görülmektedir.⁶ Konu ile ilgili literatürde yapılan lisansüstü çalışmalara bakıldığında Furkan Ağırbaş tarafından “Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı” isimli yüksek lisans tezi⁷ ve Hatice Kılınçer tarafından hazırlanmış “Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi” adlı doktora tezi mevcuttur.⁸ Ayrıca Kılınçer doktora çalışmasını “Aileye Tutunmak Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı”⁹ ismiyle kitap olarak yayınlamış alana katkı sağlamıştır.

Manevi yönelimli aile danışmanlığında; Bowen Aile Terapisi, Satir Dönüşümsel Sistemik Terapi, Sistemik Aile Terapisi, Bilişsel Davranışçı Aile Terapi, Narrative Aile Terapi, Duygu Odaklı Çift Terapisi¹⁰ kullanılmaktadır. Duygu odaklı terapi yaklaşımı Dr. Susan Johnson ve Dr. Leslie Greenberg tarafından 1980’lerde geliştirilmeye başlanmıştır. Bu tarihten sonra Sue Johnson’ın çalışmalarıyla gelişen duygu odaklı çift terapisi ise çift terapisi alanında en çok araştırılan ve kullanılan yaklaşımlardan biri olmuştur.¹¹

Duygu odaklı terapi; bireylere ve ailelere uygulanabilen, etkileri zaman içinde istikrar ile görülen, kanıta dayalı bir terapi yaklaşımıdır. Duygu odaklı terapi; çiftlere yönelik yapılandırılmış, hümanist, sistemik bir müdahaledir.¹² Ailede öfke, üzüntü, korku, kaygı, suçluluk, umutsuzluk gibi duyguların oluşturduğu olumsuzlukla başa çıkma sürecinde birçok kişi sorunlarını çözmek için psikolog, aile danışmanlarına ve manevi danışmanlara başvurmaktadır.¹³ Geleneksel psikoterapi yaklaşımları genellikle (bilişsel, bilişsel davranışçı, davranışçı) duygusal boşalma veya düşünce ve

⁵ Walsh, *Normal Family Processes*, 347.

⁶ Ekşi, *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif*.

⁷ Furkan Ağırbaş, *Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans, 2018).

⁸ Hatice Kılınçer, *Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi* (Marmara Üniversitesi, 2021).

⁹ Hatice Kılınçer, *Aileye Tutunmak Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022).

¹⁰ Ekşi, *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif*, 42-142.

¹¹ Susan M. Johnson, *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connections* (New York: Brunner-Routledge, 2004), 4.

¹² Paul S. Greenman - Susan M. Johnson, “Process Research on Emotionally Focused Therapy (EFT) for Couples: Linking Theory to Practice”, *Family Process* 52/1 (2013), 47-48.

¹³ Hilal Çelik - Bilge Nuran Aydoğdu, “Duygu Odaklı Terapi: Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım”, *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi* 5/2 (2018), 50.

davranışları yeniden mantıksal bir çerçevede düzenleyerek duyguları kontrol etmek üzerine odaklanmaktadır.¹⁴ Duygu odaklı terapiler ise duygular üzerine yoğunlaşarak duyguları danışmada teröpatik olarak kullanmaktadır. Duygu odaklı terapi, modern bilişsel ve duygu teorisinin merceğinden bakıldığında kişi merkezli, Gestalt, deneyimsel ve varoluşsal terapilerden doğmuştur.¹⁵ Duygu odaklı terapi terimi ilk zamanlarda çiftler arasındaki etkileşimin değişmesi, duygusal bağın yeniden kurulması için altta yatan hassas duyguların ifade edilmesine odaklanan çift terapisi yaklaşımını tanımlamak için kullanılmıştır. Greenberg, duyguyu müdahalenin merkezi olarak gören tüm tedavilere atıfta bulunmak için bütünleştirici bir terim olarak kullanılmasını önermiştir.¹⁶ Duygu odaklı çift terapisi; bağlanma kuramı, yaşantısal kuram (özellikle Carl Rogers'ın birey merkezli terapisi) ve sistemler kuramı (özellikle sistematik yapısal kuramlar) olmak üzere üç farklı merkezden beslenmekte ve bunları bir bütün olarak kullanmaktadır. Duygu odaklı terapistler bütüncül yaklaşımla hem kişilerarası (aile, çift) hem de bireysel olarak sistematik süreçleri içine alan duygusal yaklaşımı merkeze almaktadır. Yetişkin sevgi ilişkilerini yeni bir paradigma üzerinde ele alan duygu odaklı çift terapisi kuramının temel görüşü: "İnsanlar sadece bebeklik ve erken çocuklukta değil, yaşam boyunca güvenli bağlanma ilişkilerine ihtiyaç duymaktadır"¹⁷ şeklinde ifade edilmektedir.

Duygu odaklı terapide danışanın duyguları anlaşılmalı çalışılır, bireyin deneyimine ve psikoterapideki değişime katkıları dikkatli bir şekilde analiz edilir. Bu odaklanma, danışmanı ve danışanı, duyguların farkındalığını, kabulünü, ifadesini, kullanımını, düzenlenmesini ve dönüştürülmesini destekleyen stratejilere yönlendirir. Duygu odaklı terapide amaç kişinin benliği güçlendirmek, duygulanımı düzenlemek ve yeni anlamlar oluşturmaya destek olmaktır.¹⁸ Duygu odaklı terapi yaklaşımını benimseyen terapistler, danışanların duygu şemalarındaki, kendilerine nasıl davrandıklarını ve başkalarıyla nasıl etkileşimde bulunduklarını tespit ederek, danışanların duygusal süreçleriyle çalışmaktadır.¹⁹ Bu çalışma manevi yönelimli aile danışmanlığında duygu odaklı yaklaşımından yararlanılabilirliği konusunda öneri niteliğindedir. Manevi yönelimli aile danışmanlığında ele alınan yöntemden faydalanmanın alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

1. Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığında Duygu Odaklı Terapi

¹⁴ Çelik - Aydoğdu, "Duygu Odaklı Terapi", 50.

¹⁵ Lesslie S Greenberg, *Emotion-Focused Therapy* (Washington: American Psychological Association, 2017), 13.

¹⁶ Greenberg, *Emotion-Focused Therapy*, 8.

¹⁷ Nadire Gülçin Yıldız - Fahrünnisa Erdem, "Covid - 19 Sürecinde İlişkilerinde Sorun Yaşayan Çiftlere Yönelik Duygu Odaklı Aile Danışmanlığı", *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 19/39 (2020), 1369.

¹⁸ Greenberg, *Emotion-Focused Therapy*, 3.

¹⁹ C.Jeanne Watson vd., *Case Studies In Emotion - Focused Treatment of Depression* (United States of America: American Psychological Association (APA), 2007), 6.

Günümüzde tüm dünyada olduğu gibi hızlı sosyal, kültürel, ekonomik ve sanal dünyadaki değişimlerin aileleri ve evlilikleri etkilediği bilinmektedir.²⁰ Manevi yönelimli aile danışmanlığı evlilik sürecinde uyum sorunu yaşayan ailelere sorunlarda yaşadıklarıyla ilgili farkındalık oluşturmak, sorunlarla ilgili başa çıkma süreçlerine manevi destek olmaktır.

Aile danışmanlığı, ailelerin yaşadıkları sorunlarla ilgili yardımcı olunan süreci ifade etmektedir. Sadece bireylerle çalışmak yerine, ailenin tüm üyeleri ile çalışmanın pekçok faydası bulunmaktadır. Ailelerle çalışan yaklaşımlarda kişilerin içsel dünyasına odaklanmak yerine kişiler arası ilişkilere odaklanılmaktadır. Bu durum ağaçları görmek yerine ormanı görmek gibidir. Problemleri davranışlara aile danışmanlığı ile geniş bir bakış açısı ile bakıldığında sorunların birçok açıdan ele alınma fırsatı doğmaktadır. Ayrıca aile danışmanlığında tüm aile bireylerine sorunlarla birlikte başa çıkılacağı mesajı verilmektedir. Bu durum yaşanan sorunlarla ilgili aile bireylerinin farkındalıklarının artmasına ve çözüm yolları açısından iletişimlerinin güçlenmesine yardımcı olmaktadır.²¹

Manevi yönelimli aile danışmanlığı sürecinde duygu odaklı terapi yaklaşımından yararlanmak ailelerin maneviyatının güçlenmesi ve yaşam enerjisinin zenginleştirilmesine katkıda bulunmakta, zorluklarla başa çıkmada bireylerin cesaretini ve özgüvenini artırmaya yönelik çalışmalar yapmaya imkanlar sağlamaktadır. Duygu odaklı terapi manevi yönelimli aile danışmanlığında bireylerin hayatlarının ve değerlerinin anlamını keşfetmeye, gelişim kapasitelerini güçlendirmeye destek olduğu gibi zihinsel yaratıcılık ve ruhsal becerilerini artırmaya da katkı sunmaktadır.²² Özellikle evliliğin ilk yıllarında beklentilerin karşılanamaması sebebiyle çiftler arasında birçok çatışma ve hayal kırıklıkları yaşanabilmektedir.²³ TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) verilerine göre Türkiye’de boşanmaların, 2023 yılında %33,4’ü evliliğin ilk 5 yılı, 21,7’si ise evliliğin 6-10 yılları arasında gerçekleştiği tespit edilmiştir.²⁴ Bu verilerden hareketle boşanmalar açısından kritik dönemin evliliğin ilk 5 yılı olduğu söylenebilir.²⁵ Evliliğin ilk yıllarında, eşlerin aile içi iletişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri ve zorluklarla başa çıkabilmeleri için manevi destek vermek önemlidir.

²⁰ Arzu Şener - Günsel Terzioğlu, “Bazı Sosyo - Ekonomik Değişkenler ile İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması”, *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi* 10/4 (2008), 8.

²¹ Alev Üstündağ, “Yapısal Aile Danışmanlığı ve Bir Olgu Örneği”, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 33 (2015), 114-115.

²² Yıldız - Erdem, “Covid - 19 Sürecinde İlişkilerinde Sorun Yaşayan Çiftlere Yönelik Duygu Odaklı Aile Danışmanlığı”, 1365.

²³ Seher Aydemir Sevim, “Evlilik İlişkisini Geliştirme Programları”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2/11 (1999), 19.

²⁴ “Türkiye Evlenme Boşanma İstatistikleri”, 2023.

²⁵ Azize Nilgün Canel, “Türkiye’de Aile Evlilik Yapısı ve Boşanmaların Son Yıllara Dayalı Veriler Üzerinden İncelenmesi ve Boşanma Danışmanlığı Açısından Dikkat Edilmesi Gerekenler”, *Eğitim Bilimleri Alanında Araştırma ve Değerlendirmeler* (Ankara: Gece Kitaplığı, 2019), 32-42.

Din hayattır.²⁶ Din insanları evrensel bir olgu olarak kutsal duygu, ortak bilinç ve vicdanla kuşatarak duygu, düşünce ve davranışlarına yön vermektedir. İnanan bireyler, dinin kendilerine sunduğu referanslar aracılığıyla yaşamlarını oluşturmaya ve biçimlendirmeye çalışırlar. Bu açıdan din bireyin hayatını belirleyen bir fonksiyona sahiptir.²⁷ Maneviyat, kişinin yaşamını ve bakış açısını belirler ve düzenler. Maneviyat zihinsel ve fiziksel ruh sağlığını, kişilerin yaşam kalitesini ve duygularını etkilemektedir.²⁸

Maneviyyat zor zamanlarda kişilerin ve ailelerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemekte, birbirleriyle ilişkilerinde bağlılıklarını arttırmakta, kriz zamanlarında iyileşmelerine yardımcı olmaktadır. Bireylerin sahip olduğu manevi kaynaklar, yaşadıkları uzun süreli problemlerde psikolojik dayanıklılık ve sağlamlıklarını destekleyen bir yapıya sahiptir. Bu doğrultuda manevi yönelimli danışmanlık, bireysel danışmada çok etkili olduğu gibi aile danışmanlıklarında da oldukça destekleyici bir işleve sahiptir.²⁹ Konu ile ilgili yapılan bir araştırmada katılımcılar “psikoloji ve maneviyyatın birlikte olmasını faydalı bulduklarını, yaşam tarzları gereği sorunlarına maneviyyatı da barındıran çözüm arayışı içinde olduklarını, maneviyyatın terapi içinde yer almasının kendilerini güvende hissetmelerini ve aktarılan bilgilere daha çok güven duymalarını sağladığını ifade etmişlerdir”.³⁰

Duygu odaklı terapi; bireyin doğasına anlam katan süreçleri bir araya getirerek, içsel duyguların dışsal duygusal süreçlere bağlı olarak kişinin eylemlerinde yönelim oluşturmak, olumsuz sorunlu duygunun olumlu sağlıklı duyguya dönüşümüne bağlı olarak derin ve anlamlı içsel ve dışsal bağlar oluşturma amacı taşımaktadır. Diğer kuramlar gibi bireyin sağlıklı kendilik, sosyalleşme ve problem çözme becerileri geliştirmesine yardımcı olmaktır.³¹ Duygu odaklı terapi, duygunun yaşam deneyimi ve psikoterapideki değişimlere katkısının ve anlamının fark edilmesine odaklanmaktadır. Bu odak, danışman ve danışan arasında düzeltici duygusal deneyimini oluşturmakta bu süreçte danışman ve danışanın duygunun farkına varılması, kabul edilmesi, ifade edilmesi, kullanılması, düzenlenmesi ve dönüştürülmesine imkan sağlamaktadır. Duygu odaklı terapi'nin amacı danışanda kendiliğin güçlendirilmesi, duygunun düzenlenmesi ve yeni anlamlar

²⁶ Asude Coşkunsever, *Sosyal Hizmetlerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (İstanbul: Dem Yayınları, 2018), 22.

²⁷ Yasemin Angın - Nurullah Altaş, “Aile ve Dini Rehberlik Bürosu Görevlilerinin Karşılaştıkları Psikososyal Sorunlara Yaklaşımlarının Dini Danışmanlık ve Rehberlik Açısından Değerlendirilmesi”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 18/2 (2018), 662.

²⁸ Joseph G. Pickard - Holly Nelson Becker, “Attachment and Spiritual Coping: Theory and Practice With Older Adults”, *Journal of Spirituality in Mental Health* 13/2 (2011), 141.

²⁹ Ekşi, *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif*, 1.

³⁰ Kılınçer, *Maneviyyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi*, 262-263.

³¹ Ayşe Gavas Aslan, “Duygu Odaklı Terapi'nin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi”, *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 2/3 (2019), 110.

oluşturulmasına destek olmaktır.³² Duygu odaklı terapide çiftlere, duyguları daha iyi tanımlamaları, deneyimlemeleri, kabullenmeleri, düzenlemeleri, irdelemeleri, anlatıma dönüştürmeleri, kullanmaları ve esnek olarak kontrol etmeleri konusunda yardımcı olunmaktadır.³³

2. Duygular

Duygular, kişinin hayatında fiziksel, bilişsel ve davranışsal unsurlarla ortaya çıkan yapılardır. Duygular, bireyin hayatını renklendiren, yaşamla başa çıkmayı sağlayan bir yapıdadır. Ayrıca duygular konusundaki yetersizlikler bireyin yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Duygular, iç ve dış uyarıcılardan bağımsız olaral kişide hoş gitme ya da gitmeme sonucu haz veya elem uyandıran izlenimlerdir. Duygular, düşünme, planlama, uzak bir hedefe hazırlanma, sorunla başa çıkmayı engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde zihin yeteneklerinin destekliycisi olarak görülmektedir.³⁴

2.1. Birincil Duygular

Duygu odaklı yaklaşıma göre insanın korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç, coşku ve şaşkınlık olmak üzere yedi temel duygusu vardır. Yedi temel duygu doğaldır.³⁵ Birincil duygular, kişinin bir duruma verdiği en temel, orijinal tepkilerdir. Uyum sağlayıcı eylemi organize ederek bireye durumlara verdiği tepkiler hakkında bilgi verir. Birincil duygusal deneyimin özellikle önemli bir sınıfı duygusal acı ve incinmedir. Acı, bazı hasarların meydana gelmesinden sonra ortaya çıkması nedeniyle üzüntü, korku ve öfke gibi birincil işlevsel duygulardan farklıdır. Bununla birlikte, kendini koruma eylemini harekete geçirmesi ve insanlara zarar veren deneyimleri tekrarlamamayı öğretmesi açısından uyarlayıcıdır. Duygusal acı deneyimine ilişkin niteliksel bir çalışma, acının özünün, benliğin "kırılma" ya da "parçalanma" duygusu olduğunu ortaya çıkarmıştır.³⁶ Bir bireyin yaşamında meydana gelen travmatik ya da kriz durumları (örneğin, ölüm ya da iş kaybı gibi) tetiklenen duygusal acı, sıradan bir duygusal deneyimden daha derin ve yoğun bir hissiyat oluşturmaktadır. Bu tür bir acı, benlik algısına ciddi bir tehdit oluşturduğundan, genellikle kaçınılır veya bireyin kendisini koruma mekanizmaları devreye girerek duygusal tepkiler baskılanmaya çalışılır. Bu şekilde, duygusal deneyim aşırı şekilde düzenlenmiş ve kontrol altında tutulmuş olur. Bu bağlamda acının, bireyin bilişsel yapıları ve benlik algısıyla uyum içinde işlenebilmesi için, bu duygusal deneyime doğrudan yaklaşılması ve yeniden yapılandırılması gereklidir. Bu

³² Leslie S Greenberg, *Duygu Odaklı Terapi*, ed. Tahir Özakkaş, çev. Serpil Kızıltaş (İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitimi Yayınları, 2012), 1.

³³ Ayşe Gavas Aslan, "Duygu Odaklı Terapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi", *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 2/3 (2019), 111.

³⁴ Cem Gençoğlu - Müge Yılmaz, "Duygusal Farkındalık Eğitim Programının Duygu Kontrol Düzeyine Etkisi", *The Journal of Academic Social Science Studies* 6/5 (2013), 962-963.

³⁵ Fatih Pulat vd., "Güdülenme Kuramı ve Duygu Odaklı Terapinin Entegrasyonu", *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 3/5 (2020), 19.

³⁶ Elizabeth Bolger, "Grounded Theory Analysis of Emotional Pain", *Psychotherapy Research* 9/3 (1999), 357.

süreç, acının anlamlı bir şekilde entegrasyonunu sağlamak ve bireyin bu acı ile sağlıklı bir şekilde başa çıkmasını temin etmek amacıyla gerçekleştirilmelidir.³⁷

Birincil duygular, adaptif (işlevsel), maladaptif (işlevsel olmayan) olarak ikiye ayrılır. Birincil işlevsel duygular, kişiye olaylara verdiği tepki hakkında geri bildirim sağlar, kişinin etkili bir eylemde bulunması için karmaşık durumsal bilgileri işler. Birisi anneyi çocuğuna zarar vermekle ilgili tehdit ettiğinde ortaya çıkan öfke birincil adaptif (işlevsel) duygulara örnek olarak verilebilir. Öfke annenin çocuğunu korumak için eyleme geçmesine neden olur. Birincil işlevsel olmayan duygular, geçmişteki olumsuz deneyimlerin, travmatik olayların, öğrenilmiş çaresizliklerin ve tamamlanmamış işlerin sonucunda ortaya çıkan duygusal tepkilerdir. Bu duygular, bireylerin umutsuz, çaresiz ve değersiz gibi duyguları hissetmesine neden olabilecek bir yapıya sahiptir.³⁸

Birincil maladaptif (işlevsel olmayan) duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesinin psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği, ikincil maladaptif duyguların dışa vurulmasının ise kişinin kendisiyle ve sosyal çevresiyle ilişkisini olumsuz etkiye sahip olduğu bilinmektedir.³⁹ Duygu odaklı terapide, insanların ilişkilerinde ve çevrelerinden edindikleri anlamı ortaya çıkaran, birincil duyguların yönlendirdiği etkileşim geleneğine odaklanılmaktadır. Bu yüzden duygu odaklı yaklaşımlar değişim aracı olarak duyguyu hedeflemektedir. Değişim, yeni içgörüler, beceriler ve farklı yapıların aksine düzeltici duygusal deneyimler yoluyla içten dışa doğru gerçekleşmektedir. Duygu odaklı terapide (EFT), çiftler arasındaki olumsuz etkileşimsel döngüler, ilişkinin bozulmasının temel dinamiklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu döngüler, bireylerin birbirlerine karşı duygu ve ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde ifade edememeleri sonucu, karşılıklı anlayışsızlık, duygusal uzaklık ve güven kaybına neden olmaktadır. Bu tür etkileşimler, çiftlerin birbirlerini tehditkar, yetersiz şekilde algılamalarına neden olarak, sürekli olarak yeniden üretilen olumsuz bir ilişki dinamiği oluşturmaktadır. Duygu odaklı terapi, bu döngülerin farkına varılmasını ve dönüştürülmesini hedefleyerek, çiftlerin birbirleriyle daha sağlıklı bir duygusal bağ kurmalarını sağlamayı amaçlamaktadır.⁴⁰

2.2.İkincil Duygular

İkincil duygular, birincil duyguları maskeler ve işlevsel birincil duygunun etkisini manüple eder. İkincil duygular, birincil içsel süreçlere göre ikincil olan

³⁷ Leslie S Greenberg - Elizabeth Bolger, "An Emotion-Focused Approach to the Overregulation of Emotion and Emotional Pain", *JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice* 57/2 (2001), 198.

³⁸ Greenberg, *Emotion-Focused Therapy*, 44-46.

³⁹ Nazlı Özburun, *Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımına Bağlı Duygusal Farkındalık Eğitiminin Evli Bireylerde İncelenmesi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Yayımlanmamış Doktora, 2021), 1.

⁴⁰ Johnson, *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connections*, 7; Nicole Rizkallah - Erin Hudson, "Circling the Triangle: An EFT Approach to Working with Christian Couples Triangulating God", *Contemporary Family Therapy* 41 (2019), 221.

tepkiler şeklinde görülmektedir. Örneğin aşağılık duygusu, üzüntü, güçsüzlük duygusunu gizlemek için öfke, sıklıkla başvuru bir duygudur.⁴¹ İkincil duygular, olumsuz bir durumla karşılaşan bireyin zor gelen birincil duygularla başa çıkabilmesi için geliştirdiği savunmalardır.⁴² Danışan bu süreçlerden kaçınmanın yollarını arayabilir. Örneğin, incinmiş hissetmeye tepki olarak öfkeli olmak, öfkeli hissetmekten korkmak şeklinde kendisini gösterebilir. Travmatik bir olayla ilgili olarak birey sorumluluğu kendisine atfederek suçluluk duygusuna kapılabilir. Birincil duygulara ulaşmak için ikincil duyguların keşfedilmesi gerekir. Yönelimi ve problem çözmeyi teşvik eden yalnızca işlevsel birincil duyguların farkındalığıdır. Bu nedenle, adaletsizliğe yönelik birincil öfkeye erişim, güçlenmeyi desteklerken, kayıp karşısında birincil üzüntüye erişim, yas tutmayı teşvik edebilir. Yapılması gereken çok önemli bir ayrım, birincil durumlar ile işlevsel olmayan ve dolayısıyla dönüştürülmesi gereken birincil durumlar arasındadır. İşlevsel olmayan duygular tekrar tekrar ortaya çıkan ve değişmeyen o eski, tanıdık kötü duygulardır. Bunlar, temel yalnızlık hissi, terkedilmişlik, utanç, değersizlik, ilişkileri yok eden patlayıcı öfke veya tekrarlayan kaygılı yetersizlik duyguları gibi duygulardır. Bu duygular değişen koşullara tepki olarak veya ifade edildiğinde değişmez. Ayrıca sorunları çözmek için işlevsel talimatlarda sağlamazlar. Aksine, bireyin sıkışmış, çoğunlukla umutsuz, çaresiz ve umutsuzluk içinde hissetmesine neden olmaktadır. Bu işlevsel olmayan duygularla yüzeysel olarak temasa geçmenin çözüme yönelik bir faydası görülmemektedir. İşlevsel olmayan duyguların değiştirilmesi veya dönüştürülmesi gerekir.⁴³

3.Duygu Şemaları

Duygu odaklı terapide; duygu şemaları önemli bir yere sahiptir. Duygu şeması, duygusal bir deneyimin ardından oluşan içsel, zihinsel bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygu şemaları, inanç olarak adlandırılan bilişsel şemalardan farklı olarak aktif bir deneyimi gerektirmektedir.⁴⁴ Duygu şemaları kişiye özeldir. Bireyin geçmiş deneyimleri, öğrenme süreçleri ve kültürel etkileşimleri sonucu oluşmuş, duygulara ilişkin derinlemesine inanç ve beklentilerden ibarettir. Hoş olmayan duyguların ortaya çıkması durumunda, bireyler bu şemalar tarafından tetiklenen otomatik düşünce ve yorumlar aracılığıyla hızlı ve genellikle olumsuz tepkiler verebilirler.⁴⁵

⁴¹ Greenberg, *Emotion-Focused Therapy*, 44-46.

⁴² Emine İnan - Emine Yücel (ed.), *Psikoloji Penceresinden Duygular Kuramdan Uygulamaya* (Ankara: Nobel Yayınları, 2022), 451.

⁴³ Greenberg - Bolger, "An Emotion-Focused Approach to the Overregulation of Emotion and Emotional Pain", 199.

⁴⁴ Leslie S Greenberg vd., *Psikodinamik, Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı Piskoterapide Duygularla Çalışma*, ed. Tahir Özakkaş, çev. Melike Feyza Ateş (İstanbul: Yeni Devir Matbaacılık, 2020), 8.

⁴⁵ Mahbobeh Hosheyar - Majid Mahvishirazi, "Comparison of Emotional Schema and Coping Strategies in Patients with Obsessive Compulsive Disorder (OCD) and Healthy People", *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* 5/1 (2015), 4764.

Bir insan dünyaya gözlerini açtığı anda ona nasıl öfkeli veya üzgün olacağı öğretilmez, bu onda fitri donanım olarak mevcuttur. Bununla birlikte bebeğin neye kızacağı veya üzüleceği öğrenilen ve zamanla belirli bir yapı içinde işlev kazanan bir yapıdadır. Bu işlev, bireyin yaşamı esnasında, duygu şemalarını aktifleştirmektedir. Duygu şeması, deneyimi meydana getirir ve terapilerin temel hedefi de bu duygu şemalarına ulaşmaktır. İşlevsel olmayan (maladaptif) duygu şemalarının aktifleşmesi nedeniyle bireyin işlevsel duygularını veya acı veren duygularını fark etmemesi, çoğu psikolojik sıkıntının temelini oluşturmaktadır. Duygu odaklı terapiye göre duygu birincildir, biliş duyguya hizmet etmektedir. Özellikle kişi için önemli durumlarda, düşüncelerin duyguyu etkilemesinden daha çok duygular, düşünceler üzerinde etkili olmaktadır. Duygu odaklı terapilerde bilişler, duygunun anlamlandırılmasında kullanılmaktadır. Bu anlamlandırmalar sayesinde danışan, duygunun pasif alıcısı olmaktan çıkmakta ve duyguyu anlamlandıran, duygu üzerinde çalışan, duyguyu düzenleyen aktif bir kişi hale gelmektedir.⁴⁶

4. Duygu Odaklı Terapi ve Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı

Manevi yönelimli aile danışmanlığında ilişkileri koruyucu ve güçlendirici duygularla çalışmak danışmanlık sürecinde kritik bir rol oynayabilir. Aslında manevi yönelimli aile danışmanlığı duygu odaklı yaklaşımla gerçekleştirildiğinde danışmanın sunması beklenen hizmetler şu şekilde sıralanabilir;

- “a) bireylerin, çiftlerin veya ailelerin sorunlarının çözümüne yönelik hizmetler sunmak,*
- b) aile üyelerinin oturumlardaki etkileşim süreçlerini raporlaştırmak ve sorun içeren etkileşim stillerine yönelik yaklaşımları formüle etmek,*
- c) aile kurma niyeti taşıyan kişilere rehberlik etmek,*
- d) ebeveynlerin çocuk eğitiminde daha bilgili olması, bu bilgilerini yaşamda uygulaması, çocuğuyla ve eşiyle ilişkisini pozitif yönde geliştirmesi için ebeveynlere yönelik çalışmalar yapmak,*
- e) boşanma öncesinde ailelere psikososyal süreç ve dinamikleri de dâhil ederek uzlaştırmacı ve arabulucu çalışmalar yapmak,*
- f) boşanmış ailelere boşanma sonrası uyum programları ile destek vermek*
- g) tek ebeveynli ailelere danışmanlık hizmeti ve desteği sunmak,*
- h) aile içi şiddetin önlenmesine yönelik rehberlik ve danışmanlık hizmetlerini vermek,*

⁴⁶ Greenberg vd., *Psikodinamik, Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı Piskoterapide Duygularla Çalışma*, 8.

ı) gerektiğinde aile üyelerini ihtiyaçlarına yönelik olarak ruh sağlığı ve hastalıkları hizmeti veren kurum ve kuruluşlara yönlendirmek”

Duyguların değişimi, insan sorunlarının kökeni ve rehabilite edilmesinde çok önemlidir. Ancak bu durum duygu odaklı terapilerde duyguyla çalışmanın yegane odak noktası olduğu anlamını taşımamaktadır. Birçok sorun biyolojik, duygusal, bilişsel, davranışsal, fizyolojik, sosyal ve kültürel kaynaklara sahiptir ve bunların bütüncül bir yaklaşımla göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Duygu odaklı terapiyle çalışan danışmanlar, danışanlarına, hayat boyu süregiden ilişkilerinin karmaşalarını ve psikogenetik kökenlerini anlamak, düşüncelerini, davranışlarını ve etkileşimlerini sağlıklı biçimde yönetmek konusunda yardım eder.⁴⁷

Duygu odaklı bir terapist, terapötik çalışmada şu aşamaları da göz önünde bulundurur:

- *“Danışanla iyileşmeyi sağlayacak empatik ilişki oluşturma*
- *Danışanın duygusal deneyimi ve bu duyguların dinamikleri ve kökenleri ile ilgili ayrıntılı bir araştırma*
- *Duygudan kurtulmak için duygusal ifadelerin tekrarı yerine duyguların sağladıkları bilgi açısından yaşanması ve kabulü konusunda destek*
- *Danışanın duyguyu ifade etme çabalarını engelleyen süreçlere odaklanma*
- *Eski duyguların değişimi için yeni duygulara erişim*
- *Yeni öyküler oluşturmak için duygu üzerinde derin düşünme ve sembolizasyon”⁴⁸*

Aile danışmanlığına başvuran kişilerin çoğunda; korku, kaygı, umutsuzluk, utanç, suçluluk, öfke, üzüntü ve şok gibi duyguların yarattığı sıkışmışlık görülmektedir.⁴⁹ Duygu odaklı müdahale tekniklerini kullanan danışman, danışanını dürüst ve şeffaf ve samimi ilgiyle dinleyerek, ilişkiye eşit mesafede yaklaşan bir tutum sergilemeye çalışır. Danışmanlıkta empatik dinleme ve koşulsuz pozitif kabulün kişide temel ihtiyaç olduğu benimsenmekte ve kişilerarası ilişkilerde anksiyetenin azaltılması için de tedavi edici olduğu vurgulanmaktadır.⁵⁰

Duygular motive edici olarak önemli işleve sahiptir. İnsanlar, genel olarak herhangi bir sebebin zorladığı durumlarda yapmayı sevdikleri şeyi yapmayı tercih eder. Bu süreçte davranışsal bir değişime ulaşmak için hareketlerini motive eden duyguların değiştirilmesi önemli bir aşamadır. Duygular, düşünceleri etkilemektedir. Kişi öfkeli hissettiğinde aklına öfkeli düşünceler gelmekte, üzgün olduğunda üzücü hatıraları hatırlamaktadır. İnsanların düşündüklerini değiştirmeye yardımcı olmak için danışanların onların hissettiklerini değiştirmeye yardımcı olmaları

⁴⁷ Yıldız - Erdem, “Covid - 19 Sürecinde İlişkilerinde Sorun Yaşayan Çiftlere Yönelik Duygu Odaklı Aile Danışmanlığı”, 1366.

⁴⁸ Greenberg, *Duygu Odaklı Terapi*, 5.

⁴⁹ Çelik - Aydoğdu, “Duygu Odaklı Terapi”, 50.

⁵⁰ Aslan, “Duygu Odaklı Terapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi”, 2019, 112.

gerekmektedir. Bireyin kendilik değerini belirlemesinde kendine olumsuz yerine daha olumlu bir değer biçme gibi bir bilişsel değişim bile aslında mantığa dayalı bilişsel bir değişim değildir, aslında duyguya dayalı tutumsal değişim söz konusudur. Birinin kendini değerli görmesi, kendisinin temel duygusal düzeninde bir değişimi ve temel işlev biçiminde bir değişimi içermektedir. Duygu odaklı çalışan danışman, danışanların duygularına ulaşarak, onları kabullenerek, ifade ederek, düzenleyerek ve tolere ederek duyguları etkili bir şekilde işlemlemelerine rehberlik etmektedir. Bu doğrultuda danışanların duygularını anlamlandırmaları ve üzerinde derinlemesine düşüncelerini sağlamak ve danışanın duygularını dönüştürmelerine destek olmaktadır. Duygu odaklı terapideki asıl temel müdahale, dönüşümün yalnızca bireylerin kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri zaman mümkün olduğudur.⁵¹

Duygu odaklı yaklaşım sekiz evreden oluşmaktadır.

1. *“Danışman ile danışan beraber problemi tanımlar.*
2. *Danışanın problemleri hakkında anlattığı öyküler dinlenir.*
3. *Danışanın eski kimlik ile ilişkili öyküleri ve yeni ilişkileri dinlenir.*
4. *Danışanın acı verici deneyimleri tanımlanır.*
5. *Danışanın duygusal stili hakkında bilgi sahibi olunur.*
6. *Danışanın olumsuz içsel ve ilişkisel konuları tanımlanır.*
7. *Danışana olumsuz olayların çözümü için görevler verilir.*
8. *Danışmanlık sürecinde danışanın şimdi ve burada olması sağlanır”.*⁵²

4.1. Manevi Danışmanın Duygu Odaklı Yaklaşımında Göstermesi Gereken Tutumları

4.1.1. Danışanın Duygusunun Nabzını Tutulması

Danışman kişinin duyguyu işlemesine destek olmak için, kolaylaştırıcı bir rolü olan bir terapötik ilişki oluşturmalıdır. Bu ilişkide danışman, şimdiki zamanda var olmakta, danışanın duygusuna empatik olarak eşlik etmekte ve iş birliğine dayalı destek olmaktadır. Bu yaklaşım, büyük oranda süreç odaklı bir yaklaşımdır. Danışmanlar sürekli olarak danışanın duygusunun nabzını tutmaktadır. Bu süreçte kendilerinin ve danışanlarının bedensel algılarını, davranış eğilimlerini anlık olarak takip ederek, danışanın anlık değişimlerine duyarlılık göstererek anında danışanın dikkatini ilgili noktaya odaklamasına destek olmaktadır.⁵³ Bu süreçte manevi

⁵¹ Greenberg, *Duygu Odaklı Terapi*, 4-8.

⁵² Oğuzhan Yıldırım, “Duygu Odaklı Terapinin Gestalt Terapi ve Varoluşçu Terapi ile Karşılaştırılmalı Analizi”, *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 11/1 (2021), 257.

⁵³ Greenberg vd., *Psikodinamik, Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı Piskoterapide Duygularla Çalışma*, 8-9.

danışman, danışanın manevi dünyasını, duygularını keşfetme sürecine rehberlik eder.⁵⁴

Danışman, danışanın bedensel duruşundan, ses tonundaki farklılıklardan, göz temasını kesmesinden ya da yüz ifadesini gözlemleyerek, danışanın güvende hissetmediğini anlayabilir. Böyle bir durumda danışman, danışanın bu uyuşmazlığı düzeltmesine rehberlik eder. Danışman müdahalesinin danışanın yüzündeki gergin ifadeyi yumuşatıp yumuşatmadığına veya derin bir nefes alıp almadığını takip etmekte, danışanın ilişkide kendisini tekrar güvende hissedip hissetmediğine ve de danışmanlık sürecinde oluşan kırılmanın onarılıp onarılmadığına odaklanmaktadır.

4.1.2. Duygu ile temas etmesine, kabul etmesine ve duyguları dönüştürmesine destek olmak

Duygu odaklı terapide manevi danışmanlar, danışanların duygularıyla temasta kalmalarına ve adaptif ihtiyaçlarına ulaşmaları için duygularına izin vermelerine destek olmaktadır. Bu kapsamda danışmanlar danışanların, eski, temel ve acı verici işlevsel olmayan duygularını aktifleştirip sonrasında onları aktifleşen yeni duygularla dönüştürmelerine rehberlik etmektedir. Bu süreçte kritik nokta, duygunun duyguyla değiştirilmesidir. Örneğin, korku duygusuyla kaçıp gitme veya uzaklaşma eğilimi, üzüntü duygusunu deneyimleyip teselli ve sevgi ihtiyacını karşılamaya dönüştürülmektedir. Eski duygusal anılar süreçte aktifleştirilmekte ve yine seansta yeni deneyimler edinilmesine olanak sağlanmaktadır. Bu yeni deneyimler, anıların yeniden pekiştirilmesi süreciyle danışanların duygusal anılarını değiştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle danışmanlar, seansta danışanların duygusal deneyimlerini canlandırarak duygu şemalarını aktifleştirmekte ve sonrasında eski duyguyu değiştirmek için yeni duyguyu deneyimlemesine imkan oluşturmaktadır.⁵⁵

Duygu odaklı terapide danışman, seans esnasında danışanın duyguda kalmasına destek olarak duygunun kabullenilmesini kolaylaştırmaktadır. Eğer danışan bir duygusunu dile getirmişse danışman, şefkatle, empatik bir şekilde, deneyimin acı veren bu yönüne duyarlı davranarak karşılık vermekte ve danışanın hissettiği duygunun anlamını değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Aşağıda konu ile ilgili danışma örneği sunulmuştur.

Danışman: "Merhaba Fatma, seninle tekrar görüşmek çok güzel. Bugün seninle içsel dünyanda neler olduğunu ve ne gibi duygular hissettiğini keşfetmek isterim. Son zamanlarda kendini nasıl hissediyorsun?"

Danışan: "Merhaba... Gerçekten çok zorlanıyorum. Eşimle sürekli tartışıyoruz, artık aramızda hiçbir şey yok gibi hissediyorum. Hep birbirimizi kırıyoruz ve bu

⁵⁴ Sevde Düzgüner - Ali Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020), 59.

⁵⁵ Greenberg vd., *Psikodinamik, Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı Piskoterapide Duygularla Çalışma*, 8-9.

durum bana çok büyük bir yalnızlık hissi veriyor. Allah'a yakın olduğumu hissetmiyorum, dua bile edemiyorum. Sürekli bir boşluk içinde gibiyim."

Danışman: "Bu gerçekten çok zorlayıcı bir durum. İçinde yaşadığın yalnızlık hissi, özellikle eşinle olan ilişkinin bu şekilde gittiğini görmek çok acı verici olabilir. Eşinle olan bu duygusal mesafe seni manevi olarak da etkiliyor gibi görünüyor. Peki, bu duygusal boşlukla başa çıkmak için şimdiye kadar neler denedin?" Danışan: "Açıkçası, çok şey denedim ama hiçbir şey işe yaramıyor gibi. Eşimle konuşmaya çalıştım ama her şey daha da kötüleşiyor. Dua etmeyi çok istiyorum ama kalbim huzursuz. Tanrı'ya ne söyleyeceğimi bilemiyorum, her şey karmaşık ve belirsiz."

Danışman: "Anladım, Fatma. Gerçekten zor bir durumdasın. Eşinle aradaki bu çatışmalar, duygusal olarak seni çok yoruyor. Bu gibi durumlarda, duygularımızı açıkça ifade etmek ve Allah ile iletişim kurmak gerçekten önemli. Allah'a hislerini açmak, ona içindeki acıyı ifade etmek seni rahatlatılabilir."

Danışan: Bunu yapmak... belki de doğru bir başlangıçtır. Bu kadar yalnız ve kırgın hissederken Allah'a dua etmek içimdekileri söylemek beni rahatlatılabilir. Ama yine de bu kadar içim acıyorken bu nasıl olacak? Dua ederken yine de kalbim çok dolu olacak gibi hissediyorum.

Danışman: "Duygularını olduğu gibi kabul etmek, onlarla barışmak, manevi iyileşmenin ilk adımıdır. Allah, kalbindeki her acıyı biliyor. Dua ederek, sadece ona açılmakla kalmaz, aynı zamanda kalbindeki duygusal yüklerden bir nebze de olsa uzaklaşmana yardımcı olur. Kendini, duygularını olduğu gibi kabul ettiğinde ve ifade ettiğinde hem Allah ile hem de eşinle daha sağlıklı bir bağ kurma imkanı oluşur".⁵⁶

Manevi danışman, danışanın anlık deneyimlerine dikkat ederek ve danışanın duygusunu yargılamak yerine içtenlikle kabullenmesine destek olmaktadır. Duygu odaklı yaklaşımda manevi danışman, danışanların duygularını ifade etmesini sağlayarak sembolize etmesine yardımcı olmaktadır. Özellikle duyguların kelimelere dökülmesi uyum sürecini artırmakta ve duyguları düzenlemeye yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, manevi danışmanlar danışanların yeni duygular deneyimleyerek eski duygularını değiştirmelerine olanak sağlamaktadır.⁵⁷ Bu süreçte danışanın duygularının bir manevi kaynak tarafından kabul görmesi ve ifade edilmesine olanak sağlanması ayrıca önemlidir ve bireyin özgüvenini güçlendirmektedir.

4.1.3. Empatik Tavır, Güvenli Ortam ve İş Birliği

Duygu odaklı terapi yaklaşımının temelini danışmanın empatik tavrı oluşturmaktadır. Empatik bir ilişkinin geliştirilmesi ve sürdürülmesinin üç önemli aşaması vardır; öncelikle danışman danışana empatik uyum sağlamakta bir başka ifade ile danışman, rehabilite sürecinde danışanına rehberlik etmek için danışanın konuşma tarzına, ses kalitesine, beden diline ve duygusal işleme tarzına odaklanmaktadır. Özellikle danışanın duygusal deneyimlerine uyum sağlayarak ve

⁵⁶ Örnek diyalog yazar tarafından oluşturulmuştur.

⁵⁷ Greenberg vd., *Psikodinamik, Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı Piskoterapide Duygularla Çalışma*, 9.

danışanın içsel öznel deneyimlerini takip ederek empatik bir şekilde yanıt vermek için çaba göstermektedir.

Manevi danışman danışanın anlatılarındaki nüanslarla ilgilenirken ve bunu diğer sözel olmayan kaynaklardan gelen bilgilerle bütünleştirirken danışanın deneyimlerine dikkatle odaklanmaktadır. İkincisi, danışman, danışanın duygusal deneyimlerini takip ederken veya güçlendirmeye çalışırken, danışanın gerçekten kabul edildiğini ve anlaşıldığını hissedeceği güvenli bir ortam oluşturmaya çalışmaktadır. Empati, kabullenme ve samimiyeti hissettirmek, danışana deneyimlerini keşfetme fırsatı oluştururken danışanın yaralarıyla, korkularıyla, kaygılarıyla, acılarıyla ve deneyimlerinin utanç verici olarak görebilecekleri kısımlarıyla yüzleşme imkanı sağlamaktadır. Danışmanın danışanın ne hissettiğine ilişkin deneyimlerini anladıklarını hissetmeleri ya da düşündüklerini düşünmeleri yeterli değildir; terapötik etki oluşturmak için anlaşıldığını hissettiğini danışanın ifade etmesi gerekmektedir. Güvenli bir ortamın sağlanması duygusal terapide süreci kolaylaştırmaktadır. Öncelikle danışanların kendilerini danışmanlarına bağlı hissetmelerine ve birisinin kendi tarafında olduğuna inanmalarına yardımcı olmakta; bu durum danışanların kendilerini oldukça cesaretsiz, umutsuz ve morali bozuk hissedebilecekleri durumlarda onlara umut ve cesaret sağlamaktadır. Ayrıca danışanın kendini güvende hissetmesi, deneyimlerine dikkatle odaklanmayı, üzerinde derinlemesine düşünmeyi, farklı yönlerini keşfetmeyi ve yeni davranış biçimleri geliştirmesine olanak oluşturmaktadır. Bu tür bir konsantrasyon ve odaklanma, danışanların başkaları tarafından yargılanma, eleştirilme veya saldırıya uğrama endişesi duymadıkları güvenli bir ortamda gerçekleşmektedir.

Terapötik bir ilişki kurmanın üçüncü önemli yönü, danışanla danışma sürecinin görevleri ve hedefleri üzerinde iş birliği içinde hareket etmektir. Başlangıçta danışman, danışanın yaşadığı sorunları belirleyebilmek için danışanların anlattıklarını aktif şekilde dinler. Danışanın yaşadıkları sorunu çözme konusunda nasıl bir katkıda bulunabileceğini genel hatları ile ifade eder, nasıl bir yol izleyecekleri ile ilgili danışanla mutabakata varmaya çalışır.⁵⁸ Bu aşamada danışmanlar danışanların deneyimlerini incelikli bir şekilde yeniden çerçevelenmesine destek olmaktadır.

Duygu odaklı yaklaşımda danışmanlık sürecinde danışanların yaşadığı belirli bilişsel-duygusal sorunları çözmek için birçok teknik kullanılmaktadır. Bunlar arasında, tamamlanmamış bir iş için boş sandalye tekniği, danışanın kendine yönelik cezalandırıcı bakış açısını değiştirmek veya kararsızlığını çözmek için çift sandalye tekniği, danışanların sorunlu bulduğu tepkileri çözmek için *sistematik çağrışımsal açılım* tekniği, içsel deneyimin geliştirilmesi ve değer verilen inançlara yönelik zorluklar karşısında hayal kırıklığını gidermek için anlamın oluşturulmasının yanı sıra bir dizi farklı empatik müdahale türü yer almaktadır.⁵⁹

⁵⁸ Watson vd., *Case Studies In Emotion - Focused Treatment of Depression*, 7.

⁵⁹ Watson vd., *Case Studies In Emotion - Focused Treatment of Depression*, 7-8.

5.Bağlanma ve Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığında Duygu Odaklı

Yaklaşım

Duygu odaklı terapisinin temelini bağlanma kuramı oluşturmaktadır.⁶⁰ Bowlby, anne-bebek bağlanma iletişimlerinin en güçlü hisler ve duygular eşliğinde oluştuğunu belirtmektedir.⁶¹ Hazen ve Shaver romantik aşkın bir biyososyal bir bağlanma süreci olduğunu ifade etmektedir. Tıpkı bebekleri ile ebeveynleri arasında yaşamın erken dönemlerinde oluşan duygusal bağlar gibi eşler arasında da benzer bir bağlanma ilişkisi tespit etmişlerdir. Duygusal bağların gelişimini açıklamak için geliştirilen bağlanma teorisinin temel bileşenleri, yetişkinlerin romantik aşkına uygun terimlere çevrilmiştir. Bebeklik dönemindeki üç ana bağlanma stiline (güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız) ve ilişki stiline devamlılığının kısmen benlik ve sosyal zihinsel modellere ("içsel çalışma modelleri") bağlı olduğu fikrine odaklanmaktadır. Stil, teorik olarak anlamlı yollarla benlik ve sosyal ilişkilere ilişkin zihinsel modellerle ve ebeveynlerle olan ilişki deneyimleriyle ilişkilidir.

Hazen ve Shaver'in yaptığı çalışmada katılımcılara "hangisi duygularınızı en iyi şekilde tanımlar?" sorusu yönlendirilmiştir. Soruya güvenli bağlanan eşler; "Eşime bağlı olma ve onun bana bağlı olması bana huzur veriyor" şeklinde yanıt verdikleri bulunmuştur. Ayrıca katılımcılar "Çoğu zaman terk edilme veya birisi hakkında endişelenme korkusu yaşamıyorum" şeklinde duygularını ifade ettikleri tespit edilmiştir.⁶² Güvenli bağlanma bireyin özerkliğini ve kendine güvenmesini desteklemektedir. Birey ne kadar güvenli bağlanırsa o kadar farklı ve ayrı bir kişi olabilir. Eşler arasında güvenli bağlanmayı sürdürme sağlıklı bir ilişkinin devam etmesini kolaylaştırmaktadır.⁶³ Aynı çalışmada kaçınan bağlananlar ise "Başkalarına yakın olmaktan biraz rahatsızım; onlara tamamen güvenmeyi zor buluyorum, onlara bağımlı olmaktan korkuyorum zorlanıyorum" şeklinde duygularını belirtmektedir. Kaygılı/kararsız bağlananlar ise "Eşinin kendisini gerçekten sevmediğinden veya kendisiyle kalmak istemeyeceğinden sıklıkla endişelendiğini ifade ettikleri" görülmektedir. Çalışmada %56'sı kendilerini güvenli olarak sınıflandırırken, %25'i kaçınan, %19'u kaygılı ve kararsız olarak sınıflandırdıkları tespit edilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada özellikle güvenli bağlanmayı gerçekleştirebilmiş, mutlu, arkadaş canlısı bireylerin diğer kaçınan ve kaygılı bağlanan kişilere göre evlilik ilişkilerinin daha uzun süre sürdüğü tespit edilmiştir.⁶⁴

Manevi yönelimli aile danışmanlığı sürecinde duygu odaklı yaklaşım benimsenirken, eşlerin oluşturdukları yakın ilişkide ortaya çıkan güvensiz bağlanma stilleri yerine eşler arasında güvenli bağlanma ilişkisi tesis edilmeye çalışılmaktadır. Çiftler arasında güvenli bağlanma ilişkisi oluştururken "duygusal ulaşılabilirlik" ve

⁶⁰ Cindy Hazan - Phillip Shaver, "Romantic Love Counceptualized As An Attachment Process", *Journal of Personality and Social Psychology* 52/3 (1987), 511.

⁶¹ John Bowlby, *John Bowlby and Attachment Theory* (London: Routhledge, 2014), 53-55.

⁶² Hazan - Shaver, "Romantic Love Counceptualized As An Attachment Process", 514-515.

⁶³ Johnson, *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connections*, 25.

⁶⁴ Hazan - Shaver, "Romantic Love Counceptualized As An Attachment Process", 514-515.

“duygusal duyarlılık” önemli aşamalardır. Duygusal ulaşılabilirlik ve duyarlılık; eşlerden birisi stresli bir durum ile karşılaştığında diğer eşin fiziksel ve duygusal olarak eşinin yanında olması onu desteklemesidir. Eşlerden birisi yaşanan stres karşısında duyarsız kaldığında veya eşini fiziksel ve duygusal olarak desteklemediğinde de ilişkilerinde güvensiz bağlanmanın zeminini hazırlamaktadır.⁶⁵ İlişkilerde sağlıklı ve güvenli bağlanmanın gelişim döngüsü boyunca gerekli olduğu bilinmektedir. Güvenli bağlanma olmadan yaşam temelde panik içinde yaşanmaktadır. Bu yüzden duygu odaklı yaklaşımlar güvenli bağlanmada “bağlanma açısından belirgin olan” duygulara odaklanmaktadır. Güvenli bağlanan kişiler olumlu bir benlik saygısına, değer, güven duygusuna sahip olur kolay kolay yaşadıklarını tehdit olarak algılamaz. Evlilik ilişkisinde birbirlerine güvenli bağlanan bireyler birbirlerinin duygularını düzenlemeye çalışmaktadır.⁶⁶ Her yaşta güvenli bağlanma önemli bir sığınaktır. Stresli ve belirsiz durumlarla karşılaşıldığında bir tampon görevi görür. Özellikle kriz anlarında birey güvende olma ihtiyacını yoğun bir şekilde hissetmektedir.⁶⁷ Kişinin yaşam rutini bozulduğunda, çiftlerin ilişkilerini korumak amacıyla kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak önceliği olmalıdır.⁶⁸

Bu konuda Peygamber Efendimiz ve Hz. Hatice’nin arasındaki ilişki örneklik teşkil etmektedir. Hz. Muhammed Hira Mağarasında Cebrail ile karşılaşmış ve ona ilk vahyi getirmiştir. Hz. Muhammed (sav)’in yaşadığı bu süreç rivayetlerde de belirtildiği gibi şaşırtıcı, ürpertici, korkutucu ve anlamlandırılmaya muhtaç kaygılı bir durumdur. Hz. Hatice’nin Peygamber Efendimiz’in korku ve kaygı durumunu anlaması ve duygularının sakinleşmesi için ona destek olması, duygularını düzenlemeye çalışması ilişkilerinde güvenli bir bağlanma olduğunu göstermektedir.⁶⁹

Aile arası ilişkilerde güvenli bağlanmanın oluşmasında duyguların sağlıklı ve doğru bir şekilde ifade edilmesi önemli bir aşamadır. Duygu odaklı terapide, danışanlar, duygularını daha iyi ifade etme, deneyimleme, kabullenme, irdeleme, anlamlandırma, dönüştürme ve esnek biçimde yönetme konularında destek olmaktadır. Duygu odaklı terapide danışanlar, dünya ve kendileriyle ilgili duygularının sağladığı önemli anlamlara ve bilgilere erişme konusunda daha başarılı hale gelir. Bu bilgileri mutlak surette ve adaptif biçimlerde kullanma konusunda farkındalık kazanır.⁷⁰ Duygu odaklı yaklaşımda, manevi yönelimli aile danışmanlığı sürecinde değişimlerde duygunun rolünü ve hayatın anlamını anlamaya yönelik

⁶⁵ Ekşi, *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif*, 143.

⁶⁶ Rizkallah - Hudson, “Circling the Triangle: An EFT Approach to Working with Christian Couples Triangulating God”, 221.

⁶⁷ Johnson, *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connections*, 26.

⁶⁸ Yıldız - Erdem, “Covid - 19 Sürecinde İlişkilerinde Sorun Yaşayan Çiftlere Yönelik Duygu Odaklı Aile Danışmanlığı”, 1367.

⁶⁹ Asım Yapıcı - Hasan Kayıklık, “Kaygıyla Başa Çıkma İnşirah / Hisleri Genişletme: Kuramsal Bir Model Denemesi”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 30. Yıl Özel Sayısı (2022), 44.

⁷⁰ Greenberg, *Duygu Odaklı Terapi*, 3.

çalışmalar ortaya konulmaya çalışılmaktadır.⁷¹ Duygu odaklı terapinin arka planındaki temel ilke, duyguların yaşamımızın en önemli yönlerini yönetmesidir. Duygular en derin kaygılarımızı ve en önemli ilişkilerimizi etkileyen olayların sinyalleridir. Duygular, bireyleri bağlı, enerji dolu, sevgi dolu ve ilgili hale getirir. Ancak bazen duygular kişileri anlamadığı veya pişman olacağı eylemleri yapmaya zorlamaktadır. Ayrıca duygular da belirsiz ve şekilsiz olabilir, anlamlar ancak kişiler onları sembolize edip başkalarına ifade edildiğinde netleşmektedir. Ayrıca duygular en özgün benliğe giden süreçte yol göstericiler olarak karşımıza çıkmaktadır.⁷²

Danışanların sakındıkları duyguları daha iyi yönlendirebilmeleri ve duygularının merkezindeki ihtiyaçlarını, amaçlarını ve kaygılarını daha iyi tanımlamaları-keşfetmeleri için farkındalık oluşturulmaktadır. Bireyin kendi ihtiyaç ve duygularını fark edip sahiplenmesi, ifade etmesi, olumsuz duygularını dönüştürmesi ve böylece duygusal özgürleşmesine neden olmaktadır. Duygu odaklı çift terapisi; bireyin kendi duygusal ihtiyaçlarını aynı şekilde eşine iletmesi ve eşinin de ihtiyaçlarına odaklanıp bunları anlamaya çalışması bu şekilde ilişkinin ortak duygusal ihtiyaçlarını bulmak için yapılan çalışmalar olarak tanımlanabilir.⁷³

6. Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığında Duygu Odaklı Terapi Uygulama

Örnekleri

6.1. Üçgenleşme/ Üçgenlerle Çalışma

Duygu odaklı yaklaşım genellikle yaşantısal hümanistik ve yapısal sistematik özellikler taşıdığı görülmektedir. Eklektik bir yaklaşım olan duygu odaklı yaklaşımda Bowen'in yapısal aile terapisinde kullandığı üçgenleşme kavramıyla da çalışılmaktadır. Duygu odaklı yaklaşımla yapılan danışmanlık sürecinde aile bireylerinden her birinin genellikle dar ve katı bir bakış açısına sahip etkileşimsel pozisyonlarının altında yatan duygusal tepkilere erişilmekte ve onlar yeniden işlenerek, güvenli bağlanmayı yeniden sağlamak amaçlanmaktadır. Duygu odaklı yaklaşımda huzur ve güven merkezli bir ilişki oluşturulmasını engelleyen olumsuz ilişkiler ortaya çıkarılmakta, fark edilmesi ve düzeltilmesi noktasında bireylere rehberlik edilmektedir.⁷⁴

Üçgenleşme; iki aile bireyinin gerginliği arttığında kaygıyı azaltmak için ilişkiye üçüncüyü dahil ederek üçgenleme oluşturmalarıdır. Üçgenleşme, genellikle çiftlerin çocuklarına odaklanarak kendi evlilik zorluklarıyla yüzleşmekten ve tartışmaktan kaçındıklarında başvurdukları bir süreçtir. Bu durumda anne ya da baba biri diğeriyle çocuk aracılığıyla ilişki kurmaya çalışmaktadır. Bu süreç ebeveynlerin evlilik ilişkilerini sürdürdüğü bir araç haline gelebilir. Bu süreçte çocuk, arabulucu rolü üstlenerek anne- babasının kaygısının yükünü taşımakta ve çiftleri bilinçsiz ve bilinçli

⁷¹ Aslan, "Duygu Odaklı Terapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi", 2019, 111.

⁷² Greenberg, *Emotion-Focused Therapy*, 8.

⁷³ Aslan, "Duygu Odaklı Terapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi", 2019, 119.

⁷⁴ Johnson, *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connections*, 10.

kaygılarından kurtarmaktadır. Üçgenleştirme evlilik ilişkisindeki kaygıyı azaltabilse de, üçüncü kişinin, genellikle çocuğun kaygısını artıttığı düşünülmektedir.⁷⁵

Duygu odaklı yaklaşımda yapısal aile terapilerinde kullanılan üçgen çeşitleri (koalisyon, yerini alıcı ve yer değiştirme) çift iletişimde eşin Tanrı ile olan ilişkisini göstermekte ve Tanrı ile kurulan üçgenlerin nasıl gerçekleştiğini ortaya çıkarmaktadır. Örneğin koalisyon üçgeni durumunda, eşler Tanrı'nın bağlılığını kazanmak için birbirlerini suçlamaya odaklanmaktadır. Çiftler Tanrı'nın gözünde kendini haklı görmekte ve danışmanlık süresince bu durumu haklı çıkaracak durumlar oluşturmaya çalışmaktadır. Bu süreçte eşler birbirine duygusal olarak daha çok mesafe koymakta ve sorunu çözmekten uzaklaşabilmektedir.⁷⁶ Örneğin hangi ilde ikamet edecekleri ile ilgili anlaşmazlık yaşayan bir ailede baba bu kararı kendisinin vermesi gerektiğini bu konuda Tanrı'nın bu kararı kendisine bıraktığını ifade edebilir. Baba yaşanan anlaşmazlıkla ilgili Tanrı ile koalisyon oluşturarak eşini dışlama yolunu seçebilir.

Yer değiştirme üçgen (displacement triangle) durumunda, çiftler yaşadıkları stres ve kaygıyı Tanrı'ya atfetme eğilimindedir. İlişkilerinde yaşadıkları sıkıntı ve problemlerin sebebi olarak Tanrı'yı görerek, olumsuzlukları Tanrı'ya yükleyerek suçu üçüncü bir kişiye yüklemektedir. İkame üçgen (substitute triangle) durumunda ise eşlerden biri veya her ikisi birbirinden uzaklaşır kaygıyı yönetmek için Tanrıya yakınlaşmayı tercih eder. Buradaki yakınlaşma Tanrı ile ilişki kurmaktan ziyade evlilik alt sistemi içinde dayanıklılığı sağlamak içindir. Üçgenler çiftlerin sorumluluk almalarını bazen engellemektedir. Bu süreçte manevi danışman danışanın yaşadığı bu engeli kaldırmak için aile bireylerine destek olmaya çalışır.

Üçgen oluşturma ile ilgili müdahalelerde, çiftin birincil duyguları ortaya çıkarılmakta ve yaşam deneyimleri, olumsuz etkileşim döngüsü engelleyecek şekilde adım adım ele alınmaktadır. Bu süreçteki aşamalarda kullanılan müdahaleler arasında doğrulama, çağrıştırmacı sorular, vurgulama, empatik varsayımlar, kalıpların izlenmesi ve yansıtılması ve sorunların bağlamlar ve döngüler açısından yeniden çerçevelenmesi yer almaktadır. Manevi danışman, her bir müdahalede eşlerle ayrı ayrı çalışarak, partnerin Tanrı ile olan ilişkisinin olumsuz eş etkileşim döngüsüne nasıl yansıdığını anlamaya ve belirlemeye odaklanmaktadır.⁷⁷

⁷⁵ Zülal Erkan - Berna Afşin, "Bowen'in Aile Sistemleri Teorisi'nde Üçgenleşme", *Sosyal Bilimlerde Aktüel Araştırmalar: Etkiler- Sonuçlar* (Ankara: Kalan Yayınları, 2023), 112-113.

⁷⁶ Ekşi, *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif*, 145.

⁷⁷ Rizkallah - Hudson, "Circling the Triangle: An EFT Approach to Working with Christian Couples Triangulating God", 220.

6.2. Duyguları Belirleme:

Manevi danışmanın danışan tarafından ifade edilmiş ya da ima edilmiş duygunun tanımlanmasında ve sınıflanmasında danışana yardım etmesidir. ⁷⁸ Bu süreçte manevi danışman danışanın sözel olmayan ve sözel olan ipuçlarını göz önünde bulundurur.

6.3. Aile İçi İlişkilerde Öfke Yönetimi

Öfke; “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu” olarak tarafından tanımlanmaktadır. ⁷⁹

Öfke genel olarak doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, doğal, evrensel ve insanı bir duygusal tepkidir. ⁸⁰ Bir başka ifade ile öfke kişinin yoğun bir şekilde istediği bir hedeften psikolojik veya fiziksel olarak alıkonulması karşısında gösterdiği fenomenolojik duygusal bir durum olarak ifade edilebilir.⁸¹ Farklı disiplinler ve psikoloji literatüründe ele alınmış bir konu olan öfkenin genellikle engellenme, haksızlık, tehdit edilme ile ilişkili olduğu, ahlaki bir muhakeme içerdiği, dürtülerden bağımsız olmadığı, çoğu zaman bir kişi ya da nesneye yönelen bir duygu olduğu görülmektedir. Öfke farklı boyutlarda yaşanabileceği gibi ifadesi de çok çeşitlidir. Haset, utanç, suçluluk, üzüntü, içerleme, nefret gibi duygularla bağlantılı ve katmanlı şekilde ortaya çıkan öfkeyi kavramsallaştırmada birden fazla teorik yaklaşımdan söz edilebilir. ⁸²

Öfke genel olarak olumsuz bir duygu olarak kategorize edilse de öfke duygusuna bu şekilde bir yaklaşım yanıltıcı olabilir. Öfkenin bireyin yaşamını devam ettirici, kendini savunmasını sağlayan ve kontrollü bir şekilde ifade edilme imkanı bulduğunda sosyal ilişkileri güçlendiren olumlu fonksiyonları da mevcuttur. Öfkenin olumlu boyutları değerlendirildiğinde, kişinin kendini ifade etmesini ve tanımasını kolaylaştırıcı, enerji verici, ilişkileri güçlendiren haksızlıkları engelleyici ve tehlikeler karşısında uyarıcı fonksiyonları olduğu görülmektedir.⁸³ Ancak öfkenin olumlu fonksiyonlarının ortaya çıkabilmesi için sınırlandırılması, bastırılmaması, inkâr edilmemesi, kabul edilmesi ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi gerekir. Aksi durumlarda bireyin kendisi ve sosyal çevresi için yıkıcı etkilere neden olabilir. Öfke, kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, kişinin yaşamında üretkenliğin ve

⁷⁸ Harold Hackney - Sherry Cormier, *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*, çev. Tuncay Ergene - Seher Sevim Aydemir (Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008), 144.

⁷⁹ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000), 565.

⁸⁰ Çiğdem Soykan, “Öfke ve Öfke Yönetimi”, *Kriz Dergisi* 11 (2003), 20.

⁸¹ Kerim Selvi, “Öfke”, *Psikoloji Penceresinden Duygular Kuramdan Uygulamaya*, ed. Emine İnan - Emine Yücel (Ankara: Nobel Yayınları, 2020), 240.

⁸² İlknur Dilekler vd., “Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi”, *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 1/3 (2014), 44.

⁸³ Selvi, “Öfke”, 240.

işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir.⁸⁴

Öfke, genel olarak ele alındığında aile içinde tüm bireyleri olumsuz etkilemektedir. Özellikle psikolojik açıdan daha duygusal yapıya sahip kadın ve çocuklar öfke duygusundan daha olumsuz etkilenebilmektedir. Aile içinde ortaya çıkan öfkenin nedenleri ile ilgili olarak yapılmış araştırmalar değerlendirildiğinde genellikle; genetik, nörolojik ve biyolojik özellikler, alkol ve madde kullanımı, bazı psikiyatrik bozukluklar, sosyal destek yoksunluğu, babanın güç ve kontrol sağlamak için şiddete başvurusu, anne baba arasında cinsel sorunların olması, aile dışı sosyal ilişkilerde kısıtlılık, işsizlik, yoksulluk ya da modern hayatın hızlılığı gibi nedenlerle yoğun bir stresin ortaya çıkması, ebeveynin çocuğa karşı davranışlarındaki tutarsızlık, sosyal çevrede uygun rol modellerinin olmayışı ve içinde yaşanılan grubun şiddeti teşvik etmesi gibi etmenlerin etkili olduğu görülmektedir.⁸⁵

Aile, duygularımızı inşa ettiğimiz ilk sosyal ortamdır. Birey kendisi ve diğerleri hakkında ne gibi duygusal tepkiler vereceğini, bu duygularla ilgili düşüncelerini nasıl ortaya koyacağını aile içerisinde öğrenmektedir.⁸⁶ Öfke; ses tonu, söylemler, yüz ifadesi ve davranışlar şeklinde ifade edilebilmektedir.⁸⁷ Bu süreçte duygu öğreniminde çocuklar için genellikle eşler arasındaki duygusal alışveriş rol model oluşturmaktadır. Yetişkinlerin çocuklarına gösterdikleri duygular, davranışlar, çocukların duygusal yaşamlarının alt yapısını oluşturmaktadır.⁸⁸

Duygu odaklı yaklaşım içinde çalışan manevi danışman, doğrulama yoluyla ve öfkeyi ifade etmeye olanak sağlayarak öfkenin ifade edilmesi için güvenli bir ortam sunmalıdır. Manevi yönelimli aile danışmanlığına gelen çifte “Ona ne kadar kızgın olduğunu söylebilir misin?” şeklinde yumuşak sorular ile suçlama ve hakareten uzak öfkenin yapıcı, doğrudan ben odaklı ifadesine eşlik etmeye çalışmaktadır. İkincil duygu şeklinde olan öfke daha çok yıkıcıdır. Genellikle red edilme ya da küçümsenmeye tepki olarak ortaya çıkmaktadır.⁸⁹

Danışanın yaşadığı öfkenin altında utanç, yetersizlik ve değersizlik gibi bir duygu bulunuyor ise o zaman duygu ikincil duygu olarak ortaya çıkmaktadır. Öfke bir buz dağı gibidir. Görünen ve görünmeyen derin duygular söz konusudur. Öfkenin altında başka duygu var ise bunlar ikincil duygudur. “Öfke ile birlikte başka duygular var mı? Bedeniniz de nerelerde hissediyorsunuz? vb sorular yönlendirilerek altta yatan duygular anlaşılma çalışılır. İkincil öfke kişiyi o anda iyi hissettirir. Çiftler

⁸⁴ Soykan, “Öfke ve Öfke Yönetimi”, 20-22.

⁸⁵ Suna Özmen Kaymak, “Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 37/2 (2004), 29.

⁸⁶ Ceylan Tuğrul, “Duygusal Zeka”, *Klinik Psikiyatri* 1 (1999), 16.

⁸⁷ Selvi, “Öfke”, 241.

⁸⁸ Tuğrul, “Duygusal Zeka”, 16.

⁸⁹ Leslie S Greenberg - Serine Warwar, *Duygu Odaklı Çift Terapisi (Atölye Çalışma Malzemeleri 5-9 Şubat 2012)*, ed. Tahir Özakkaş (Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2012), 39.

kendilerini yetersiz ve değersiz hissettiğinde o duygularını kapatmak için öfke duygusunu kullanabilir, bu durum kısa süreli kişiye rahatlama sağlar ancak kişinin asıl duygusunu örtmesine neden olmaktadır.

Duygu odaklı yaklaşımda, kişinin öfke ile tepki vermesine sebep olan birincil ve derin sarsıcı duyguyu keşfetmesine destek olunmaktadır. Bu keşif, bulunan duygunun rehabilite alanında güvenli bir şekilde açığa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Birincil duygunun açığa çıkması danışana daha geniş bir tolerans penceresi sunmaktadır. Danışmanlık sürecinden sonra kişiler benzer durumlara daha az şiddetle tepki vermekte ve yaşadıkları tepkileri daha sağlıklı anlamlandırabilmektedir.⁹⁰

Maladaptif öfke ise kendisine ve çevresine zarar veren bir yapıdadır. Kontrolsüz şekilde bağırıp çağırabiliyor. Haklı iken haksız konuma düşüyorsa birey maladaptif öfke örüntüsü göstermektedir. Genellikle geçmiş travmalara bağlı maladaptif öfke ortaya çıkmaktadır. Maladaptif öfke genellikle karşılanmamış ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır. Duygu odaklı yaklaşımda öfke ile ilgili manevi danışman empati yaparak, sakin bir şekilde danışanlarını anlamaya çalışmakta karşılanmamış ihtiyaçlarını fark etmelerine destek olmaktadır.

6.3.1. Örnek Vaka:

“Bir hanımefendi 5 yıldır eşi ile olan ilişkisinde kendisini sürekli “tartışma ayrılma- barışma” döngüsü içerisinde bulduğunu ifade etmiştir. Kavgaları esnasında eşi ile öfkelerini kontrol etmekte güçlük yaşadıklarını anlatan Hanım, “öfkeli yaratıklar gibi göründüklerini” belirtmiştir. İçeriklerine bakıldığında genellikle kıskançlık, küçük düşürücü sözler ve azarlama neticesinde tartışmaya başladıklarını anlatan hanımefendi bir anda öfkelenebildiğini anlatmıştır. Öfkenin diğer duygularla ilişkili katmanlı yapısı göz önünde bulundurulduğunda yaşanan bu tartışmaların birincil duygu olarak öfke yerine aslında utanç ve üzüntü duygularını açığa çıkarabileceği tespit edilmiştir. Ancak hanımefendinin bunu en üst katmanda hissettiği öfke duygusu olarak dışa vurduğu görülmektedir. Örneğin, yeni kestirdiği saçını eşi beğenmeyip kendisine şaka yollu takıldığında “O an yer yarılın, içine gireyim, yeter ki oradan yok olayım istedim.” ifadesiyle yaşadıklarını dile getiren ve bu sözleriyle en alt katmanda utanç duygusunun olduğuna işaret eden hanımefendi, o gün yaşanan olayda bu hislerini eşine şiddetle bağırarak yani öfkelenerek açığa vurmuştur. Hanımefendinin o güne dair hissettiği duygu katmanlarını şu şekilde göstermek mümkün olabilir: “O an yer yarılın, içine gireyim, yeter ki oradan yok olayım istedim” (birincil duygu) Utanç → Tiksinme (kendinden) → Üzüntü → Tiksinme (eşinden) → Öfke (ikincil duygu)dur.”⁹¹

Manevi danışman böyle bir tabloda hanımefendiye “eşi saçını beğenmediğinde neden dolayı öfkelenildiğini öfke ile ona hangi duygunun eşlik ettiğini” sorabilir.

⁹⁰ Greenberg - Warwar, *Duygu Odaklı Çift Terapisi (Atölye Çalışma Malzemeleri 5-9 Şubat 2012)*, 39.

⁹¹ Dilekler vd., “Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi”, 49-50.

Danışman bu süre içinde sakin kalarak onun bu duygusunu anlamaya çalışarak açık uçlu sorular yönelterek aslında altında yatan duyguları fark etmesine eşlik etmesi danışanın duygularını keşfetmesine olanak oluşturmaktadır.

İslam’da öfke yönetimine baktığımızda ayette takva sahiplerinin öfkesine mağlup olmadıkları geçmektedir.⁹² Ali İmran suresi 134. ayette “Onlar (takva sahipleri) bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah işini güzel yapanı sever” buyrulmaktadır. Öfke olarak tercüme edilen “gayz” kelimesi terim olarak “hoşlanmadığı bir şeye karşı insanın duyduğu heyecan” olarak tanımlanmaktadır.⁹³ Ayette geçen takva duygusu ile bireyin olumsuz bir durum karşısında birey öfke kontrolünü sağlamada etkili olmakta ve kişinin öfkeli olduğu kişiyi affetmesini kolaylaştırmaktadır. Ayette “kazimin” kelimesi öfkesini yenen, gücü yettiği halde, zarar gördüğü kişilere karşı intikama kalkışmayan, sabreden kişi anlamına gelmektedir.⁹⁴

Öfkeyi yönetmek, olgun bir insan ve kamil bir mümin olmanın özelliklerinden biri kabul edilmektedir. Birey öfkesini yönetemediği zaman gözü bir şeyi görmemekte, kulağı etrafındaki sesleri işitmemekte; insafı ve vicdanı devre dışı kalmaktadır. Öfke duygusunu yoğun bir şekilde hisseden kişi nezaketten, affetmekten, merhametten, uzaklaşmakta; kaba, kırıcı bir hale bürünmektedir. Hatta kişinin öfkeli durumu birinin ölümüyle sonuçlanacak kadar ileri boyutlara ulaşabilmektedir.⁹⁵

Öfke, çözümlenmediğinde veya sağlıklı yönetilmediğinde kin, nefret, düşmanlık duygularına dönüşebilmekte ve saldırgan davranışların tetikleyicisi olarak karşımıza çıkabilmektedir. Manevi yönelimli aile danışmanlığında öfke kontrolünde; dua, sabır, istiâze, abdest almak, bedenin konumunu değiştirmek ve yere temas etmek şeklindeki uygulamalar manevi danışman çiftlere önerebileceği tekniklerdir. Manevi unsurlar arasında ise, Allah’tan sakinme, merhamet, hilm, sabır, takva ve ahirette mükafat görme arzusunu fark etmelerine eşlik etmek ifade edilebilir.⁹⁶

7.Boş Sandalye Tekniği

Manevi yönelimli aile danışmanlığında boş sandalye tekniği özellikle kırılabilirlik, affedilmeme ya da duygusal olarak bitirilmemiş işlerde sıklıkla kullanılabilir. Eylem odaklı görevlerde kullanılan bu teknik danışanların yüzeye çıkmayan fakat işlevlerini etkileyen örtülü duygularını keşfetmesi ve farkındalık geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu teknik, kişilerarası sorunlarda (bireyin sorun yaşadığı kişiyi düşünerek rol canlandırması ile kendisi ve diğer kişi ile) ya da bireyin

⁹² Ali İmran 3/134

⁹³ Elmalı Yazır, *Hak Dini Kuran Dili* (İstanbul, 1960), 425.

⁹⁴ Hayrettin Karaman vd., *Kuran Yolu Tefsiri* (Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2023), 1/671- 674.

⁹⁵ Hatice Sarıtaç, *Ayet ve Hadislerde Öfke Yönetimi* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans, 2019), 47.

⁹⁶ Sarıtaç, *Ayet ve Hadisle Öfke Yönetimi*, 1.

kendi içinde yaşadığı sorunlarda (danışanın kendisi ile öteki benliği arasında) kullanılmaktadır. Manevi danışman, bu süreçte bu çalışmanın kendisi veya sorun yaşadığı aile üyelerinden birini hayal ettiği karşılıklı bir diyalog olduğunu ifade ederek alıştırmaya başlar. Manevi danışman bu süreçte danışanın, yaptığı canlandırmayı gözlemler, diyalogu yapılandırır, akışı durdurup sorular sorar ve gözlemlerini paylaşır. Eğer danışan kabul ederse sonraki evrede canlandırmada iki tarafın kim olacağını belirler. Örneğin öfkeli olduğu eşi ya da utangaç benliği vb.

8.Duyguları Sınıflandırma:

Duyguları sınıflandırma; araştırılacak duygunun türünün belirlenmesi noktasında manevi danışmanın danışana destek olma sürecidir. Bu aşamada danışanlardan duygu dökümü olarak ifade edilen bir kontrol listesini doldurmalarını isteyebilir. Duygu dökümü; danışmanın süreçte kullandığı ayrıntılı bir kontrol listesidir. Geçmiş 3 ayda hissettiği duyguları ortaya koyabilmesi için danışman danışana yönergeler verir. Örneğin eşinizle yaşadığınız sorunda hangi duyguları daha sıklıkla hissediyorsunuz? şeklinde sorular yöneltilebilir.

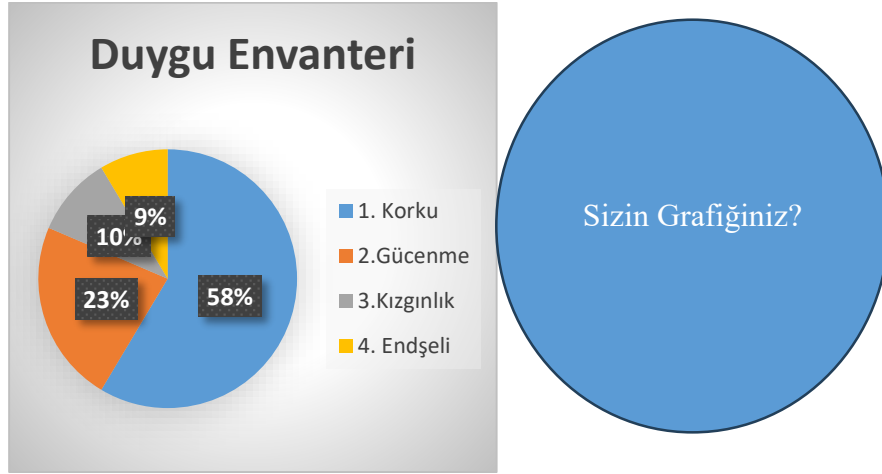
9.Yüzdelik Duygu Dağılım Grafiği

Yüzdelik duygu dağılım grafiği özellikle danışma sürecinin başında kullanılabilir. İki grafik danışana verilir. İlk grafik dairenin içinde dilimli bir şekilde verilir. Değişik birkaç duygu dilimlerde belirtilir ve her bir dilimin yaşamlarında ne kadar rol oynadığını diğer boş dairede yüzdelik olarak belirlemeleri istenir. “Ailede yaşadığınız bu sorun karşısında hangi duyguları daha çok yaşıyorsunuz? Yüzdelik olarak nasıl sınıflandırmanızı istesek duygularınızı yüzdelik olarak kaç puan verirsiniz?” soruları yönlendirilir.

Şekil 1:

Yüzdelik Duygu Dağılımı Grafiği ⁹⁷

⁹⁷ Hackney - Cormier, *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*, 155-165.



10. Odaklanma Teknikleri

Manevi yönelimli aile danışmanlığında odaklanma teknikleri yaşanan sorunların danışanlar tarafından açığa çıkarılacak ve kavramsallaştırılacak bir şekilde içgörü kazanması kolaylaştırmak için kullanılmaktadır. Manevi danışman odaklanma tekniğini kullanırken danışanın dikkatini sakın bir şekilde en az odaklandığı dalgınlık içinde fark edemediği duygusuna yöneltir. Manevi danışman danışana rahat bir oturma pozisyonunu bulmasını önerir ve sessiz bir şekilde gözlerini kapatmasını duygularına odaklanmasını ister.

Manevi danışman: Sessiz olun, gevşeyin.

Danışan: Gözlerini kapatır.

Manevi danışman: Tüm gerginliklerinizin vücudunuzdan gitmesine izin verin

Danışan: Sessizlik

Manevi danışman: Kendinize şimdi nasıl hissediyorum diye sorun? İçinizden neler geçtiğine odaklanın. Tepkilerini serbest bırakın. Tepkinizi gizlemeyin. Düşünün bakalım sizin için aile ilişkilerinizde temel sorunlar nelerdir? Sizin için en önemli ve anlamlı olun seçin.

Odaklanma sürecinde manevi danışman bu süreçte danışanında tüm sorunun nasıl hissedildiğine dikkatini odaklamasını ister. Problemlerle ilgili duygulara odaklanırken danışanda endişe ortaya çıkabilir. Manevi danışman danışandan kendisinde endişe oluşturan duyguya odaklanmasını ister. Bu süreçte danışanından iç sesinde kendi kendine konuşmamasını talep eder, sadece duyguya odaklanmasını onu sadece yaşamasını ister. Uzun bir aradan sonra yeni hissettiği duygu ile soruna odaklanmasını ve bu duygunun ona neler söylediğini resmetmesini ister. Sonraki

aşamada farkına vardığı sözcük ve görüntüleri tanımlamasını, kendisi için ne anlam ifade ettiğini belirtmesini ister.⁹⁸

Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde Hinterkopf odaklanma yönteminin ruhsal sağlığın bütünsel olarak desteklenmesinde manevi sorunların giderilmesinde ve manevi gelişimin desteklenmesinde kullanılabileceğini ve faydalı olabileceğini belirtmiştir. Hinterkopf odaklama yönteminin danışana anlatılmasında altı adımlık süreçten bahseder.

1.Boşluk yaratma: Danışanın problemlerini tanımasında rehberlik etmektir. Bu şekilde sorunlar bir süre kenara konularak gözlem yapma imkanı sağlanır, soruna dışarıdan bakma süreci başlar.

2.Hissedilen bir duyguyu yakalama: Danışandan yaşadığı problemlerin karmaşıklığını farketmesini sağlamak ve yazmasını isteme şeklindedir.

3. Tutamak bulmak: İkinci aşamada danışanın hissettiği duyguyu tanımlamak için kelimeler bulmak şeklinde ifade edilebilir.

4. Yankılama: Hissettiği duygu ile ilgili bulduğu kelimeleri hissetme ve daha iyi kelimeler bulmak için arayışa girmektir.

5. Sorma: Danışanın hissettiği duyguya kulak kabartması başka bir ifade ile “kişinin kendisine benim bu şekilde hissetmeme neden olan bu sorun ne hakkındadır?”sorusunu yöneltmesini sağlamadır.

6. Alma: Danışanın odaklanma sonucunda bedensel olarak hissettiği değişikliği özümsemesine destek olmaktır. ⁹⁹

10.1. Odaklanmaya İlişkin Örnek Vaka

CE boşanmış 26 yaşında bir kadındır. Boşanma ile ilgili sorunlarla başa çıkabilmek için manevi danışmandan destek istemiştir. İlk oturumda 3 yaşındaki oğlunun ihtiyaçları ve yaşadığı duygular yüzünden bunaldığı ifade etmiştir. Genellikle boşandığı eşi ile ilgili öfke, suçluluk ve gücenme duyguları arasında bocalamaktadır. Bu döngü yaşamını kontrol altına aldığı anda kendini kapana sıkılmış hissettiğini ifade etmektedir. Manevi danışman güvenli bir ortamda (empati, saygı, anlayış içinde) kişinin duygularını rahatça ifade etmesini sağlar ve tek başına ebeveyn olmanın zorluklarını anladığını hissettirir. Boşanmanın neden olduğu stres üzerinde konuşulur. Boşanma ve tek başına ebeveyn olmanın zorlukları, bu yaşadıklarının danışanda engellenmiş hissi oluşturmaları üzerine konuşulur. Diğer oturumlarda manevi danışman danışana odaklanma alıştırması yapacağını ifade eder. CE'nin öfke, suçluluk ve utanç duyguları üzerine konuşulur. Bu süreçte CE biraz sinirlidir. Danışan nefret ve suçluluk duygularının nelerden kaynaklandığını ve neden bu şekilde

⁹⁸ Hackney - Cormier, *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*, 157.

⁹⁹ Elfie Hinterkopf, *Integrating Spirituality in Counseling: A Manual for Using The Experiential Focusing Method* (London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2015), 2-65.

hissettiğini farketttiği zaman sorumluluk kavramı ile yüzleşmeye başlamıştır. Danışan yaşadığı öfke, nefret ve utanç duygularının sorumluluk tepkisinden kaynaklandığını fark etmeye başlar, manevi danışman danışanın bu duyguya odaklanmasını önerir. Danışan sorumluluklarından, evliliğinin boşanma ile sonuçlanması sorumluluğundan, çocuğuna, en çok da kendine karşı sorumluluklarından kaçtığını fark eder.¹⁰⁰

11.Eşlerarası ilişkilerde Olumsuz Döngüyü Anlama

Eşler bazen ilişkilerinde olumsuz döngü yaşayabilirler. Döngüler, sıkıntıya yola açan ve tekrarlayıcı olan olumsuz davranış, düşünce ve duygu örüntüleridir. Eşlerden biri diğerinin tepkilerine olumsuz tepki verirse o da onun tepkisine tepki verir. Bu süreç olumsuz bir döngü olarak devam eder. Manevi yönelimli aile danışmanlığında eşler arasındaki olumsuz döngüyü fark etmek, açığa çıkarmak yaşanan sorunla başa çıkmak için ilk adımdır. Manevi danışman duygu odaklı yaklaşımda gelen çift danışanlara aşağıdaki listeyi gözden geçirmelerini ister.¹⁰¹

"Birbirimizle Geçinemediğimiz Zaman: Duygular, Düşünceler ve Davranışlar Listesi"

- "Eşimle geçinemediğim zaman genellikle şu tepkiyi veririm:.....
- Eşim bana genellikle şu tepkiyi gösterir:.....
- Eşim şöyle davrandığında, çoğu kez şunları hissederim:.....
- Böyle hissettiğimde kendimi şöyle görürüm:.....
- Kendimi böyle hissettiğimde şunlara özlem ve ihtiyaç duyarım.....
- Bu şekilde hissettiğimde sanırım eşim şunları hissediyor....."
- Kendi tekrarlayıcı olumsuz döngünüzü ifade ediniz, eşinizle birbirinizin duygu, düşünce ve davranışlarınızı nasıl tetiklediğinize yer veriniz....."¹⁰²

SONUÇ

Manevi yönelimli aile danışmanlığı hem bireyin yaşamında hem de aile ilişkilerinde önemli bir yere sahiptir. Aile ilişkilerinde kişileri manevi ve fiziksel açıdan etkileyen birçok durum yaşanabilmektedir. Manevi yönelimli aile danışmanlığında farklı yaklaşımlar kullanılmaktadır. Bu yaklaşımlardan biri olan

¹⁰⁰ Hackney - Cormier, *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*, 157.

¹⁰¹ Susan M. Johnson, *Duygu Odaklı Çift Terapisti Olmak*, çev. Asiye Gül Hekimoğlu (Ankara: Ck Yayınevi, 2018), 422-423.

¹⁰² Johnson, *Duygu Odaklı Çift Terapisti Olmak*, 422-423.

duygu odaklı yaklaşımda aile içi yaşanan sorunlarda inciten veya yaralayan olayları ifade etmek ve regüle etmek için kullanılan birçok teknik bulunmaktadır.

Duygu odaklı yaklaşımın, bağlanma figürleri ve duyguları bütünsel bir perspektifle ele aldığı literatürde yer almaktadır. Bu araştırmada, manevi yönelimli aile danışmanlığında duygu odaklı yaklaşımın uygulanarak, danışanların bağlanma yaralanmalarını duygusal ifadeler yoluyla yeniden yapılandırmaları ve geçmiş deneyimlerin olumsuz etkileri üzerinde çalışılması suretiyle danışanlara destek sağlanabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın manevi yönelimli aile danışmanlığında kullanılabilecek duygu odaklı yaklaşım ve teknikleri hakkında genel bir çerçeve çizerek hem yapılacak yeni çalışmalara kaynak oluşturduğu hem de alanyazını zenginleştirdiği düşünülmektedir. Bu çalışma, manevi yönelimli aile danışmanlığında uygulanabilecek duygu odaklı yaklaşım ve tekniklerine dair kapsamlı bir çerçeve sunarak, gelecekteki araştırmalara referans niteliği taşımaktadır. Bu doğrultuda, üçgenleşme, öfke kontrolü, odaklanma teknikleri ile ilgili manevi yönelimli aile danışmanlarının kullanabilecekleri entegre edilmiş örnekler sunularak alanda çalışanlara katkı sağlanmıştır.

Manevi yönelimli aile danışmanlığı ve duygusal odaklı terapi, aile üyeleri, özellikle çiftler ve ebeveynler arasında duygusal bağları ve güveni güçlendirmeyi hedefleyen, birbirini tamamlayıcı yaklaşımlardır. Manevi değerlerin kullanımı, ailelerin birbirlerine olan sevgi, saygı ve anlayışlarını derinleştirerek, ilişkilerde sağlam bir temel oluşturur. Bu iki yaklaşım, aile içindeki bağları kuvvetlendirirken, daha sağlıklı ve uyumlu ilişkilerin inşa edilmesine katkı sağlar.

Manevi yönelimli aile danışmanlığı; aile sistemindeki tek bir üyeye değil sistemin bütün parçalarını kapsayan, bireyleri ve aileleri ilişkiler ağı içinde ele alan, yaşadıkları sorunlara başa çıkma becerileri kazanma da duygularını yeniden düzenlemeye yardımcı olan teknikleri kullanmaktadır. Manevi yönelimli aile danışmanlığında duygu düzenleme sürecinde Gestalt terapide sıklıkla kullanılan boş sandalye tekniğinin özellikle ailelerde affedememe, kırgınlık ve bitirilmemiş duygu ve işlerin düzenlenmesinde kullanılabilir.

Manevi yönelimli aile terapilerinde kullanılan üçgen çeşitleri (koalisyon, yerini alıcı ve yer değiştirme) çift iletişiminde eşin Tanrı ile olan ilişkisini gösterdiği ve Tanrı ile kurulan üçgenlerin ilişkilerini nasıl belirlediği görülmektedir. Üçgen çeşitlerinden koalisyon genel olarak aile bireyleri arasında üçüncü üyeye yönelik kurulan bir ittifak olarak nitelendirilmektedir. Bu kavram, aile üyelerinin yaşadıkları çatışmalardan üçüncü üyeyi sorumlu tutarak üzerlerindeki baskıyı azaltma görevi üstlenebilmektedir. Tanrı üçüncü olarak ilişkide belirlendi ise çiftlerden biri yapmak istemediği veya sorumluluğunu almak istemediği durumu Tanrı böyle istemiyor şeklinde Tanrı'ya atfederek ederek sorumluluktan kaçabilir. Bu durumun manevi yönelimli aile danışmanlığında fark edilmesi aile içi ilişkilerde, yaşanan sorunların çözümü açısından önemlidir.

Manevi yönelimli aile danışmanlığında, aile içindeki sorunlara kaynaklık eden öfke yönetimi süreci, eşlerarası ilişkilerde manevi değerlerin ortaya çıkarılmasıyla desteklenmektedir. Danışmanın duygu odaklı yaklaşımla aile bireylerine yumuşak sorular ile yönlendirerek, geçişler sağlayarak suçlamadan uzak öfkenin yapıcı, sağlıklı ifadesine eşlik edilebilir. Duygu odaklı yaklaşımda eşler arasında devam eden olumsuz döngüler tespit edilir. Tekrarlayıcı olumsuz duygu, düşünce ve davranışların farkedilmesi döngünün kırılması için önemli bir aşama olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımda, öfkenin altında yatan duygusal ve manevi ihtiyaçlar belirlenerek, eşler arasında daha sağlıklı bir iletişim kurulmasına yardımcı olunur. Danışman sevgi, saygı, empati ve hoşgörü gibi temel manevi değerleri vurgulayarak, eşlerin birbirlerine karşı daha anlayışlı ve destekleyici olmalarını sağlar. Böylece, öfkenin yönetilmesi sürecinde, aile üyeleri arasında güvenli bağlar kurulabilir ve ilişkilerdeki çatışmalar daha etkili bir şekilde çözülebilir.

Araştırma ile manevi yönelimli aile danışmanlığında danışmanların kullanılabilecekleri duygu odaklı uygulama örnekleri ortaya konularak disiplinlerarası bir konuda bilgi birikimi oluşturulmuştur. Bu bağlamda alan yazında duygu odaklı yaklaşıma manevi değerleri yansıtacak daha farklı uygulamalar ve teknikler eklenerek duygu odaklı yaklaşımın etkililiği farklı çalışmalar ile geliştirilebilir. Duygu odaklı yaklaşımın boş sandalye, odaklanma, duygu sınıflandırması gibi birçok tekniği manevi yönelimli aile danışmanlığına gelen kişilere uygulanarak duygu odaklı yaklaşımın etkinliğini ortaya koyan nicel ve nitel çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ağırbaş, Furkan. *Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans, 2018.
- Angın, Yasemin - Altaş, Nurullah. "Aile ve Dini Rehberlik Bürosu Görevlilerinin Karşılaştıkları Psikososyal Sorunlara Yaklaşımlarının Dini Danışmanlık ve Rehberlik Açısından Değerlendirilmesi". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 18/2 (2018), 661-689. <https://doi.org/10.30627/cuilah.433365>
- Aslan, Ayşe Gavas. "Duygu Odaklı Terapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi". *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 2/3 (2019), 110-116. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bpd/issue/42091/506447>
- Aslan, Ayşe Gavas. "Duygu Odaklı Terapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi". *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 2/3 (2019), 110-116. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bpd/issue/42091/506447>
- Avcı, Hatice. "Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı Bağlamında Rûm Sûresi 21. Âyet Üzerine Bir Değerlendirme". *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 7/3 (30 Eylül 2023), 560-576. <https://doi.org/10.32711/tiad.1287003>
- Bolger, Elizabeth. "Grounded Theory Analysis of Emotional Pain". *Psychotherapy Research* 9/3 (1999), 342-362.
- Bowlby, John. *John Bowlby and Attachment Theory*. London: Routhledge, 2. Basım, 2014.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.
- Canel, Azize Nilgün. "Türkiye'de Aile Evlilik Yapısı ve Boşanmaların Son Yıllara Dayalı Veriler Üzerinden İncelenmesi ve Boşanma Danışmanlığı Açısından Dikkat Edilmesi Gerekenler". *Eğitim Bilimleri Alanında Araştırma ve Değerlendirmeler*. Ankara: Gece Kitaplığı, 2019.
- Clebsch, William A. - R.Jaekle, Charles. *Pastoral Care in Historical Perspective*. Rowman Littlefield Publishers, 1994.
- Coşkunsever, Asude. *Sosyal Hizmetlerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. İstanbul: Dem Yayınları, 2018.
- Çelik, Hilal - Aydoğdu, Bilge Nuran. "Duygu Odaklı Terapi: Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım". *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi* 5/2 (2018), 50-68. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.439247>
- Dilekler, İlknur vd. "Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi". *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 1/3 (2014), 44-59.
- Düzgüner, Sevde - Ayten, Ali. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020.
- Ekşi, Halil. *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif*. Ankara: Nobel Yayınları, 2020.
- Erkan, Zülal - Afşin, Berna. "Bowen'in Aile Sistemleri Teorisi'nde Üçgenleşme". *Sosyal Bilimlerde Aktüel Araştırmalar: Etkiler- Sonuçlar*. Ankara: Kalan Yayınları, 2023.
- Gençoğlu, Cem - Yılmaz, Müge. "Duygusal Farkındalık Eğitim Programının Duygu Kontrol Düzeyine Etkisi". *The Journal of Academic Social Science Studies* 6/5 (2013), 961-980.

Greenberg, Leslie S. *Duygu Odaklı Terapi*. ed. Tahir Özakkaş. çev. Serpil Kızıldaş. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitimi Yayınları, 2012.

Greenberg, Leslie S vd. *Psikodinamik, Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı Psikoterapide Duygularla Çalışma*. ed. Tahir Özakkaş. çev. Melike Feyza Ateş. İstanbul: Yeni Devir Matbaacılık, 2020.

Greenberg, Leslie S - Bolger, Elizabeth. "An Emotion-Focused Approach to the Overregulation of Emotion and Emotional Pain". *JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice* 57/2 (2001).

Greenberg, Leslie S - Warwar, Serine. *Duygu Odaklı Çift Terapisi (Atölye Çalışma Malzemeleri 5-9 Şubat 2012)*. ed. Tahir Özakkaş. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2012.

Greenberg, Lesslie S. *Emotion-Focused Therapy*. Washington: American Psychological Association, 2017.

Greenman, Paul S. - Johnson, Susan M. "Process Research on Emotionally Focused Therapy (EFT) for Couples: Linking Theory to Practice". *Family Process* 52/1 (2013).

Hackney, Harold - Cormier, Sherry. *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. çev. Tuncay Ergene - Seher Sevim Aydemir. Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008.

Hazan, Cindy - Shaver, Phillip. "Romantic Love Counceptualized As An Attachment Process". *Journal Pf Personality and Social Psychology* 52/3 (1987), 511-524.

Hinterkopf, Elfie. *Integrating Spirituality in Counseling: A Manual for Using The Experiential Focusing Method*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2., 2015.

Hosheyar, Mahbobeh - Mahvishirazi, Majid. "Comparison of Emotional Schema and Coping Strategies in Patients with Obsessive Compulsive Disorder (OCD) and Healthy People". *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* 5/1 (2015), 4762-4771.

İnan, Emine - Emine Yücel (ed.). *Psikoloji Penceresinden Duygular Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Nobel Yayınları, 2., 2022.

Johnson, Susan M. *Duygu Odaklı Çift Terapisti Olmak*. çev. Asiye Gül Hekimoğlu. Ankara: Ck Yayınevi, 2018.

Johnson, Susan M. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connections*. New York: Brunner-Routledge, 2.baskı., 2004.

Karaman, Hayrettin vd. *Kuran Yolu Tefsiri*. 5 Cilt. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 9. Basım, 2023.

Kılınçer, Hatice. *Aileye Tutunmak Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022.

Kılınçer, Hatice. *Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi*. Marmara Üniversitesi, 2021.

Özburun, Nazlı. *Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımına Bağlı Duygusal Farkındalık Eğitiminin Evli Bireylerde İncelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora, 2021.

Özmen Kaymak, Suna. "Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 37/2 (2004), 27-39.

Pickard, Joseph G. - Becker, Holly Nelson. "Attachment and Spiritual Coping: Theory and Practice With Older Adults". *Journal of Spirituality in Mental Health* 13/2 (2011), 138-155.

- Pulat, Fatih vd. "Güdülenme Kuramı ve Duygu Odaklı Terapinin Entegrasyonu". *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 3/5 (2020).
- Rizkallah, Nicole - Hudson, Erin. "Circling the Triangle: An EFT Approach to Working with Christian Couples Triangulating God". *Contemporary Family Therapy* 41 (2019), 219-226. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09496-8>
- Sarıtaç, Hatice. *Ayet ve Hadislede Öfke Yönetimi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans, 2019.
- Selvi, Kerim. "Öfke". *Psikoloji Penceresinden Duygular Kuramdan Uygulamaya*. ed. Emine İnan - Emine Yücel. Ankara: Nobel Yayınları, 2020.
- Sevim, Seher Aydemir. "Evlilik İlişisini Geliştirme Programları". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2/11 (1999).
- Soykan, Çiğdem. "Öfke ve Öfke Yönetimi". *Kriz Dergisi* 11 (2003), 19-27.
- Şener, Arzu - Terzioğlu, Günsel. "Bazı Sosyo - Ekonomik Değişkenler ile İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması". *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi* 10/4 (2008).
- Tuğrul, Ceylan. "Duygusal Zeka". *Klinik Psikiyatri* 1 (1999), 12-20.
- Üstündağ, Alev. "Yapısal Aile Danışmanlığı ve Bir Olgu Örneği". *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 33 (2015). <http://dergipark.gov.tr/doi/10.21560/spcd.63913>
- Walsh, Froma. *Normal Family Processes*. New York London: The Guild For Press, 2016.
- Watson, C.Jeanne vd. *Case Studies In Emotion - Focused Treatment of Depression*. United States of America: American Psychological Association (APA), 2007.
- Yapıcı, Asım - Kayıklık, Hasan. "Kaygıyla Başa Çıkmada İnşirah / Hisleri Genişletme: Kuramsal Bir Model Denemesi". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 30. Yıl Özel Sayısı (2022), 38-53. <https://doi.org/10.30627/cuilah.1158972>
- Yazır, Elmalı. *Hak Dini Kuran Dili*. İstanbul, 1960.
- Yıldırım, Oğuzhan. "Duygu Odaklı Terapinin Gestalt Terapi ve Varoluşcu Terapi ile Karşılaştırılmalı Analizi". *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 11/1 (2021), 253-262. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.730532>
- Yıldız, Nadire Gülçin - Erdem, Fahrünnisa. "Covid - 19 Sürecinde İlişkilerinde Sorun Yaşayan Çiftlere Yönelik Duygu Odaklı Aile Danışmanlığı". *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 19/39 (2020), 1360-1383. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.756426>
- "Türkiye Evlenme Boşanma İstatistikleri", 2023.