

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

İLAHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

Journal of the Faculty of Divinity of Çukurova University

Cilt / Volume: 25 • Sayı / Issue: 1 • Haziran / June 2025 • 112-135

e-ISSN: 2564-6427 • DOI: cuilah.1633687

BOWEN AİLE TERAPİSİNİN MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞE UYARLANMASI

Adapting Bowen Family Therapy to Spiritual Counselling and Guidance

Gazali MUTLU

Doktora Öğrencisi, Yalova Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, Din Psikolojisi
Anabilim Dalı, Yalova, Türkiye

PhD Student, Yalova University, Faculty of Islamic Sciences, Department of
Psychology of Religion, Yalova, Türkiye

mutlu.01@outlook.com <https://orcid.org/0009-0005-5822-0174>

Asude COŞKUNSEVER

Dr. Öğrt. Üyesi, Yalova Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, Din Psikolojisi
Anabilim Dalı, Yalova, Türkiye

Dr. Lecturer, Yalova University, Faculty of Islamic Sciences, Department of
Psychology of Religion, Yalova, Türkiye

coskunseverasude@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-1803-4378>

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/ Received: 05.02.2025

Kabul Tarihi/Accepted: 19.06.2025

Yayın Tarihi/Published: 30.06.2025

İntihal Taraması/Plagiarism Detection: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi/This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Etik Beyan/Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Gazali Mutlu, Asude Coşkunsever)

Telif/Copyright: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi/Published by Çukurova University Faculty of Divinity, 01380, Adana, Türkiye. Tüm Hakları saklıdır / All rights reserved.

BOWEN AİLE TERAPİSİNİN MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞE UYARLANMASI

Adapting Bowen Family Therapy to Spiritual Counselling and Guidance

Öz

Bowen Aile Terapisi, bireyin duygusal işleyişini aile sistemi içinde ele alan, nesiller arası aktarımları ve bireyselleşme sürecini merkeze alan sistemik bir terapi yaklaşımıdır. Bu çalışmanın amacı, Bowen aile terapisi kuramının temel kavramları ve uygulamalarının manevi danışmanlık ve rehberliğe nasıl entegre edilebileceğini ele almaktır. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi kullanılmış, ilgili literatür taranmıştır. Araştırmada uygulanabilir zemin, dini duygu ve Allah'ın merkezde olduğu sağlıklı üçgenler kurulması yolu ile gerçekleştirilmeye çalışılmıştır. Bowen teorisi, duygusal, his ve zihinsel olmak üzere üç temel sistem üzerine inşa edildiğinden, bu sistemlerle dini duygu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bununla birlikte, Tanrı'nın merkezde olduğu sağlıklı üçgenlerin de entegrasyon için bir zemin oluşturmaktadır. Özellikle Tanrı ile dua üzerinden kurulan üçgenlerin, ilişkilerdeki sorunların çözümünde kolaylık sağladığına dair bulgular bu entegrasyonu desteklemektedir. Çalışmanın son kısmında ise Bowen aile terapisini kullanmak isteyen manevi danışmanlar için Bowen teori temel alınarak oluşturulan vaka formülasyonu ve danışmanlık için bir görüşme planı sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Bowen Aile Terapisi, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Dini Duygu

Abstract

Bowen Family Therapy is a systemic approach that examines an individual's emotional functioning within the family system, focusing on intergenerational patterns and the process of differentiation. The purpose of this study is to examine how the basic concepts and applications of Bowen family therapy theory can be integrated into spiritual counseling and guidance. In the study, the document analysis method was used, and the relevant literature was reviewed. The study attempted to establish a practical foundation by fostering religious sentiment and constructing healthy triangles with God at the center. Since Bowen theory is built on three basic systems -emotional, affective, and intellectual- the relationship between these systems and religious emotion has been investigated. Additionally, God-centered triangles provide a foundation for integration. Findings suggest that triangles involving God, especially those formed through prayer, help resolve relationship issues, supporting integration. In the final part of the study, a case formulation based on Bowen theory and a counseling session plan are presented for spiritual counselors who want to use Bowen family therapy.

Keywords: Bowen Family Therapy, Spiritual Counseling and Guidance, Religious Emotion.

GİRİŞ

Aile, bir toplumun temel yapı taşıdır ve toplumu oluşturan insanların yetişmesinde, bakımlarında, bedensel ve ruhsal gelişimlerinde önemli bir yere sahiptir. Üzerinde uzlaşmış net bir tanımı olmasa da aile, biyolojik ve psikolojik bağları olan; tarihsel, duygusal ve ekonomik bağlara sahip olan ve kendilerini aynı evin fertleri olarak hissedenden bireylerin oluşturduğu sistemdir.¹ Aile, bireyin kişilik gelişiminde, değer dünyasının oluşmasında ve duygusal işleyişinde büyük rol oynar. Modernleşme, şehirleşme, dijitalleşme gibi toplumsal dönüşümler bireyciliğin ön plana çıkmasına ve geleneksel hiyerarşik aile yapısının değişmesine sebep olmaktadır. Bu dönüşümlere istinaden aile içi rollerde değişimler yaşanmaya başlamış ve kuşaklararası iletişim sorunları artmıştır.² Dolayısıyla, bu değişime ayak uydurmakta ve sorunlarına çözüm bulmakta zorlanan aileler danışmanlık hizmetlerine talep göstermektedirler. Bu bağlamda aile danışmanlığı, ailede yaşanan sorunların çözümünde tüm aile fertlerini dahil eden, aile üyeleri arasındaki etkileşimleri inceleyen ve bu etkileşimlerin soruna katkısının değerlendiren bir yaklaşımdır.³

Literatürde pek çok farklı aile danışmanlığı bulunmaktadır. Örneğin, sistemik aile terapisi, aileyi bütün olarak, kuşaklararası düzeyde ele alır ve aile üyeleri arasındaki etkileşim örüntülerine odaklanır. Yapısal aile terapisi, aile içindeki sınırları ve alt sistemleri düzenlemeyi hedefler. Yaşantısal aile terapisi ise duygulara ve ailedeki iletişim kalıplarına yoğunlaşır. Bilişsel davranışçı aile terapisi (BDAT), ailede var olan düşünce kalıplarına odaklanır ve işlevsel olmayan düşünceleri değiştirmeye çalışır. Psikodinamik aile terapisi ise bireylerin bilinçaltı çatışmalarını bugünkü aile ilişkileri üzerinden inceler. Çalışmanın odak noktası olan Bowen aile terapisi de sistemik aile terapilerine dahil olan ve bireyin duygusal işleyişini aile sistemleri içinde ele alan bir yaklaşımdır.

Psikodinamik veya BDT gibi aile danışmanlıklarının birçoğu bireysel terapilerden yola çıkarak oluşturulduğu ve pozitivizmden etkilendikleri için bireyi ya da aileyi manevi ve kültürel açıdan eksik olarak ele almaktaydılar. Fakat, birey ya da aile bir bütün olarak ele alındığında onun manevi veya kültürel yönü görmezden gelinemez. Dolayısıyla aile danışmanlığına kültürel ve manevi unsurlar da entegre edilmeye başlanmış ve entegrasyon çalışmaları önem kazanmıştır. Çünkü, kültürel ve inanç temelli değerlerin danışmanlık sürecine entegrasyonu, bireylerin danışma sürecine daha açık, motive ve bağlı hale gelmesini sağlayabilmektedir. Bu noktada manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin anlam arayışına, içsel bütünlüğüne ve değer merkezli yaşam biçimine odaklanan önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Manevi danışmanlık uygulamaları çoğunlukla bireysel düzeyde yapılandırılmakta, aile sistemine dönük yapılandırılmış ve kuramsal temelli modellerden yoksun kalmaktadır. Öte yandan aile terapisi literatüründe güçlü bir sistem yaklaşımı sunan Bowen Aile Terapisi, bireylerin aile içindeki duygusal bağlarını, farklılaşma düzeylerini ve kuşaklar arası aktarım süreçlerini anlamaya ve yeniden yapılandırmaya yönelik önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu noktada, Bowen kuramının manevi danışmanlık ilkeleriyle entegrasyonu hem psikolojik hem de manevi dengeyi temel alan yeni bir danışmanlık modeli oluşturma potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, Bowen Aile Terapisi'nin temel kavramlarını manevi danışmanlık ve rehberlik ilkeleriyle bütünleştirerek, aile içi ilişkilerde hem psikolojik hem de manevi dengeyi güçlendirmeye katkı sağlayacak bir model önerisi geliştirmektir.

Türkiye'de terapilerin manevi danışmanlığa entegre etme çalışmaları yeni yeni yapılmaktadır. Bu alanda birkaç öncü çalışma ve kitap yayınlanmıştır. Bu kitaplardan bazıları "Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Manevi Yönelimli 101 Teknik"⁴, "Manevi Yönelimli Psikolojik

¹ Melahat Demirbilek, "Aile danışmanlığı: Bir uygulama örneği", *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care* 10/2 (2016), 109-120.

² Rıza Gökler - Elvan Atamtürk, "Ebeveynlik rollerindeki değişim", *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi* 2/2 (2021), 151-177.

³ Demirbilek, "Aile danışmanlığı" 109-120.

⁴ Kolektif, *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Manevi Yönelimli 101 Teknik*, ed. Halil Ekşi (Nobel Akademik Yayıncılık, 2023).

*Danışma*⁵, *"Bilişsel Davranışçı Terapi Manevi Perspektifli Teori ve Uygulamalar"*⁶, *"Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif"*⁷ gibi kitaplarıdır. Bu kitaplarda Ekşi, öğrencileriyle beraber geleneksel psikoterapi yöntemlerini manevi danışmanlık perspektifinden sunmaya çalışmıştır. Ayrıca Ekşi'nin danışmanlığını yaptığı, *"Kabul ve kararlılık terapisi ve manevi danışmanlık uygulamaları"*⁸ adlı bir tez çalışması da bulunmaktadır. Bu alanda yapılan diğer tezlere bakıldığında ise, naratif terapinin entegre edilmeye çalışıldığı *"Manevi danışmanlıkta Naratif Terapi ve Anlam Arayışı"*⁹ ve hümanist psikoterapinin entegre edilmeye çalışıldığı *"Manevi Danışmanlık ve Hümanist Psikoterapi"*¹⁰ adlı tezler bulunmaktadır. Ancak, alan incelendiğinde manevi danışmanlığa entegre edilen psikoterapi yöntemlerinin deneysel olarak test edildiği çalışmaların çok az olduğu görülmektedir. Bu alandaki en kapsamlı yarı deneysel araştırmalardan biri, Kılınçer'in Satir'in yaşantısal aile danışmanlığı modelini maneviyat boyutuyla entegre etmeye yönelik gerçekleştirdiği çalışmadır.¹¹ İlgili literatür incelendiğinde, psikoterapi uygulamaları bağlamında manevi danışmanlık yaklaşımının entegre edildiği çalışmaların yetersiz olduğu ve bu alanda kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu gözlemlenmektedir. Bu eksiklikten hareketle mevcut çalışma, Bowen aile terapisi kuramsal çerçevesini manevi danışmanlık yaklaşımıyla bütünleştirmeyi hedeflemektedir.

Bowen Aile Terapisi üzerine yabancı literatürde çok sayıda çalışma mevcut olmasına karşın, ülkemizde alan yazında bu kuramın uygulamalı örnekleri sınırlı sayıdadır. Manevi danışmanlık özelinde ele alan çalışma ise bulunmamaktadır. Öte yandan manevi danışmanlık alanında yapılan çalışmalar daha çok bireysel danışma sürecine odaklanmakta, aile yapısının sistematik şekilde ele alındığı model çalışmaları sınırlı kalmaktadır. Özellikle Bowen'ın ayrışma, duygusal sistem, kuşaklar arası aktarım gibi temel kavramlarının manevi bir perspektifle nasıl bütünleştirilebileceğine dair araştırmalar eksiktir. Bu çalışma, söz konusu boşluğu doldurarak, hem manevi danışmanlık alanına sistematik bir perspektif kazandırmayı hem de aile terapisine değer temelli bir boyut eklemeyi amaçlamaktadır. Çünkü Bowen teorisi ile maneviyat pek çok noktada kesişir.

Bowen aile terapisinin manevi danışmanlık sürecine dahil edilmesi için, öncelikle maneviyat ve Bowen teorisinin teorik zeminde entegre edilmesi gerekir. Çünkü Bowen'a göre teori ile terapi ayrılmaz bir bütündür ve o, *"Her hareketin teori tarafından belirlendiği bir terapi yöntemi ortaya koydum"*¹² diyerek, terapisinin teorisi tarafından şekillendiğini ifade eder. Bu yüzden, manevi danışmanlıkta kullanılacak yöntemlerin ve tekniklerin altyapısı ancak teorik zeminde atılabilir. Bowen'ın teorisi teorik zeminde maneviyata uygun bir şekilde entegre edildiğinde manevi danışmanlık teknikleri ve uygulamalarının zenginleşeceği düşünülmektedir. Bu amaçla öncelikle, çalışmada kullanılan yönteme kısaca değinilmiş, daha sonra Bowen aile sistemleri kuramından ve manevi danışmanlıktan bahsedilmiş ve daha sonra teorik zeminde entegrasyonu sağlanmaya çalışılmıştır. En son kısımda ise manevi danışmanlar için örnek bir vaka formülasyonu ve görüşme planı oluşturulmuştur.

⁵ Kolektif, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, ed. Halil Ekşi (Nobel Akademik Yayıncılık, 2024).

⁶ Halil Ekşi - Tuba Turgut, *Bilişsel Davranışçı Terapi Manevi Perspektifli Teori ve Uygulamalar* (Nobel Akademik Yayıncılık, 2022).

⁷ Halil Ekşi, *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif* (Nobel Akademik Yayıncılık, 2023).

⁸ Melike Nursultan Akkaya, *Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Manevi Danışmanlık Uygulamaları* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2022).

⁹ Zeynep Vural İncir, *Manevi Danışmanlıkta Naratif Terapi ve Anlam Arayışı* (Bursa Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

¹⁰ Ayşe Nural, *Manevi Danışmanlık ve Hümanist Psikoterapi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2022).

¹¹ Hatice Kılınçer, *Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021).

¹² Kerr - Bowen, "Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory", 371.

YÖNTEM

Bu araştırmada metodolojik yaklaşım olarak nitel paradigma içerisinde yer alan doküman analizi tekniği benimsenmiştir. Doküman analizi, bilimsel bir araştırma yöntemi olarak yazılı materyallerin sistematik ve kapsamlı bir biçimde incelenmesini, yorumlanmasını ve sentezlenmesini içeren metodolojik bir süreçtir. Bu yöntem, mevcut literatürdeki teorik ve uygulamalı bilgilerin derinlemesine keşfedilmesine ve bütüncül bir perspektifle değerlendirilmesine olanak tanımaktadır.¹³ Araştırma kapsamında, Bowen aile terapisi yaklaşımının manevi danışmanlık alanına entegrasyonunu teorik düzlemde gerçekleştirmek amacıyla kapsamlı bir literatür taraması yürütülmüştür. Bu doğrultuda veri toplama süreci, Google Scholar, ProQuest ve YÖK Tez veri tabanları üzerinden "Bowen aile terapisi", "manevi danışmanlık", "Bowen terapi ve din", "Bowen aile terapisi ve manevi danışmanlık", "Bowen aile terapisi ve spiritüellik" anahtar kelimeleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması neticesinde elde edilen dokümanların seçiminde belirli kriterler gözetilmiştir: (1) aile terapisi veya manevi danışmanlık uygulamalarına odaklanma, (2) kavramsal çerçeve sunma, (3) sistematik metodoloji kullanma, (4) teorik ve/veya uygulamalı içerik barındırma. Türkçe ve İngilizce dillerinde olan ve bu kriterleri karşılayan kaynaklar araştırma kapsamına dahil edilmiştir. Veri analizi sürecinde, toplanan dokümanlar öncelikle tematik başlıklar altında kategorize edilmiş, ardından ilgili kategorilerde yer alan bilgiler sentezlenerek entegre bir teorik çerçeve oluşturulmuştur.

Bu araştırmada doküman analizi tekniğinin tercih edilmesinin temel gerekçesi, her iki disipline ait mevcut literatürde yer alan kavramsal ve uygulamalı bilgilerin sistematik bir çerçevede bütünleştirilmesi ve Türkçe literatüre teorik bir zemin kazandırılması ihtiyacıdır. Araştırmanın öncelikli amacının iki alanın teorik düzlemde entegrasyonunu sağlamak olması sebebiyle, doküman analizi tekniğinin epistemolojik ve metodolojik açıdan araştırma problemine en uygun yaklaşım olduğu düşünülmüştür.

1. BOWEN AİLE SİSTEMLERİ KURAMI

Bowen teorisi, sistem teorisidir. Sistem, kendisini oluşturan alt sistemler ve kendisinin de dahil olduğu üst sistemlerle oluşan karşılıklı ilişkiyi ifade eder.¹⁴ Tıpkı bir hücrenin organ, organın insan, insanın toplum, toplumun dünya sistemlerini oluşturması gibi, aile de kendisini oluşturan alt sistemlerden oluşan bir sistemdir. Sistem düşüncesi, insan davranışlarının açıklandığı katı neden sonuç ilişkisine karşı çıkmaktadır. Sistem teorisi, davranışı açıklarken insanların yaptıkları öznel akıl yürütmelerden ziyade "ne", "nerede", "ne zaman", "nasıl" gibi doğrulanabilir bilgilere odaklanmaktadır. Bir bakıma sistem düşüncesinde duygusal sorunun kaynağı, kişisel kusurlardan ziyade sistemin işleyişidir ve sorunun sistem içinde genellikle bir işlevi bulunmaktadır. Diğer sistem teorileri matematiksel modellerin uyarlamasını ifade ederken, Bowen sistem teorisi ailelerin davranışlarının gözlemlendiği gerçeklere dayanmaktadır.¹⁵

Bowen terapi ile Bowen teori birbirinden ayrılmaz bir bütün olduğu için,¹⁶ bu alanda uzmanlaşmak isteyen danışmanın, teoriye hâkim olması gerekir. Bir sistem teorisi olarak Bowen teorisi, duygusal sistem (emotional system), entelektüel sistem (intellectual system) ve his sistemi (feeling system) karşılıklı etkileşimine dayanır. Duygusal sistem, evrimsel ve içgüdüsel işleyişi ifade ederken; entelektüel sistem, insanın düşünme, akıl yürütme yeteneğini ve his sistemi ise duygusal tepkilere anlam yükleyen, duygusal ve entelektüel sistem arasındaki köprüyü ifade

¹³ Bilgen Kırıl, "Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi", *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8/15 (2020), 170-189.

¹⁴ Rudi Dallos - Rosalind Draper, *An Introduction to Family Therapy: Systemic Theory and Practice* (Maidenhead, Berkshire, England: Open University Press, 2010), 31-32.

¹⁵ Linda Metcalf (ed.), *Marriage and Family Therapy: A Practice-Oriented Approach* (New York: Springer Pub. Co, 2011), 41-42.

¹⁶ Murray Bowen - Michael E. Kerr, *Family Evaluation* (W. W. Norton & Company, 1988), 371.

eder.¹⁷ Bowen bu durumu şu şekilde açıklar, “İşlevsel olarak duygusal sistemi hücrenel ve somatik süreçlerle temas halinde olan derin bir şey olarak, duygu sistemini ise bir yandan duygusal sistemin parçalarıyla, diğer yandan da entelektüel sistemle temas halinde olan bir köprü olarak görüyorum.”¹⁸

Bowen teorisi, aileleri diğer canlı sistemler gibi işleyen bir sistem olarak gördüğü için, teoride aile bireylerinin birbirleriyle girdikleri ilişkiler, bir sistem ilişkisi olarak ele alınmaktadır. Bowen şöyle ifade eder, “Aile, sistemin bir bölümündeki değişikliğin sistemin diğer bölümlerinde telafi edici bir değişikliklerle takip edildiği bir sistemdir. Aileyi çeşitli sistemler ve alt sistemler olarak düşünmeyi tercih ediyorum. Aileyi “duygusal” ve “ilişki” sistemlerinin bir kombinasyonu olarak düşünüyorum. “Duygusal” terimi sistemi motive eden güce, “ilişki” terimi ise bunun ifade edilme biçimlerine atıfta bulunur”¹⁹ Dolayısıyla Bowen’a göre, nasıl ki insanın bir uzvu yaralandığında öteki uzuvları destek sağlıyor, o uzvun kısmen de olsa işlevini yerine getiriyorsa, canlı bir sistem olan ailede de benzer bir durum söz konusudur. Bazı zamanlarda ise ailede yaşanan yoğun duygusal süreçler, üyelerin bazılarının diğer üyelerin işleyişi pahasına güç devşirdiği durumlar ortaya çıkarmaktadır. Bu yüzden, sistem üyelerinin aşırı kaynaşması, iç içe geçmesi durumunda bireysel işlevsellikler anlamını yitirmeye ve kişiler zarar görmeye başlar. Aile sisteminde yaşanan yoğun duygusal süreçler, sistemin üyeleri arasında yakınlaşma ve uzaklaşma şeklinde hareketlere sebep olur. Neticede, ailedeki iki kişi arasında meydana gelen bu yakınlaşma-uzaklaşma durumu kaygı ortaya çıkarır, bu kaygının başka bir aile bireyine aktarılması ise üçgenleri oluşturmaktadır.²⁰ Aile bireylerinin farklılaşma ihtiyacı, ailedeki çatışmalardan dolayı ortaya çıkan duygusal gerilim ve kaygı, kaygının giderilmesi için oluşan üçgenler aileyi işlevsiz hale getirir. Bowen bu kombinasyonları sekiz alt kavram altında ele almaktadır.

Benlik Farklılaşması (Differentiation of Self): Bowen’ın farklılaşma kavramı aslında biyolojik bir terimdir ve hücrelerin özelleşmesini ifade etmektedir. Bowen, bu kavramı, bireyin bireyselleşme ihtiyacını temel alarak geliştirmiştir. Benlik farklılaşması, bireyin içsel olarak entelektüel ve duygusal sistemler arasında bütünleştirme ve özgürce seçim yapma sürecini ve dışsal olarak önemli başkalarıyla bağlantıda kalırken ayrı bir benlik olarak kalabilme sürecini ifade etmektedir.²¹ Bir başka ifade ile bireyin duygusal ve zihinsel olarak ayrışması ve bir birey olarak diğer insanlardan bağımsızlaşmasıdır.²² Bireyin hem içsel olarak duygu ve düşüncesini ayırt edebilme kapasitesi hem de dışsal olarak diğer insanlardan ayrı bir birey olarak var olabilmesi durumudur. Benliğin farklılaşması yaşamın erken dönemlerinde bebeğin, gelişim süreci boyunca ailesinden ayrılmaya başlamasıyla kurulmaktadır. Farklılaşma biçimi ya da derecesi aileden gelen bir kalıp olarak öğrenilir ve kuşaktan kuşağa aktarılmaktadır. Bireyin tam farklılaşması ise sadece teorik olarak mümkündür, gerçek yaşamda uygulanması zordur.²³

Benliğin farklılaşmasının bir ucunda zihinsel ve duygusal sistemlerin kaynaşması, Bowen’ın tabiri ile füzyon (fusion) bulunurken, diğer ucunda ise duygusal kopma (emotional cutoff) bulunmaktadır. Bu iki süreç iki ayrı kutup değildir. Bu bağlamda, ailesinden kopma yaşayan bireyin temelde füzyon durumunda bulunan, çözülmemiş bağlanmaları söz konusudur.²⁴ Füzyon, bireylerin duygusal ve zihinsel olarak aşırı kaynaşması neticesinde bir bakıma duyguların rehinesi olma durumu olarak tanımlanabilir. Füzyon sonucu aile sistemindeki bireyler, otantik benliklerinden vazgeçerek, tamamen sisteme bütünleşmiş ve ayrılmamış sahte benlikler (pseudo-self) üretirler.²⁵ Oluşan bu sahte benlikler, duygusal baskılar sonucu oluşmakta ve

¹⁷ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 42.

¹⁸ Murray Bowen, “Family Therapy in Clinical Practice”, Jason Aronson, (1978), 183.

¹⁹ Bowen, “Family Therapy in Clinical Practice”, 178-180.

²⁰ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 40.

²¹ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 42-43.

²² Özlem Acar Bulu, “Bowen Aile Terapisinin Dini ve Manevi Boyutu”, *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020), 23-46.

²³ Murray Bowen - Michael E. Kerr, *Family Evaluation* (W. W. Norton & Company, 1988), 97.

²⁴ Michael E. Kerr, *Bowen Theory's Secrets: Revealing the Hidden Life of Families* (WW Norton & Company, 2019), 197.

²⁵ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 43.

duygusal baskılar neticesinde değişmektedir.²⁶ Farklılaşma seviyesi ne kadar düşükse, ilişkiye bağlı olan enerji yüzdesi o kadar yüksektir. Farklılaşma seviyesi ne kadar yüksekse, kişinin kendi işleyişini yönlendirmek için tutulan enerji yüzdesi o kadar yüksektir.²⁷ Bu çerçevede ailelerdeki farklılaşma, ilişkilerin sınırlarını bilen, saygı duyan benlikler üretmeye teşvik etmektedir. Başka bir ifade ile farklılaşma ulaşılabilir bir hedef değildir, bilakis yaşam boyu devam eden bir süreçtir.²⁸

Üçgenler (Triangles): Üçgenler, herhangi bir duygusal sistemin temel yapı taşı olan üç kişilik duygusal yapılardır. Bowen'a göre, üçgen en küçük istikrarlı ilişki sistemidir. Özellikle iki kişilik bir ilişki, farklı birliktelik ve ayrılık ve ihtiyaçların sürekli itme-çekme kuvvetleri altında çalıştığı için kaygıya karşı düşük bir toleransa sahiptir.²⁹ Üçgenler sayesinde kaygının yarattığı gerilim üçüncü bir kişi üzerinden giderilmeye çalışılmaktadır. Bir nevi üçgenler, üçüncü kişinin bu itme-çekme ilişkisine dahil olmasıyla gerilimi nötrleme fonksiyonuna sahiptir. Bu süreçte kaygı (anxiety) dikkat edilmesi gereken unsurdur. Bowen teorisinde kaygı, çoğunlukla farkındalık dışında gelişen ve insanı yoğun duygusal yakınlığa sürükleyen gerilimi ifade etmektedir. Kaygının süresi ve yoğunluğu kronik, bulaşıcı veya akut olabilir.³⁰ İnsanlar ve tüm organizmalar akut kaygıyı bir şekilde tolere edebilirken, kronik kaygı bireylerde ve ilişkilerde semptomlar, hastalıklar ve işlev bozuklukları ortaya çıkarmaktadır. Bu açıdan üçgenler, insanların ilişkilerindeki kaygıyla başa çıkma biçimleridir.³¹

Kaygılı bir çiftte duygusal gerilim arttıkça, en savunmasız üçüncü kişi çiftin ilişkisine çekilerek, farkında olmadan üçgen oluşturulmaktadır. Üçgenin oluşmasıyla, ikili arasındaki kaygı ve stres üçüncü ile paylaşılarak dengelenmektedir.³² İkili ilişkilerde bir üye genellikle kaygının ve onun yarattığı stresin tam olarak farkında değildir. Ancak öteki üye durumdan rahatsızdır ve ilişkide değişiklik arar ve üçgenler oluşturarak kaygıyı hafifletir. Üçgenin oluşturulması kaygılı çifti sakinleştirerek onlara gerekli yakınlığı ve mesafeyi sağlar ve bu sayede de kaygının yıkıcı etkisinden mümkün olduğunca korunmuş olurlar. Ailelerdeki üçgenler genellikle öngörülebilir, dinamik, akışkan ve ailenin işlevsellik düzeyi hakkında tutarlı bilgi vermektedir. En yaygın üçgen biçimi, ailede anne ve çocuğun yakın, babanın ise uzakta olduğu biçimdir. Danışmanın, sorunlu çiftte dahili olması ile danışman ve çiftin oluşturduğu başka bir üçgen söz konusu olur. Bilgili bir üçüncü kişi olan danışman, tarafların tekrarlanan, öngörülebilir örüntülerini değiştirerek üçgenin yapısını da değiştirmeye çalışır.³³

Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemi (): Bu kavram, ailenin önceki kuşaklardan bağımsız olarak, tek jenerasyondaki duygusal işleyişini, kaynaşma ve farklılaşma düzeylerini ifade eder. Çekirdek aile içinde çeşitli üçgenler oluşur ve her biri kaygıyı sistem içinde tutmaktadır. Özellikle kaygıdan kaynaklı semptomlar bu üçgenlerden birinde ya da bir bireyde yoğunlaşmışsa kaygı çok daha şiddetli olur. Çünkü kaygı ya da duygusal gerilim tek bir noktada toplanmış olur. Diğer taraftan kaygı, üçgenler veya kişiler arasında dağılmışsa tüm aile üyelerinin işlevleri durumdan daha az etkilenmektedir.³⁴

Aile Yansıtma Süreci (Family Projection Process): Aile yansıtma süreci, ebeveynlerin farklılaşmamalarının bir veya daha fazla çocuğa yansıtılarak işlev bozukluğuna yol açmasını tanımlanmaktadır.³⁵ Ebeveynler öncelikle çocuklarını potansiyel davranış sorunları açısından değerlendirir. İkinci adım olarak bir sorun tespit eder ve çocuğa bu sorun doğruymuş gibi

²⁶ Michael E Kerr - Murray Bowen, "Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory", WW Norton & Company, (1988), 103.

²⁷ Kerr - Bowen, "Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory" 63.

²⁸ Esra Nihan Bridge, "Review of a Case Study in Light of Bowen Theory: Differentiation of Self", *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 3/5 (2019), 65-72.

²⁹ Bowen, "Family Therapy in Clinical Practice", 444.

³⁰ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 44.

³¹ Acar Bulut, "Bowen Aile Terapisinin Dini ve Manevi Boyutu" 23-46.

³² Bowen, "Family Therapy in Clinical Practice", 444.

³³ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 45-45.

³⁴ Bowen, "Family Therapy in Clinical Practice" 522-523.

³⁵ Bowen, "Family Therapy in Clinical Practice", 524.

davranarak çocuğun gelişimini bu yansıtma süreci altında şekillendirir. Bazen bu duygusal sorunlar o kadar yoğunlaşır ki kaygı tek bir çocuğun taşıyabileceğinden fazla olur ve diğer çocuklar bu süreçten bundan etkilenir. Aile sisteminde sisteme karşı en duyarlı olan ya da duygusal olarak en bağımlı olan çocuk en savunmasız durumdadır. Bu genellikle tek çocuklarda, en büyük çocukta, diğerlerinden farklı cinsiyette olan çocukta veya engelli çocukta görülür. Kaygının kendisine yansıtıldığı çocukta, aşırı ilgi ve onay ihtiyacı, beklentilerle başa çıkmada zorluk, sorunlar için kendini veya başkalarını suçlama ve kaygıyı yönetmek yerine dürtüsel davranarak kaygıdan kurtulmaya çalışma gibi sorunlar gözlenmektedir.³⁶

Çok Kuşaklı Aktarım Süreci (Multigenerational Transmission Process): Bu kavram, çekirdek ailedeki yansıtma sürecinin kuşaklararası boyutu olduğunu ifade etmektedir. Bir nevi bireyin köken ailesinden kendisine yansıtılan kaygıyı, kendi çekirdek ailesine aktarmasıdır.³⁷ Aile yansıtma sürecinden en çok etkilenen çocuk, diğer kardeşlere göre en düşük farklılaşma düzeyiyle evden ayrılır. Düşük farklılaşma ile ailesinden ayrılan bu birey Bowen'a göre kendi farklılaşma düzeyinde biriyle evlenir. Buna bağlı olarak, her iki ebeveynin de daha düşük farklılaşma düzeyinin olduğu yeni bir aile, yeni bir sistem kurulur. Netice olarak, kaygının kuşaklararası aktarımı ve düşük farklılaşma düzeyi her seferinde azalarak şizofreni, alkolizm gibi daha ciddi işlevsel bozukluklara sebep olabilir.³⁸

Kardeş Sırası (Sibling Position): Bu kavram, evli olan çiftin her birinin kendi köken ailesindeki kardeş konumlarıyla ilgilidir. Bowen, kardeş sırası kavramını Walter Toman'ın çalışmalarından alarak kendi teorisinde kullanmıştır. Toman'a göre ailedeki kızın abisi, diğer ailedeki abinin kız kardeşiyle evlenirse boşanma ihtimali bir ailedeki erkek kardeşin abisinin diğer ailedeki kız kardeşin ablasıyla evlenmesinden daha azdır. Buradaki temel mantık, kardeşlerin kendi ailelerindeki pozisyonları ile içselleştirdikleri farklılaşma düzeylerinin kendi evlilik ilişkilerine yansıtacakları varsayımdır. Yani ilkinde nazaran ikinci durumda her iki eş de ailedeki büyük olduğundan, evlilikte büyükler arası çatışma yaşanması daha olasıdır.

Duygusal Kopma (Emotional Cutoff): Duygusal kopmadaki kopma ifadesi, ilişkideki tarafların birbirlerinden olgunlaşmamış bir şekilde ayrılma ve tarafların ebeveynlerine karşı çözülmemiş duygusal bağlanmalarını ifade eder. Aslında kopma, bir tür duygusal emniyet işlevi gören biyolojik süreçtir. Kopma, kaynaşmanın (füzyon) karşısında yer alıyor gibi görünse de benzer bir bağımlılık örüntüsü bulunur. Tıpkı aşırı kaynaşmada olduğu gibi duygusal kopmada da kişi ilişkiye duygusal olarak bağımlı olur. Duygusal kopma içsel olarak bağlanmayı, dışsal olarak ise fiziksel ayrılığı ifade eder.³⁹ Bir nevi aile üyelerinden birinin araya fiziksel mesafe koyarak diğer aile üyelerinden bağlarını koparması, kendisini füzyondan korumaya çalışması durumudur.⁴⁰

Toplumsal Duygusal Süreç (Societal Emotional Process): Toplumsal duygusal süreç kavramı; aile ve toplum arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Toplum daha büyük bir sistem olarak aile sistemlerinden oluştuğu için, aile sistemindeki üçgenlerin benzerleri toplumsal düzeyde de görülür. Tıpkı aile sisteminde olduğu gibi, toplumsal sistemde de iki grup arasında yaşanan gerginlik, duygusal olarak savunmasız diğerlerinin, diğer grupların olaya dahil olmasıyla paylaşılır. Bunun neticesinde tepkisellik, kendini savunma veya karşı saldırı gibi faaliyetler gözlemlenir ve bu şekilde duygusal enerji harcanarak toplum sakinleşmeye çalışır.⁴¹ Benlik farklılaşmasının kaygı çözülmediği taktirde kademeli olarak azalması gibi toplumsal gerileme de aile sistemleri arasındaki zayıf farklılaşmaları ifade eder. Bir toplumdaki zayıf farklılaşmış aileler, kaygıyı azaltmak için evrensel veya iyi düşünülmüş ilkeler yerine suç işleme gibi topluma zararlı ancak kaygıyı tepkisel bir şekilde giderebilecekleri davranışlar sergilerler. Böylece suç, toplum

³⁶ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 46.

³⁷ Kerr - Bowen, "Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory", 193.

³⁸ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 46-47.

³⁹ Kerr - Bowen, "Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory", 197; 314-317.

⁴⁰ Nazlı Özburun, "Derleme: Genel Sistem Teorisinden Etkilenen Aile Terapisi Modellerinin Karşılaştırılması", *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1/2 (2018), 172-188.

⁴¹ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 47-48.

içinde yayılmaya başlar ve zayıf farklılaşmaya sahip ailelerin sayısının artması toplumsal gerilemeye sebep olur. Toplumsal duygusal süreç aile değerlendirmesi ile doğrudan ilişkili değildir. Ancak dolaylı olarak bir toplumda var olan duygusal süreçler, o toplumun parçası olan aileyi de etkilediği öngörülmektedir.⁴² Bu bağlamda toplum da tıpkı aile gibi kendisine özgü üçgenleri, farklılaşma düzeyleri ve kuşaklararası yansıtma süreçleri olan bir sistem olarak değerlendirilebilir.⁴³

2. BOWEN TEORİSİ VE MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK

Maneviyat, kutsal arama, onunla ilişki kurma, onun varlığını hissetme gibi tümüyle insana ait kavramları içeren bir yapıdır.⁴⁴ Her insanın dini ve manevi bir yönü bulunur ve insanın sadece fiziksel ve zihinsel yönlerine odaklanarak dini ve manevi boyutunu göz ardı etmek, onun tüm yönlerini eksik bir şekilde tanımlamak anlamına gelir. İnsan, dini ve manevi ihtiyaçları ile ayrılmaz bir bütündür ve bu sebeple gerektirdiği yerlerde maneviyatın psikoterapide kullanılması, terapilere entegre edilmesi önemlidir. Ana akım geleneksel psikolojik danışmanlıklardan farklı olarak, manevi danışmanlığın da içinde bulunduğu alternatif psikolojik danışmanlıkların temel özellikleri, bireyin yaşantısal süreçlerini anlamlandırmada, psikolojik danışmaya istinaden maneviyatın da kullanılmasıdır.⁴⁵

Manevi danışmanlık ve rehberlik, uygulama bakımından normal danışmanlık sürecinde kullanılan yöntem ve tekniklere benzediğinden, manevi danışmanlık ve psikoterapinin bir birlerinden çok da farklı olmadıkları söylenebilir. Diğer danışmanlıklardan farklı olarak manevi danışmanlıkta danışman, almış olduğu psikoloji ve teoloji eğitiminden dolayı, danışmanlık sürecinde psikolojik yöntemlerin yanı sıra kutsal alana da referanslar yaparak dini unsurlardan da faydalanır.⁴⁶ Bir başka ifadeyle manevi danışmanlık, danışanın dini ve manevi kaynaklarının da terapi sürecine dahil edilmesidir.⁴⁷

Manevi danışmanlık ve rehberlik, Hristiyan ve Batı ülkelerinde uygulanmakta olan, duygusal sorunları olan cemaat üyelerine yardım etmek için din görevlileri tarafından verilen pastoral danışmanlık ve rehberliğin (pastoral care and counseling), ihtiyaca binaen ülkemizde uygulanmaya başlanmasıdır.⁴⁸ Önceleri dini danışmanlık ve rehberlik olarak bilinen bu danışmanlık hizmeti, daha kapsayıcı olması sebebiyle manevi danışmanlık ve rehberlik olarak kullanılmaya başlanmıştır.⁴⁹ İslam dini geleneğinde, irşat kavramı ile kökleri eksiye dayanan manevi (dini) danışmanlık,⁵⁰ günümüzde Diyanet İşleri Başkanlığına bağlı olarak Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ve Adalet Bakanlığı kurumlarında, Diyanet İşleri Bakanlığı personellerince yürütülmektedir.⁵¹ Bunun yanı sıra yüksek lisans ve doktora programlarıyla akademik alanda da faaliyet çalışmalar yürütmektedir. Son yıllarda talebin artmasıyla birlikte,

⁴² Kerr - Bowen, "Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory", 334.

⁴³ Nazlı Özburun, "Derleme: Genel Sistem Teorisinden Etkilenen Aile Terapisi Modellerinin Karşılaştırılması", *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1/2 (2018), 172-188.

⁴⁴ Gülüşan Göcen, *Kavram Atlası: Din Psikolojisi I* (Ankara: Gazi Kitabevi, 2020).

⁴⁵ Mustafa Koç, "Türkiye'deki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Çalışmaları Bağlamında 'I. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi' (2016) üzerine bibliyometrik analizler", *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4/2 (2016), 37-94.

⁴⁶ Mustafa Koç, "Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma - I", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 12/2 (01 Haziran 2012), 201-237.

⁴⁷ Muharrem Aka, "Dine ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanlık-I: Manevi Danışmanlık Perspektifinden Kuramsal Analizler", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 2 (30 Aralık 2020), 201-233.

⁴⁸ Muhammed Emin Gül - Habil Şentürk, "Türkiye'de Dini/Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerine Genel Bir Bakış", *RUSUH Uşak Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi* 1/2 (30 Aralık 2021), 115-133; Ömer Faruk Söylev, "Dini Danışma Ve Rehberliğin Temel Kavramları Ve Tarihi Arka Planı Üzerine Bir Değerlendirme", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 21/1 (2017), 255-296.

⁴⁹ Mustafa Köylü - Nurullah Altaş, *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri* (Dem Yayınları, 2017), 36.

⁵⁰ Söylev, "Dini Danışma ve Rehberliğin Temel Kavramları Ve Tarihi Arka Planı Üzerine Bir Değerlendirme" 255-296.

⁵¹ Gül - Şentürk, "Türkiye'de Dini/Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerine Genel Bir Bakış" 115-133.

alandan çalışmak isteyen lisansüstü öğrencilerin bu alanda yeterli dersleri görmek istedikleri ve süpervizyon uygulamaları almak istedikleri anlaşılmaktadır.⁵²

Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları, ülkemizde çok farklı alanlarda kapsamlı şekilde uygulanmaya çalışılmaktadır. Öğrenci yurtları ve gençlik merkezleri gibi eğitim kurumlarında, öğrencilere manevi, moral, kültürel ve sosyal destek sağlamak amacıyla verilmektedir.⁵³ Benzer şekilde hastanelerde de hastalık ve ölüm gibi çeşitli sebeplerden yardıma ihtiyaç duyanlara psikolojik desteğin yanında din ve moral hizmetleri de verilmektedir.⁵⁴ Ayrıca cezaevlerinde de manevi danışmanlık hizmetleri verilebilmektedir. Bu hizmet, tutuklu ve hükümlülerin hem cezaevlerinde bulundukları süreç boyunca hem de çıktıktan sonra karşılaştıkları fiziksel, bilişsel, toplumsal ve duygusal sorunlarla başa çıkmalarında yardımcı olmayı amaçlamaktadır.⁵⁵ Bu sayede suçlulara, varlıklarına bir anlam bulma ve ahlaki açıdan iyi bir birey olma yolunda destek sağlanmış olur.⁵⁶

Manevi danışmanlık ve rehberliğe istinaden bazı İslami psikolojik danışma modelleri de geliştirilmiştir. Örneğin Abdullah'ın geliştirdiği İslami psikolojik danışma modeli İslam Hukuku, tasavvuf ve geleneksel iyileştirme şeklinde üçlü yapı oluşturmaktadır. Kapsamlı bir danışmanlık modeli olan bu yaklaşım sadece terapi ortamına değil, kişilerarası ilişkilerin hukuki tarafına da odaklanmaktadır.⁵⁷ Bir başka model Şirin'in "İHSAN modeli"dir. Bu modelde Şirin, bilişsel terapinin ilkeleri ile İslam'ın kaynaklarını birleştirmeye çalışmıştır.⁵⁸ Bir diğer model de Sarı'nın "İslami Psikolojik Danışma Modeli"dir. Bu modelde Sarı, Kur'an ve Sünnete uygun müdahaleler geliştirmeye çalışmıştır.⁵⁹

Bu çalışmada ise manevi danışmanlık ve rehberliğe Bowen teorisi entegre edilmeye çalışılmıştır. Teorik zeminde entegrasyonu sağlamak için maneviyat, din üzerinden ele alınmıştır.

2.1. Bowen Teorisinin Din ve Maneviyata Entegre Edilebilme İmkânı

Bowen'in teorisi ve manevi danışmanlığı teorik zeminde entegre edilebilmek için öncelikle din duygusu temel alınabilir. Pazarlı'ya göre dinin en temelinde dini duygu bulunur ve çünkü din, kutsal bir varlığa sevgi ve saygı ile bağlanmaktadır. O, din duygusunu tanımlamadan önce duygu, heyecan ve his arasında ayırım yapar. Ona göre duygu, içinde haz ve elem unsurları bulunan ruhsal durumlardır. Duyguların en ilkel hali heyecanlardır (emotion). Heyecanlar organizmada sarsıntı ve düzensizlik doğurarak kendini belli eden duygulardır. Bu açıdan bir müminin ibadeti sırasında duyduğu şiddetli duygulanımlar heyecanlardır. Diğer taraftan duygunun zihinsel unsurlar barındıran hali ise histir (sentiment). Heyecanlar şiddetli ve kısa süreli hisler, içinde az ya da çok zihni unsurların bulunduğu şiddeti azalmış ve uzun süreli duygusal durumlardır. Bu açıdan bakıldığında Bowen'ın duygusal sisteminin heyecanlara karşılık geldiği, his sisteminin ise hislere karşılık geldiği söylenebilir. Dini duygunun hem heyecan hem de his barındırması, Bowen teorisini manevi danışmanlığa entegre etme imkânı tanır. Diğer taraftan Bowen'ın teorisini en ilkel duygusal yapılardan yola çıkarak oluşturması gibi, Pazarlı da duygunun en ilkel şekillerinden yola çıkarak dini duyguyu tanımlamaya çalıştığı görülmektedir. Ona göre her organizmada

⁵² Asude Coşkunsever, "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Yüksek Lisans Yapan Öğrencilerin Alandan Beklentileri", *Dergiabant* 11/2 (30 Kasım 2023), 298-322.

⁵³ Mustafa Koç, "Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Öğrenci Yurtları ve Gençlik Merkezlerindeki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (2013-2021): Sınırlılıklar ve Bir Eğitim Programı Önerisi", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3 (30 Haziran 2021), 135-201.

⁵⁴ Nurullah Altaş, *Hastanelerde Din ve Moral Hizmetleri* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 1997).

⁵⁵ Harun Işık, "Ceza İnfaz Kurumu Bağlamında Manevi Rehberliğin Teorik Temelleri: İngiltere ve Türkiye'deki Uygulamaların Karşılaştırmalı Olarak Değerlendirilmesi", *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, (2016), 215-236.

⁵⁶ Mustafa Koç, "Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Cezaevlerindeki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (1950-2018): Sınırlılıklar Ve Bir Eğitim Programı Önerisi", *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/1 (2019), 8-47.

⁵⁷ Somaya Abdullah, "Islam and counseling: models of practice in Muslim communal life.", *Journal of Pastoral Counseling* 42 (2007), 42-55.

⁵⁸ Turgay Şirin, *Dini danışma ve rehberlik: İhsan modeli manevi danışmanlık* (MİM Akademi Yayınları, 2015).

⁵⁹ Enver Sarı, "İslamî Değerleri Yaşam Biçiminde Öncelikli Danışanlara Yönelik Psikolojik Danışma: İslamî Psikolojik Danışma Model Önerisi", *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik içinde*, ed. Ali Ayten, Mustafa Koç ve Nuri Tınaz 1 (2016), 135-155.

çevreye karşı duyarlılık bulunur. Bu duyarlılık alma ve tepkide bulunma şeklinde oldukça ilkel bir biçimdedir. Bunun neticesinde organizma da bir amaçlılık duygusu gelişir. Canlı organizma kendisini korumak için iyi olan şeye yaklaşma (cazibe), kötü olan şeyden ise uzaklaşma (dafia) tepkisini ortaya çıkarır. Evrene, yaşama veya yüce bir varlığa karşı hissedilen amaçlılık (gaiye, finalite) duygusunun kaynağı bu şekilde biyolojik zeminedir.⁶⁰ Bowen ise kaygının giderilmesi için oluşan üçgenleri benzer bir biyolojik mekanizmayla açıklamaktadır. Bowen'e göre aile sisteminde yaşanan yoğun duygusal süreçler, sistemin üyeleri arasında yakınlaşma ve uzaklaşma şeklinde hareketlere sebep olmaktadır. Neticede, ailedeki iki kişi arasında meydana gelen bu yakınlaşma-uzaklaşma durumu kaygı ortaya çıkarır, bu kaygının başka bir aile bireyine aktarılması ise üçgenleri oluşturmaktadır.⁶¹

Din duygusu ile Bowen teorisinin kesişimi konusunda Théodule Ribot'un (1839-1916) dini duygunun gelişim aşamaları ele alınabilir. Ribot'a göre tüm dini inançlarda zorunlu iki unsur bulunmaktadır. Bunlardan ilki itikadın konusunu oluşturan bilgi unsuru, diğeri ise bilgiye paralel hareket eden ve varlığını davranışlarla ifade eden duygu, teessür unsurudur.⁶² Bowen'ın teorisini duygusal, his ve zihinsel olmak üzere üçlü bir sistemde kurması gibi, Ribot'da dini duygunun gelişimini temelde üç evreye ayırır. Bunlardan ilki korku, davranış ve çıkarcılığın olduğu somut idrakler, hayaller evresi; ikincisi ahlaki unsurların da karışımıyla birlikte orta düzeyde bir soyutlama ve genellemenin olduğu ahlaki kavramlar evresi; üçüncüsü ise duygusal unsurların gittikçe azalarak zihni unsurların ön plana çıktığı en yüksek anlayış, kavramlar evresidir.⁶³ Dikkat edilecek olursa eğer, Ribot'un teorisindeki somut hayaller evresi Bowen'ın kuramında duygusal sisteme, Ribot'un teorisindeki ahlaki kavramlar evresi Bowen'ın teorisindeki his sistemine ve Ribot'un en yüksek kavramlar evresi ise Bowen'ın zihinsel sistemine tekabül ettiği ifade edilebilir. Tıpkı Bowen'ın teorisinde olduğu gibi duygu ile zihinsel olanın ayrılması, dini duyguda da kendisini gösterir. Bowen'ın farklılaşma dediği ve bireyleşme açısından ideal olarak tanımladığı duygusal sistem ile zihinsel sistemin ayrıştığı ve dengenin sağlandığı durum, dini duygu açısından da somut hayaller ve yüksek kavramların ayrışması ve ideal dengenin korunması inancın sağlığı açısından gereklidir. Bu bağlamda zihni unsurların bulunmadığı saf duyguların olduğu bir inançla, duygusal unsurların bulunmadığı sadece zihni unsurlardan oluşan bir inanç ideal bir inanç olarak değerlendirilemez. Özellikle dinde, bilgi bir başka ifadeyle zihinsel olan ile duygu yani insani olanın bir dengesi söz konusudur. Bilgi ve duygu ayrılmaz bir bütün gibidir.

Manevi danışmanlığa Bowen teorisinin entegre edilebilme imkanlarından bir diğeri de İslam ya da Hristiyanlık gibi büyük dinlerde mutlak ve her şeye gücü yeten Tanrının bulunması ve Tanrının kaygıyı hafifletmede sağlıklı üçgen oluşturmaya imkân tanınmasıdır. Her ne kadar Bowen terapide üçgenler, kaygıyı gidermek için oluşturulan işlevsiz yapılar olsa da danışman sorunların çözümüne yönelik sağlıklı üçgenler oluşturulmasına rehberlik edebilmektedir.⁶⁴ Bu sebeple, Tanrı'nın dahil olduğu üçgenler terapi açısından sağlıklı olabilir.⁶⁵ Bu bağlamda dinin yıllarca süren birikimi bu konuda modern insana rehberlik edebilir. Tabi bu üçgenler, ilişki içinde sorun da olabilir. Örneğin, kendisini günahkâr hissedenden ve bağışlanmayacağını düşünen bir eşin Tanrı ve eşi ile kurduğu yıkıcı bir üçgen de oluşabilir. Bowen kavramları ile ifade edilecek olursa, günahın veya suçluluğun yoğunluğu o kadar fazla olur ki kişi de füzyon oluşabilir ve kişi, o yoğun dini duygunun rehini olabilir ve dinin zihinsel kısmı kişiye artık tesir etmeyebilir. Bu süreçte dikkat edilmesi gereken, dini inancın kendisinden kaynaklı bir olumsuzluktan ziyade sorunun dini olarak yanlış çerçevelenmesinden dolayı oluşan bilişsel bir durum söz konusudur. Bu yüzden yetkin bir manevi danışman, uygun dini görüşlerle mevcut sorunu yeniden çerçeveleyebilir. Bu sayede dinde bulunan zengin literatürden faydalanabilir. Örneğin, eşini aldattığı için büyük

⁶⁰ Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1982), 92-95.

⁶¹ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 44.

⁶² Théodule Ribot, "Dinî Duygu", çev. Mustafa Şekip Tunç, *Hikmet Yurdu: Düşünce – Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi* 7/13 (2014), 303-321.

⁶³ Ribot, "Dinî Duygu"; Pazarlı, *Din Psikolojisi*, 99-104.

⁶⁴ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 45.

⁶⁵ Katie M. Heiden Rootes vd., "Bowen Family Systems Theory and Spirituality: Exploring the Relationship Between Triangulation and Religious Questing", *Contemporary Family Therapy* 32/2 (Haziran 2010), 89-101.

suçluluk duyan biri için günahın kendisi sorun teşkil edebilir. Ancak, tövbe gibi dinin bu tür sorunlara ilişkin kesin çözümlerinin olması, belki de haftalarca sürececek bir danışmanlık sürecindeki çıkmazın tek bir kavramla çiftin bilincinde yeniden aktif ederek sorunun çözümüne ulaşılabilir. Tam bu noktada Allah ile O'nun affediciliği, bağışlayıcılığı üzerinden kurulacak sağlıklı bir üçgen kurulması ilişkinin yararına olabilir. Nitekim, Butler ve diğerlerinin yaptığı çalışmada, dindar çiftlerin Tanrı ile dua aracılığıyla kurdukları üçgenlerin ilişkilerdeki sorunların çözümlerinde kolaylık sağladığı görülmüştür.⁶⁶

Sonuç olarak, manevi danışmanlıkta Bowen aile terapisi tekniklerinin kullanılmasının en azından teorik zeminde bile olsa faydalı olacağı söylenebilir. Bu süreçte Bowen terapinin uygulanabilmesi için Bowen teorisinin kabul edilmesi ve içselleştirilmesi gerekir. Bu yüzden, Bowen aile terapisi tekniklerinin de manevi danışmanlıkta uygulanabilmesi için teorik zeminde bütünleştirilmesi önem arz etmektedir.

2.2. Bowen Terapide Kullanılabilecek Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teknikleri

Bowen terapide kullanılan temel kavramlara bakıldığında özellikle dört kavramın öne çıktığı ve tüm diğer teknik ve kavramların bunun üzerine inşa edildiği söylenebilir. Bu kavramlar kaygı, üçgen, benliğin farklılaşması ve sistem olarak ailenin kuşaklararası aktarım ilişkisidir. Kaygı, Bowen terapinin esasını teşkil eder ve tüm çatışmaların yarattığı duygusal gerilimdir. Danışmanlık sürecinde esas amaç kaygının hafifletilmesi ve aile sisteminin diğer üyelerine dağıtılmasıdır. Üçgen ise, kaygının sistem içinde üçüncü bir kişiyle birlikte dengesiz olarak paylaşılmasıdır. Danışmanlıkta, danışmanın dahil olduğu sağlıklı bir üçgen ile kaygı hafifletmeye, çözülmeye çalışılır. Farklılaşma ise duygusal sistem ile zihinsel sistemin dengeli bir şekilde ayrıştırılmaya çalışılmasıdır. Çünkü spektrumun duygusal ucunda füzyon, zihinsel ucunda ise duygusal kopma bulunur. Benzer şekilde danışman bu süreçte hem bireysel düzeyde hem de sistemik düzeyde tarafların farklılaşmalarına yardımcı olmaya çalışır. Son olarak, kuşaklararası aktarım ise toplumsal ve aile düzeyinde kaygının transferansını ifade eder. Terapist de terapi sürecinde köken ailelerden miras alınan kaygıyı ya da hali hazırda miras bırakılmaya çalışılan kaygıyı tespit ederek önlem almaya çalışır.⁶⁷ Bowen teorisinin diğer kavramları ise bu dört kavramın çeşitli kombinasyonlarından türetilir. Dolayısıyla Bowen terapide kullanılabilecek manevi danışmanlık tekniklerin de bu bahsedilen kavramlarla örtüşmesi, başka bir ifade ile sistem olarak ailedeki kaygıyı tespit edip hafifletmeye yönelik olması gerekir.

Ailelerde yaşanan gerilimleri azaltmak için kullanılabilecek manevi danışmanlık tekniklerinden bazıları Bowen terapide kullanılabilir. Örneğin şükür günlüğü ya da dua teknikleri olabilir. Şükür günlüğü, insanların şükran ve minnettarlık duydukları şeyleri günlük veya haftalık olarak not etmeleridir.⁶⁸ Bu sayede kişiler, hayatlarındaki olumsuzluklar yerine olumlu olan şeylere yönelmiş olurlar. Bowen'ın kavramları ile ifade edilecek olursa, şükür sayesinde duygusal tepkisellikten, zihinsel farkındalığa doğru bir hareket oluşur. Birey, sahip olmadıkları için üzölmek gibi duygusal tepki vermek yerine, sahip oldukları için minnettarlık duymak gibi zihinsel bir tepkiye teşvik edilir. Böylece, benliğin farklılaşması maneviyat yoluyla gerçekleşmiş olur. Nitekim şükür, iyiliğe karşı gösterilen memnuniyet, fark edilen minnettarlık, insanın Allah'a yaptığı bir takdir etme halidir.

Şükür kavramına benzer bir ilişki dua yolu ile de kullanılabilir. Dua, kulun Allah ile doğrudan iletişime geçmesidir. İnanan kişi Allah'ı yüce bir kudret, her şeye muktedir gördüğü için O'ndan her şeyi isteyebilir.⁶⁹ Dua, insanın Tanrı ile kurmuş olduğu bir tür içsel diyalog olduğundan, farklılaşmayı teşvik eder. Çünkü kişi yaşadığı sorunlardan ve bu sorunların ortaya

⁶⁶ Mark H. Butler vd., "Prayer as a Conflict Resolution Ritual: Clinical Implications of Religious Couples' Report of Relationship Softening, Healing Perspective, and Change Responsibility", *The American Journal of Family Therapy* 30/1 (Ocak 2002), 19-37.

⁶⁷ Acar Bulu, "Bowen Aile Terapisinin Dini ve Manevi Boyutu" 23-46.

⁶⁸ Hatice Kılınçer, *Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi* (Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021), 130-132.

⁶⁹ Göcen, *Kavram Atlası: Din Psikolojisi I*, 51;105.

çıkarmış olduğu yoğun duygusal tepkilerden dua aracılığı ile uzaklaşır ve kendisinden daha yüce ve bilge gördüğü kutsal bir varlık ile bir tür konuşma başlatır. Duygudan bilgiye doğru bir geçiş yaşanır ve buna bağlı olarak da kişinin duygusal sistemi ile zihinsel sistemi ayırmaya başlar. Bir başka deyişle bireyler, dua aracılığıyla farklılaşmaya çalışır. Bu bağlamda, duanın hem dini anlamı büyüktür hem de kişiyi dua ettiği zaman istediği davranış açısından da motive olur. Bir kişi Allah'tan sağlık istiyorsa, sağlıklı yiyecekler yeme konusunda motive olur. Kısacası, şükür gibi dua gibi dini kavramlar duygusal olmaktan daha ziyade zihinsel olduklarından farklılaşmaya yardımcı olurlar.

Dua ve şükür gibi birçok dini kavram benzer duygusal ve zihni unsurları içerir. Bu sebeple, dinde büyük bir yeri olan sevgi, saygı, sadakat, güven, mahremiyet gibi kavramlar da kaygıyı hafifletmeye ve farklılaşmayı arttırmaya yarayacağı düşünülebilir. Bowen aile terapisinin yöntemlerini kullanmak isteyen manevi danışman, görüşmelerinde bu kavramlarla ilişkili müdahale yöntemlerini kullanabilir. Nitekim yapılan çalışmalarda, ağırlıklı olarak Müslüman nüfusa sahip ülkemizde, Batı kökenli aile terapisi yaklaşımlarının kültürel adaptasyon süreci sonrasında etkili biçimde uygulanabilirliğine ilişkin ampirik kanıtlar mevcuttur. Bu bağlamda Türkiye'deki sosyokültürel bağlam içerisinde Bowen'ın kuşaklararası yaklaşımının, aile sistemleri içerisindeki dinamikleri analiz etmede ve müdahale stratejileri geliştirmede uygulanabilir teorik bir çerçeve sunduğu gözlemlenmektedir. Türk literatüründe İslami referans çerçevesiyle geliştirilen psikoterapötik yaklaşımlara örnek olarak, Şirin'in geliştirdiği "İHSAN Modeli" bilimsel bir paradigma sunmaktadır. Bu modelde Şirin, bireyin inancını, manevi gelişimini, anlam arayışını, ahlaki değerlerini, sorumluluk bilincini ve nefsi kapsayan ve bilişsel terapinin teknikleri ile harmanlanmış bir yapı sunar.⁷⁰ Tıpkı Bowen kuramında duygusal ve zihinsel ayırışmanın önemli olması gibi, Şirin'in İHSAN modelinde de inanç, ahlak ve nefis gibi farklılaşmaya imkan tanıyacak kavramlar bulunur. Yani, nasıl ki Bowen kuramında duygusal ve zihinsel farklılaşmış kişi, sadece duygularına dayanarak tepki vermiyorsa aynı şekilde İhsan modelinde de ruhsal olgunluğa erişmiş kişinin duygusal ve zihinsel olarak ayrıştığı söylenebilir. Çünkü onun inancı yani zihinsel yönü ile nefsi yani duygusal yönü arasında denge söz konusudur.

Bowen aile terapisinin Türk kültürüne uygun olduğunu gösteren başka bir çalışma da 10 Türk kadınla yapılan yarı yapılandırılmış bir nitel çalışmadır. Bu çalışmaya göre özellikle üçgenlerin bu ailelerde yaygın olduğu görülebilmektedir. Genellikle, babanın dışarıda olduğu, anne ve çocukların oluşturduğu üçgenler öne çıkmaktadır.⁷¹ Bu yüzden, geleneğin ve dinin parçası olan sevgi, saygı, saadet, sadakat gibi erdemler Bowen terapiye kolaylıkla entegre edilebilir. Hatta Allah'ın, birçok dindar ailede merkezi bir yerinin olması danışmanlık sürecinde sağlıklı üçgenlerin kurulmasına da imkân tanıyabilir. Benzer şekilde Kur'an'a bakıldığında birçok ayette düşünce ve duygunun ayrıştırıldığı, özellikle insanları düşünmeye, aklını kullanmaya sevk edildiği görülmektedir.⁷² Bu durum Bowen kavramları ile ifade edildiğinde Kur'an'ı merkez alan birinin zihinsel sisteminin gelişmiş olması, buna bağlı olarak da farklılaşma düzeyinin artmış olması beklenir. Nitekim maneviyatları yüksek olan bireylerin farklılaşma düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir.⁷³ Bu süreçte bu ilişkinin doğrusal bir ilişkiden ziyade eğrisel bir ilişki olduğu söylenebilir. Bazı durumlarda yüksek farklılaşma yüksek zihinsellik gerektirdiğinden dinin duygu boyutunda azalmaya yol olacağı için bir noktadan sonra farklılaşmanın maneviyat ile negatif ilişki içinde olacağı söylenebilir. Bazı çalışmalar bunu doğrulamaktadır ve yüksek farklılaşmanın manevi olgunluğu arttırmadığını bulgulamışlardır.⁷⁴

⁷⁰ Şirin, *Dini danışma ve rehberlik*, 199-208.

⁷¹ Mustafa Alperen Kurşuncu - Şule Baştemur, "Family Triangulation Experiences of Turkish Young Women", *Educational Policy Analysis and Strategic Research* 14/3 (Eylül 2019), 312-329.

⁷² Örneğin, Bakara/44,73,76,164,170; Al-i İmran/65,115; En'am/32,126; Yunus/100 gibi ayetler buna örnek olarak verilebilir.

⁷³ Abdullah Mert - İlyas Topal, "Benlik Ayrışmasının Manevi Yönelimi Yordayıp Yordamadığını ve Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *OPUS International Journal of Society Researches* 8/14 (2018), 68-91.

⁷⁴ Heiden Rootes vd., "Bowen Family Systems Theory and Spirituality", 89-101.

Bowen terapisinin Müslüman ailelerle çalışan terapistler için oldukça kapsayıcı olduğu söylenebilir. Her ne kadar teori Batı merkezli, farklı kültür ve inanca sahip terapistler tarafından geliştirilmiş olsa da terapinin merkezinde biyolojik canlı olarak insanın olması ve aileyi gerek bireysel gerekse de toplumsal düzeyde sistem olarak görmesi Müslüman aileler için de uygulanabilir kılmaktadır. Örneğin, Müslüman bir çiftle yapılan Bowen aile terapisinin etkili olduğu görülmüştür. Terapist çiftin sorunlarını farklılaşma, üçgenler, duygusal kopma, yansıtma, kuşaklararası aktarım gibi Bowen terapi ilkeleri ile açıklayabilmiş ve çiftte etkili bir şekilde müdahale edebilmiştir.⁷⁵

3. VAKA FORMÜLASYONU VE GÖRÜŞME PLANI

Bu bölümde, manevi danışmanlık kapsamında Bowen aile terapisti tekniklerinin nasıl entegre edileceği ve kullanılabileceğine ilişkin bilgiler verilmeye çalışılmıştır. Bu bölüm, vakanın formülasyonu ve görüşme planı olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Vakanın formülasyonu, vakanın sistem teorisi bağlamında kavramsallaştırılması ve genogram kullanılmasına dayanmaktadır. Görüşme planı ise üç aşamalı terapi sürecinden ve kullanılabilecek tekniklerden oluşmaktadır.

3.1. Vakanın Formülasyonu

Vaka formülasyonu, teorinin klinik uygulama ile birleştirilme işlemidir. Bu bağlamda formülasyon, aileyle yapılan ilk görüşmeler neticesinde teorinin, klinik deneyimin, sorunun ve çözüme ilişkin zorlukların, terapistin kişisel deneyimlerinin bir araya gelerek, vakaya ilişkin bir anlayış oluşturma sürecidir.⁷⁶ Özellikle vaka formülasyonunu manevi danışman ve ailenin, soruna ilişkin birlikte inşa ettikleri bir harita olarak görmek fayda vardır. Çünkü değişimin gerçekleşebilmesi için ortak bir anlayışta buluşma ve terapötik işbirliği gerekmektedir.⁷⁷

3.1.1. Genogram

Bowen bakış açısına göre, herhangi bir ailenin mevcut durumunu anlamamanın en iyi yolu, ailenin içinde bulunduğu duygusal bağlamı bilmektir. Bowen terapide bu süreç genellikle genogramlar kullanılarak çekirdek ailede neler olup bittiğini anlamak, daha sonra diğer kuşak aile bireylerine genişleterek gerçekleşmektedir.⁷⁸ Genogram; soy ağaçları çeşitli semboller kullanılarak aile yapısının görsel haritasının oluşturulmasıdır. Genogram oluşturmada amaç, aile sistemini kuş bakışı ele almak, ailedeki bireyler arasındaki dinamikleri görmek ve danışmanın bu ilişkilere göre soru sormasını kolaylaştırmaktır.⁷⁹

Genogram, ailedeki ilişkileri ve ilişki biçimlerini gösterdiğinden hem değerlendirme aracı hem de terapistin kuşaklararası ilişkiyi görüp, müdahale etmesine olanak tanıyan yararlı bir araçtır. Terapist, ebeveynlik, çatışma yönetimi, özerklik, kopukluk gibi sorunları yansıtan kuşaklararası ilişki kalıplarını genogram yardımıyla çok rahat bir şekilde görebilir. Aynı şekilde genogramlar, danışanlara da kendi ailelerindeki diğer aile bireyleriyle olan ilişkilerini de görme imkânı tanır. Bu açıdan danışanın kendisi için de farkındalık oluşturur.⁸⁰ Çoğu zaman danışanlar, kendi sorunları ile çok fazla kaynaşmış olduğundan, aile üyeleri ile olan ilişkilerini rahatlıkla göremeyebilirler. Genogram sayesinde danışanlar, bu ilişki kalıplarını dışarıdan bir gözlemci gibi görebilirler.

⁷⁵ Jill Duba Sauerheber vd., "Counseling Muslim Couples From a Bowen Family Systems Perspective", *The Family Journal* 22/2 (Nisan 2014), 231-239.

⁷⁶ Rudi Dallos - Ros Draper, *An Introduction To Family Therapy: Systemic Theory and Practice* (McGraw-Hill Education (UK), 2010), 141.

⁷⁷ Rita B. Ardito - Daniela Rabellino, "Therapeutic Alliance and Outcome of Psychotherapy: Historical Excursus, Measurements, and Prospects for Research", *Frontiers in psychology* 2 (2011), 270.

⁷⁸ Michael Reiter, *Case Conceptualization in Family Therapy* (Pearson, 2014), 34.

⁷⁹ Dallos - Draper, *An Introduction to Family Therapy*, 148.

⁸⁰ Diane Gehart, *Mastering Competencies in Family Therapy: A Practical Approach to Theories and Clinical Case Documentation* (Australia: Cengage Learning, 2021), 340.

Manevi yönelimli aile danışmanlıklarında da genogramlar kullanılabilir. Hatta, bunun için geliştirilen manevi genogramlar bile bulunmaktadır.⁸¹ Bu genogramlar, aile üyelerinin kuşaklar boyu yaşadıkları dini ve manevi çatışmaları, Tanrı ile olan ilişkileri, dindarlık düzeyleri gibi manevi unsurları içeren genogramlardır.⁸² Manevi genogramların kullanılmasının amacı, danışanların hem kendi hem de köken ailelerinin manevi ve dini deneyimlerini görselleştirmek hem de bunun mevcut soruna olan etkisini anlamaktır.⁸³ Bowen aile terapi ilkelerini kullanmak isteyen manevi danışman, genogram kullanmalıdır. Bu sayede hem çalıştığı vakayı daha geniş bir açıdan görme imkanı tanıyacaktır hem de çalıştığı ailenin çok kuşaklı din ilişkisini gözlemleyebilecektir. Özellikle, günümüz toplumunun sosyal hayatta yaşadığı hızlı değişimler, bazı noktalarda kuşaklararası büyük değişimlere de sebep olmaktadır.⁸⁴ Bu yüzden, manevi danışmanın genogram kullanması, tüm bu kuşaklararası ilişkiyi görmesi açısından faydalıdır.

3.1.2. Sorunun sistemik olarak tanımlanması ve çerçevesi

Ailedeki sorunun nasıl tanımlandığı, onun nasıl çözüleceğini etkilemektedir. Genellikle bir danışmana başvuran kişiler, çoğunlukla yaşadıkları sorunları kendilerini kısıtlayacak veya değişim olanaklarını sınırlayacak şekilde tanımlarlar. Bunu aşmak isteyen manevi danışman, öncelikle sorunu çözüme olanak sağlayacak, ailenin kendilerindeki fırsatları görmelerine imkân tanıyacak şekilde yeniden tanımlamalıdır. Aile terapisinde yeniden çerçevelemek olarak bilinen bu tanımlama, soruna atfedilen kavramsal ve duygusal anlamın değiştirilmesidir. Bu süreçte, yeniden çerçevelemenin yorumla karıştırılmaması gerekir. Yorumlarda bir miktar doğruluk payı bulunur. Yeniden çerçevelemede ise amaç, soruna daha doğru çerçevelemek değil, sorunu terapiyi kolaylaştıracak biçimde, işlevsel olarak ve sistemik bakış açısına uygun bir biçimde yeniden tanımlamaktır.⁸⁵

Yeniden çerçevelemenin iki kullanımı bulunur. İlki sorunun iyi-kötü, doğru-yanlış gibi zıt kutuplu ve doğrusal değil, sorunun ilişkideki anlamı üzerinden döngüsel olarak tanımlamaktır. Örneğin, sorunlarının sürekli kavga etmek olduğunu belirten bir çiftin, yaşamış oldukları bu sorun, *"İkiniz de hem kendinize hem de karşınızdakine çok önem veriyor olmalısınız. Çünkü enerjinizin çoğunu kavga etmeye ayırıyorsunuz. Birbirlerine değer vermeyen çiftler, kavga etmez ve umursamaz. Siz, ilişkinizde uğruna savaşmaya değer bir şeyler olduğunu düşünüyorsunuz."* şeklinde işlevsel olarak yeniden çerçevelenebilir.

İkinci kullanım ise, sorunu bireyden sisteme taşımaktır. Çünkü danışanlar, genellikle bir kişiyi sorunun müsebbibi olarak görme eğilimindedirler ve kendilerinin soruna nasıl katkıda bulunduklarını göremezler. Bu yüzden sorun, yeniden çerçevelendiğinde, diğer aile üyelerini de kapsayacak şekilde tanımlanmalıdır. Bunu yapabilmek için de danışmanın, doğrusal sorulardan ziyade sistemik soruları kullanmalı ve sorunun döngüsel, birbirini besleyen doğasını ortaya çıkarmaya çalışmalıdır. Örneğin, umutsuzluk yaşayan bir danışana sorulacak doğrusal sorular, *"Umutsuzluğunuz ne zaman başladı?"*, *"Umutsuz hissetmenize ne sebep oldu?"* gibi sorulardır. Buna karşın sistemik sorular ise, *"Ailenizde umutsuz hisseden başka birileri var mı?"*, *"Eşiniz umutsuz hissetmenize nasıl tepki veriyor?"*, *"Sizce, umutsuz hissetmenizin evliliğinizde bir rolü, işlevi var mıdır?"* şeklinde sorulardır. Bu sorulara verilen cevaplara hemen tepki vermemek gerekir. Manevi danışman, ortamdaki diğer aile bireylerinin cevaba yönelik tepkilerini de iyi analiz etmelidir. Ancak bu sayede, sorunun ne tür bir işlevinin olduğu anlaşılmış olur.⁸⁶

⁸¹ Yahya Şahin, "Using Spiritual Genograms in Family Therapies", *Spiritual Psychology and Counseling* 3/1 (2017), 47-60.

⁸² Marsha Wiggins Frame, "The Spiritual Genogram in Family Therapy", *Journal of Marital and Family Therapy* 26/2 (Nisan 2000), 211-216.

⁸³ Şahin, "Using Spiritual Genograms in Family Therapies" 47-60.

⁸⁴ Erol Sungur, "Postmodern Tüketim Kültürü ve Değişen Müslüman Kimliği", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/5 (01 Aralık 2014), 131-165.

⁸⁵ Gerald R. Weeks - Stephen T. Fife, *Couples in Treatment: Techniques and Approaches for Effective Practice* (New York: Routledge, 2014), 138.

⁸⁶ Weeks - Fife, *Couples in treatment*, 138-140; 48-50.

Sorunu belirledikten sonra, Bowen aile terapisini kullanmak isteyen manevi danışman, önemli olacak bir şeyi atlamamak için, Tablo 2’de verilen Bowen terapi kavramlarını ve bunların vakayla ilişkisini göz önünde bulundurabilir.

Tablo 2: Vakanın Bowen aile terapisi yoluyla kavramsallaştırılması

Aile yansıtma süreci:	Ebeveynlerin yaşadıkları sorunları çocuklarına yansıtma biçimlerini ifade eder. Manevi danışman, ailede meydana gelen yansıtmaları belirlemeye ve bunun mevcut semptomlarla nasıl bir ilişkisinin olduğunu açıklamaya çalışmalıdır. Örneğin, kocası ile özgürlüğü konusunda sık sık çatışma yaşayan bir kadının, kaygısını kızına yansıtması ve kızını daha serbest davranmaya zorlaması.
Farklılaşma ve füzyon:	Manevi danışman, danışanlarının farklılaşma düzeylerini tespit etmeye çalışır. Terapinin esas amacı, ailedeki üçgenleri değiştirmek ve farklılaşma düzeyini arttırmak olduğundan, manevi danışmanın ne tür bir yol izleyeceğini bilebilmesi için danışanlarının farklılaşma düzeylerini de bilmesi gerekir. Bu bağlamda manevi danışman, varsa köken ailede füzyon durumlarını da bilmesi gerekir. ⁸⁷ Danışanlarının farklılaşma düzeylerini belirlemek için manevi danışman, sistemik sorular sorabilir veya farklılaşma düzeyi ölçeği kullanabilir. Bunun için, Skowron ve Friedlander tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne Işık ve Bulduk tarafından uyarlanan 20 maddelik <i>Benliğin Ayrışması Ölçeği</i> kullanılabilir. ⁸⁸
Üçgenler ve kopma:	Üçgenler, ailedeki iki kişi arasındaki kaygıyı azaltmak için üçüncü bir kişinin dahil olduğu yapılarıdır. Manevi danışman, ailedeki sorunlarla ilgili oluşan üçgenleri tespit etmek durumundadır. Daha sonra, bu üçgenleri değerlendirerek değişim için hedeflenmesi gereken birincil ilişkiyi belirlemeye çalışır. Üçgenler, mevcut ailede, köken ailede, diğer ilişkilerde (örneğin aldatma) oluşabilir ve ayrıca varsa köken ailede duygusal kopma, tespit edilmelidir. ⁸⁹ Evliliğinde kocası ile sorunları olan bir kadının, çocuğu ile oluşturduğu üçgen bu duruma örnek verilebilir. Kadın, evliliğindeki sorunlardan kaynaklı kaygısını, çocuğu ile aşırı ilgilenecek veya onunla çatışarak gidermeye çalışabilir.
Kardeş pozisyonu	Bazı durumlarda, bireylerin köken ailedeki kardeş konumları ilişkisinin dinamiğine etki edebilir. Örneğin, köken ailesinde en küçük erkek kardeş olan bir adamın; köken ailede büyük abla olan bir kadınla evlenmesi durumunda, cinsiyet rollerine ters bir etkileşim ortaya çıkabilir. Diğer taraftan kaygının kendisine sürekli yansıtıldığı çocuk, en küçük ve kırılgan kardeş özellikleri göstermeye yatkın olur. Bu yüzden manevi danışmanın, kardeş pozisyonunu formülasyona dahil etmesi faydalıdır.
Çok kuşaklı aktarım süreci:	Çok kuşaklı aktarım süreci, önceki kuşaklarda var olan duygusal sistemin, şu anki aileye aktarıldığı varsayımına dayanır. Köken ailesinde yoğun duygusal problemler olan bir bireyin, ailesinden farklılaşma düzeyinin de düşük olması beklenir. ⁹⁰ Bu yüzden manevi danışman, sistemik sorular sorarak, köken ailedeki duygusal süreçleri ortaya çıkarmaya çalışmalıdır. Çünkü köken ailede meydana gelen boşanma, ölüm, taşınma, alkol kullanma gibi olumsuz olaylar kuşaklar boyunca aktarılır. Buna istinaden, aşırı dindarlık gibi köken ailedeki

⁸⁷ Gehart, *Mastering Competencies in Family Therapy*, 349.

⁸⁸ Erkan Işık - Sabiha Bulduk, "Psychometric Properties of the Differentiation of Self Inventory-Revised in Turkish Adults", *Journal of Marital and Family Therapy* 41/1 (Ocak 2015), 102-112.

⁸⁹ Gehart, *Mastering Competencies in Family Therapy*, 344-349.

⁹⁰ Diane Gehart, *Mastering Competencies in Family Therapy: A Practical Approach to Theories and Clinical Case Documentation* (Australia: Cengage Learning, 2021), 343.

	dini tutumlar da kuşaklararası aktarılabileceğinden, ailenin çok kuşaklı dindarlık düzeyleri ve pratikleri de göz önünde bulundurulmalıdır.
Kuşaklar arası aktarılan örüntüler:	Bowen yönelimli manevi danışman, danışanlarının köken ailesinde olan ve şu anki mevcut soruna etki ettiğini düşündüğü kuşaklararası örüntüleri tespit etmeye çalışmalıdır. Örneğin, köken ailedeki sorunlarını kavga ile çözen bir kişinin, şu anki ailesinde de sorunlarını kavga ile çözmesi muhtemeldir. Bu aşamada genogramların kullanılması faydalı olabilir.
Toplumsal süreçler:	Aile sistemi, toplumsal sistemin bir alt sistemi olduğundan hem toplumsal olaylardan etkilenir hem de toplumu etkiler. Bir toplumda meydana gelen savaşlar, ekonomik krizler, doğal afetler gibi olaylar, o toplumun parçası olan aileyi etkileyebilir. Bu yüzden manevi danışman hem mevcut toplumsal olayları iyi analiz edebilmeli hem de danışanlarının köken ailelerinde etkili olan toplumsal olayları bilmeli ve bunun mevcut probleme etkisini göz önünde bulundurmalıdır. Örneğin, üniversite yıllarında başörtüsü yasağından mustarip bir kadın, eşiyle sık sık kızının giyimi üzerinden tartışma yaşayabilir. Bu tepkisinin o dönemden kalma kızgınlığının bir yansıması olduğunu fark etmeyebilir.

Vakanın formülasyon süreci, ilk görüşmeye dayanan ve değişmeyen bir yapı değildir. Danışmanlık süresi boyunca danışman, vakadan elde ettiği bilgiler doğrultusunda formülasyonunu güncelleyebilir. Formülasyonda henüz tamamlamadığı boşluklar ise manevi danışmana, görüşmede yoğunlaşacağı fırsatlar yaratır.

3.2. Manevi Danışmanlık Hedefleri ve Süreci

Bowen aile terapisinin hedefleri, sorunu kuşaklararası bir bağlama yerleştirmek, ailede var olan ve aile bireylerini etkileyen kaygıyı azaltmak, aile bireyleri arasında oluşan üçgenleri çözmek ve aile bireylerindeki benlik farklılaşmasını arttırmaktır.⁹¹ Danışmanlık sürecinde bu hedefler, iki temel hedef olarak ifade edilebilir. Aile bireylerinin duygusal tepkilerini azaltarak farklılaşma düzeylerini arttırmak ve aile sistemindeki kaygıyı azaltmaktır.⁹² Bowen terapiyi kullanmak isteyen manevi danışman için de aynı danışmanlık hedefleri geçerlidir.

Bu terapi hedefleri doğrultusunda görüşme süreci, ailelerle çalışmayı kolaylaştırması açısından değerlendirme, çalışma ve sonlandırma aşamaları olarak gruplandırılmıştır.

3.2.1. Değerlendirme aşaması

Değerlendirme aşaması, manevi danışman ile ailenin karşı karşıya geldiği ilk andan itibaren başlar ve sorunun çalışılmasına kadar devam eder. Manevi danışmanlar değerlendirme aşamasında, herhangi bir müdahale yapmadan olabildiğince bilgi toplamaya odaklanırlar. Değerlendirme görüşmeleri genellikle 2-4 görüşme arasında değişir, danışmanın buradaki amacı, güven oluşturmak, vaka formülasyonu için gerekli bilgileri edinmek ve terapötik ilişkiyi bozabilecek hataları yapmaktan kaçınmaktır.⁹³ Benzer süreçlerin manevi danışman için de geçerli olduğu söylenebilir. Değerlendirme görüşmelerini ailenin ve sorunun durumuna göre ayarlamalıdır.

Değerlendirme görüşmeleri boyunca manevi danışmanın yapmaktan kaçınması gerekenler şunlardır:⁹⁴

- Taraf olmamak, manevi danışmanın objektifliğini koruması ve ilişkiyi dengede tutabilmesi önemlidir. Ayrıca sistemik bakış açısından tek taraflı sorun yoktur, sorun etkileşimin bir parçasıdır ve her bir bireyin soruna katkısı vardır. Bu yüzden manevi danışman, taraf

⁹¹ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 53.

⁹² Gehart, *Mastering Competencies in Family Therapy*, 344.

⁹³ Burada bahsedilen hususlar, sistemler arası modeller için geliştirilmiştir. Nitekim terapi süreci benzer olduğundan ve Bowen terapi bir sistem terapi modeli olduğundan, aynı hususların manevi danışmanlık için de geçerli olacağı düşünüldüğü, ilgili eserlerden manevi danışman için uyarlanmıştır. Bkz. Weeks - Fife, *Couples in treatment*, 14-19.

⁹⁴ Weeks - Fife, *Couples in treatment*, 14.

olmaktan kaçınmalıdır. Ayrıca bu bölümde manevi danışman, genellikle yansıtma teknikleri kullanarak, kesin bir dil kullanmaktan kaçınmalıdır. Örneğin manevi danışman, *“Eşinizin ibadetlerine dikkat etmemesi sizi endişelendiriyor”* demek yerine, *“Eşinizin ibadetlerine dikkat etmediğini düşünmeniz, sizi endişelendiriyor”* demelidir.

- Manevi danışman, hızlı müdahale etmemelidir. Manevi danışman, çiftlere hemen yardım etme gibi bir beklenti içine girmemeli, acele etmemelidir. Unutulmamalıdır ki, değerlendirme görüşmelerinde esas amaç güven ortamı oluşturmak ve olabildiğince fazla bilgi toplamaktır.
- Manevi danışman, aile hazır olana kadar, ailenin sorularını hemen yanıtlamamalıdır. Sorunun tam olarak anlaşılabilmesi için zamana ihtiyacı vardır. Bu yüzden manevi danışman, olabildiğince temkinli davranmalıdır.
- Sorun ve müdahale hedefleri netleşene kadar, tedavi aşamasına geçilmemelidir. Çünkü, sorunun ne olduğu hemen belli olmayabilir veya aile bireyleri hangi sorunun öncelikli olduğu konusunda uzlaşmamış olabilir. Bu yüzden, manevi danışmanın görüşme konusunda sabırlı ve temkinli olması gerekir.
- Aile bireyleri arasındaki ayrılıkların gerilime yol açmasına izin verilmemelidir. Manevi danışman, çalışma aşamasında gerilimin ortaya çıkmasını ve tarafların buna nasıl tepki verdiklerini görmek isteyebilir. Ancak değerlendirme aşamasında, aile üyelerinin her birinin duyulduğunu, anlaşıldığını hissetmesi için ayrılıklardan kaynaklı gerilime müsaade etmemelidir.
- Duyguların görüşmeyi yönetmesine izin verilmemelidir. Görüşmenin ilerleyen aşamalarında duyguların yoğunlaşması faydalı olabilir. Ancak değerlendirme aşamasında, aile bireylerinin manevi danışmanın yanında kendilerini güvende hissedebilmeleri için onun duygulardan korkmadığını ve duyguları kontrol edebildiğini bilmesi gerekir.
- Erken yorumlar yapmaktan kaçınılmalıdır. Yorumlar her ne kadar görüşmenin parçası olsa da değerlendirme görüşmelerinde manevi danışman, yorumlar yapmaktan kaçınmalıdır. Çünkü erken yapılan yorumlar, onun taraf tuttuğuna ilişkin bir algının oluşmasına neden olabilir. Bu da görüşmenin başlarında kurulacak olan terapötik ilişkiye zarar verebilir.

Değerlendirme görüşmelerinde, Bowen yönelimli manevi danışmanın ana hatları ile yukarıda bahsedilenleri yapması ve ilgili hatalara düşmemesi gerekir. Ancak tüm bu süreçler yine de normal işleyen görüşmeler için geçerlidir. Kriz gibi durumlarda, görüşmenin durumuna göre değerlendirme görüşmelerinin yapısı değişebilir veya manevi danışman, değerlendirme görüşmelerini atlayabilir. Kısacası, Bowen teorisinin ilkeleri doğrultusunda manevi danışman, rehberlik sürecine geçmeden olabildiğince fazla bilgi toplamaya çalışmalı ve güven ortamını oluşturmalıdır.

3.2.2. Çalışma aşaması

Bowen terapi, Bowen teori ile sıkı bir ilişki içinde olduğundan,⁹⁵ danışmanlık sürecinde yapılmaya çalışılan şey teorisinin varsayımları doğrultusunda aileye yardım etmektir. Değerlendirme aşamasında güven oluşturulduktan, kavramsallaştırma yapıldıktan ve müdahale hedefleri belirlendikten sonra manevi danışman, belirlemiş olduğu öncelikler doğrultusunda müdahaleler uygulamaya başlayabilir. Bowen teorisine göre değişim, ailedeki her bir bireyin kendi aile geçmişi, kendi rolleri ve diğer bireylerin rolleri hakkında makul bir anlayış düzeyine ulaştığında meydana gelir. Bu değişim neticesinde danışanlar duygusal tepkisellikten, farkındalığa doğru bir geçiş yaşarlar ve farklılaşma düzeyleri artar. Ayrıca aile ilişkilerinde oluşan üçgenler çözülmeye başlar ve aile bireyleri bu üçgenlerin neden oluştuğuna ilişkin bir farkındalık geliştirirler. Bu yüzden çalışma aşaması, kaygıyı azaltmak, farklılaşma düzeyini arttırmak,

⁹⁵ Kerr - Bowen, “Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory”, 371.

üçgenleri düzenlemek olarak özetlenebilir. Bu amaç doğrultusunda teknikler kullanılarak müdahale edilmeye çalışılır. Sorunun çözümüne ilişkin yararlı olabilecek manevi danışmanlık teknikleri de bu doğrultuda kullanılabilir.

Kaygıyı azaltmak: Bowen teori, aileyi canlı bir sistem olarak ele alır. Aile sisteminin işleyebilmesi ve varlığını devam ettirebilmesi için kaygı gereklidir. Bu bağlamda kaygı, ailenin var olmasından kaynaklanan bir kaygıdır.⁹⁶ Ne zaman ki, ailede çatışmalar artar, duygusal tepkisellik düzeyi yükselir ve kaygıyı gidermek için üçgenler oluşmaya başlarsa, o zaman ailenin işlevselliğine zarar veren durum oluşur. Bu yüzden süreçte temel amaç ilişkideki kaygıyı ve bu kaygıdan kaynaklı oluşan gerilimi azaltmaktır. Manevi danışman bu bağlamda kaygıyı azaltabilecek manevi danışmanlık tekniklerini kullanmalıdır. Örneğin, şükür ve dua gibi müdahaleler bu aşamada yapılabilir. Çünkü psikoterapide duanın kullanılmasının kaygı bozukluğu yaşayan hastalarda ruh sağlığını desteklediği görülmektedir.⁹⁷

Farklılaşma düzeyini arttırmak: Bowen aile terapisinde farklılaşma, duygusal ve zihinsel sistemlerin ayrışmasıdır.⁹⁸ Manevi danışmanın görüşmeler boyunca yapması gereken, ailedeki sorunlardan kaynaklı oluşan duygusal gerilimi ve tarafların duygusal tepkilerini azaltmak, soruna yönelik farkındalığı arttırmaktır. Manevi danışman doğrudan sorular yerine, şu anki yaşanan çatışmanın köken ailede yaşanan çatışmalara benzer olup olmadığı gibi süreç soruları sorarak, bireylerin farklılaşma düzeylerinin artmasına yardımcı olmalıdır.⁹⁹

Literatürdeki çalışmalar, daha dindar insanların daha fazla farklılaşma düzeyine sahip olduklarını göstermektedir.¹⁰⁰ Bunun muhtemel sebebi, dinin hem duygusal hem de zihinsel boyutunun olmasıdır. Ancak yine de aşırı farklılaşma bireyde sorgulamaya yol açacağından, dinden çıkma gibi bir duruma da sebep olabilir. Bu yüzden manevi danışmanın, farklılaşma düzeyini arttırmaya çalışırken ailenin manevi denge dinamiklerini de gözetmesi gerekir.

Üçgenleri düzenlemek: Bowen teoride üçgenler, iki kişinin yaşadığı çatışmaktan kaynaklı oluşan duygusal gerilimi azaltmak için üçüncü bir kişinin dahil edilmesi durumudur.¹⁰¹ Bowen'a göre "Üçgen, insanın "doğal bir varoluş biçimidir"¹⁰² Üçgenin olmadığı bir yaşam biçimi yoktur ve manevi danışmanın yapması gereken üçgenleri yok etmek değildir, ki bu imkansızdır. Danışmanın yapması gereken, iki kişi arasındaki yoğun duygusal gerilimden kaynaklı kaygının aktarıldığı bir üçüncü kişinin olduğu üçgenleri tespit etmek ve bunlar üstünde çalışmaktır. Manevi danışman, bu türden sağlıklı üçgenleri tespit ettikten sonra, onlara müdahale yapabilir.

Bowen terapist, bilgili bir üçüncü kişi olarak yeni bir üçgen oluşturduğunda, manevi danışman da Tanrıyı kullanarak, daha işlevsel ve yapıcı üçgenler oluşturabilir. ¹⁰³ Manevi danışman, sorunun durumuna göre Tanrının affediciliği, bağışlayıcılığı, cömertliği gibi kavramlar üzerinden üçgenler oluşturabilir. Hatta dua gibi, inananın Tanrısıyla doğrudan iletişime geçtiği bir ibadeti kullanarak bu üçgenleri aktifleştirebilir. Çalışmalar, dindar çiftlerin yaşadıkları çatışmaların çözümünde Tanrının kullanıldığı üçgenlerin çatışma çözümünde yarar sağladığını göstermektedir.¹⁰⁴

⁹⁶ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 44-54.

⁹⁷ M. Z. Azhar vd., "Religious Psychotherapy in Anxiety Disorder Patients", *Acta Psychiatrica Scandinavica* 90/1 (Temmuz 1994), 1-3.

⁹⁸ Kerr, *Bowen Theory's Secrets*, 82.

⁹⁹ Gehart, *Mastering Competencies in Family Therapy*, 347.

¹⁰⁰ Peter J. Jankowski - Marsha Vaughn, "Differentiation of Self and Spirituality: Empirical Explorations", *Counseling and Values* 53/2 (2009), 82-96; Mert - Topal, "Benlik Ayrışmasının Manevi Yönelimi Yordayıp Yordamadığını ve Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi".

¹⁰¹ Dallos - Draper, *An Introduction To Family Therapy*, 344.

¹⁰² Bowen, "Family Therapy in Clinical Practice" 444.

¹⁰³ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 45.

¹⁰⁴ Butler vd., "Prayer as a Conflict Resolution Ritual"; Mark H. Butler - James M. Harper, "The Divine Triangle: God in the Marital System of Religious Couples", *Family Process* 33/3 (Eylül 1994), 277-286.

3.2.3. Sonlandırma aşaması

Değerlendirme aşamasında, Bowen teori baz alınarak oluşturulan danışmanlık hedeflerine ulaşıldığında veya daha spesifik olarak, ailedeki zararlı üçgenler çözüldüğünde, kaygı hafifletildiğinde ve hem bireysel hem de aile bireyleri arası farklılaşma düzeyleri arttırıldığında danışma sürecinin aşamalı olarak sonlandırılması gerekmektedir. Zaten Bowen teoride farklılaşma, ulaşılabilir bir hedef değil, hayat boyu süren bir süreçtir.¹⁰⁵

Manevi danışman sonlandırma aşamasına geldiğinde, Bowen terapi ile uyumlu terapi hedeflerini gözden geçirmelidir. Yani danışanın kaygı ve ayrışma düzeyi, aile sistemi içindeki işlevselliği göz önünde bulundurulmalıdır. Diğer taraftan, manevi olarak danışanın ruhsal ve ahlaki bütünlüğe erişip erişmediği, dini referanslarının ne derece inanç ne derece duygusal etmenlerden etkilendiğine dikkat etmelidir.

SONUÇ

Bu çalışmada, Bowen teorisinin manevi danışmanlığa entegre edilebilme imkanından bahsedilmiş ve Bowen aile terapisi tekniklerini uygulamak isteyen manevi danışman için bir görüşme planı sunulmaya çalışılmıştır. Uluslararası literatürde Bowen Aile Terapisine ilişkin çok sayıda araştırma bulunmasına rağmen, Türkiye bağlamında bu kuramın uygulamalı örnekleri sınırlıdır. Manevi danışmanlık özelinde ele alan çalışma ise bulunmamaktadır. Öte yandan manevi danışmanlık alanında yapılan çalışmalar daha çok bireysel danışma sürecine odaklanmakta, aile yapısının sistematik şekilde ele alındığı model çalışmaları sınırlı kalmaktadır. Özellikle Bowen'ın ayrışma, duygusal sistem, kuşaklar arası aktarım gibi temel kavramlarının manevi bir perspektifle nasıl bütünleştirilebileceğine dair araştırmalar eksiktir. Bu çalışma, söz konusu boşluğu doldurarak, hem manevi danışmanlık alanına sistematik bir perspektif kazandırmayı hem de aile terapisine değer temelli bir boyut eklemeyi amaçlamıştır.

Bowen teori, temelde duygusal, his ve zihinsel olmak üzere üç sistemin üzerine inşa edilir.¹⁰⁶ İnsanlar ya da aileler de tıpkı yaşayan organizmalar olarak bu üç sisteme tabidir. Nasıl ki doğada esas amaç hayatta kalmaksa, sistem olarak ailenin de esas amacı varlığını sürdürmektir. Bu sebeple, çeşitli nedenlerden dolayı aile sisteminde meydana gelen kaygı, üçgenler gibi süreçlerle sistem içinde dağıtılarak ailenin varlığı sürdürülmeye çalışılır.¹⁰⁷ Doğal olarak da görüşme süreci, sistemin içinde var olan kaygının sağlıklı bir şekilde hafifletilmesine dayanır.¹⁰⁸

Teorik zeminde Bowen teori ile manevi danışmanlığın entegrasyonu dini duygu ve Tanrı ile kurulan üçgenler yolu ile yapılmaya çalışılmıştır. Hem Pazarlı hem de Ribot dini duyguyu üç aşamalı ele alır ve bu aşamalar Bowen'ın teorisile paralellik gösterir. Pazarlı, dini duygunun ilkel şekillerine heyecan, duygunun zihinsel unsurlar bulunduran kısmına ise his demektedir.¹⁰⁹ Bu ayrım, Bowen'ın duygusal ve zihinsel sistemi ile paralellik göstermektedir. Bowen'ın his sistemi ise bu ikisi arasındaki köprüyü oluşturur. Benzer şekilde, Ribot'un dini duygunun gelişim aşamaları teorisindeki somut hayaller evresi ile Bowen'ın kuramındaki duygusal sistem, ahlaki kavramlar evresi ile his sistemi ve en yüksek kavramlar evresi ise Bowen'ın zihinsel sistemi arasında ilişki kurulmuştur.¹¹⁰ Son olarak, Tanrı'nın merkezde olduğu sağlıklı üçgenlerin de entegrasyon için zemin oluşturabileceği düşünülmüştür.¹¹¹ Bowen teoride terapist, bilgili bir üçüncü kişi olarak ilişkiye dahil olur ve nispeten sağlıklı bir üçgen oluşturur.¹¹² Tanrının dindeki konumu göz önüne alındığında benzer bir üçgenin dindar aileler için de kurulabileceği düşünülmüştür.

¹⁰⁵ Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 54.

¹⁰⁶ Metcalf, *Marriage and Family Therapy* 42.

¹⁰⁷ Bowen, "Family Therapy in Clinical Practice" 444.

¹⁰⁸ Acar Bulut, "Bowen Aile Terapisinin Dini ve Manevi Boyutu" 23-46.

¹⁰⁹ Pazarlı, *Din Psikolojisi* 92-94.

¹¹⁰ Ribot, "Dinî Duygu" 99-104.

¹¹¹ Butler - Harper, "The Divine Triangle".

¹¹² Metcalf, *Marriage and Family Therapy*, 45.

Çalışmada manevi danışmanlar için sistematik bir vaka formülasyonu ve üç aşamalı görüşme planı sunulmuştur. Vaka değerlendirmesinde Bowen'ın teorik kavramları kullanılarak, danışmanlık süreci değerlendirme, çalışma ve sonlandırma aşamalarına ayrılmıştır. Değerlendirme aşamasında manevi danışman, aile sistemi hakkında detaylı bilgi toplamalı ve güvenli bir danışmanlık ilişkisi kurmalıdır. Bu ilişki kurulmadan derin müdahalelerde bulunulmaması önemlidir. Çalışma aşamasında danışanların kaygı seviyelerini azaltmak ve özerkliklerini (farklılaşma düzeylerini) artırmak hedeflenmelidir. Danışman bu süreçte, kendisinin de dahil olduğu sağlıklı üçgenler oluşturarak terapötik süreci yürütmeli, sonlandırma aşamasında ise, başlangıçta belirlenen hedeflere ulaşıp ulaşılmadığı değerlendirmelidir.

Bu çalışma, Bowen Aile Terapisi ile manevi danışmanlık yaklaşımlarının teorik düzlemde entegrasyonunu sistematik bir çerçevede ortaya koymaya çalışmıştır. Bu kapsamda, önerilen entegrasyon modelinin uygulanabilirliğinin ve etkililiğinin değerlendirilmesi için ampirik araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Teorik düzlemde mümkün görünen entegrasyonun uygulamadaki geçerliliğini değerlendirmek için bundan sonraki yapılacak çalışmalarda deneysel ve yarı-deneysel metodolojilerle tasarlanmış saha araştırmalarının yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdullah, Somaya. "Islam and counseling: models of practice in Muslim communal life." *Journal of Pastoral Counseling* 42 (2007), 42-55.
- Acar Bulu, Özlem. "Bowen Aile Terapisinin dini ve Manevi Boyutu". *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif*. 23-46. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1. Basım, 2020.
- Aka, Muharrem. "Dine ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanlık-I: Manevi Danışmanlık Perspektifinden Kuramsal Analizler". *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 2 (30 Aralık 2020), 201-233.
- Akkaya, Melike Nursultan. *Kabul ve kararlılık terapisi ve manevi danışmanlık uygulamaları*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Altaş, Nurullah. *Hastanelerde Din ve Moral Hizmetleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 1997.
- Ardito, Rita B. - Rabellino, Daniela. "Therapeutic alliance and outcome of psychotherapy: historical excursus, measurements, and prospects for research". *Frontiers in psychology* 2 (2011), 270.
- Azhar, M. Z. vd. "Religious Psychotherapy in Anxiety Disorder Patients". *Acta Psychiatrica Scandinavica* 90/1 (Temmuz 1994), 1-3. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1994.tb01545.x>
- Bowen, Murray. "Family Therapy in Clinical Practice". *Jason Aronson*, 620.
- Bowen, Murray - Kerr, Michael E. *Family Evaluation*. W. W. Norton & Company, 1988.
- Bridge, Esra Nihan. "Review of a case study in light of Bowen theory: Differentiation of self". *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 3/5 (2019), 65-72.
- Butler, Mark H. vd. "Prayer as a Conflict Resolution Ritual: Clinical Implications of Religious Couples' Report of Relationship Softening, Healing Perspective, and Change Responsibility". *The American Journal of Family Therapy* 30/1 (Ocak 2002), 19-37. <https://doi.org/10.1080/019261802753455624>
- Butler, Mark H. - Harper, James M. "The Divine Triangle: God in the Marital System of Religious Couples". *Family Process* 33/3 (Eylül 1994), 277-286. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1994.00277.x>
- Coşkunsever, Asude. "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Yüksek Lisans Yapan Öğrencilerin Alandan Beklentileri". *Dergiabant* 11/2 (30 Kasım 2023), 298-322. <https://doi.org/10.33931/dergiabant.1332226>
- Dallos, Rudi - Draper, Ros. *An Introduction To Family Therapy: Systemic Theory and Practice*. McGraw-Hill Education (UK), 3th edition., 2010.
- Dallos, Rudi - Draper, Rosalind. *An Introduction to Family Therapy: Systemic Theory and Practice*. Maidenhead, Berkshire, England: Open University Press, 3rd ed., 2010.

- Demirbilek, Melahat. "Aile danışmanlığı: Bir uygulama örneği". *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care* 10/2 (2016), 109-120.
- Ekşi, Halil. *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif*. Nobel Akademik Yayıncılık, 2023.
- Ekşi, Halil - Turgut, Tuba. *Bilişsel Davranışçı Terapi Manevi Perspektifli Teori ve Uygulamalar*. Nobel Akademik Yayıncılık, 2022.
- Frame, Marsha Wiggins. "The Spiritual Genogram in Family Therapy". *Journal of Marital and Family Therapy* 26/2 (Nisan 2000), 211-216. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2000.tb00290.x>
- Gehart, Diane. *Mastering Competencies in Family Therapy: A Practical Approach to Theories and Clinical Case Documentation*. Australia: Cengage Learning, 4th edition., 2021.
- Göcen, Gülüşan. *Kavram Atlası: Din Psikolojisi I*. Ankara: Gazi Kitabevi, 2020.
- Gökler, Rıza - Atamtürk, Elvan. "Ebeveynlik rollerindeki değişim". *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi* 2/2 (2021), 151-177.
- Gül, Muhammed Emin - Şentürk, Habil. "Türkiye’de Dini/Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerine Genel Bir Bakış". *RUSUH Uşak Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi* 1/2 (30 Aralık 2021), 115-133.
- Heiden Rootes, Katie M. vd. "Bowen Family Systems Theory and Spirituality: Exploring the Relationship Between Triangulation and Religious Questing". *Contemporary Family Therapy* 32/2 (Haziran 2010), 89-101. <https://doi.org/10.1007/s10591-009-9101-y>
- İncir, Zeynep Vural. *Manevi danışmanlıkta naratif terapi ve anlam arayışı*. Bursa Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Işık, Erkan - Bulduk, Sabiha. "Psychometric Properties of the Differentiation of Self Inventory-Revised in Turkish Adults". *Journal of Marital and Family Therapy* 41/1 (Ocak 2015), 102-112. <https://doi.org/10.1111/jmft.12022>
- Işık, Harun. "Ceza infaz kurumu bağlamında manevi rehberliğin teorik temelleri: İngiltere ve Türkiye’deki uygulamaların karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi". *Manevî Danışmanlık ve Rehberlik*, 215-236.
- Jankowski, Peter J. - Vaughn, Marsha. "Differentiation of Self and Spirituality: Empirical Explorations". *Counseling and Values* 53/2 (2009), 82-96. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2009.tb00116.x>
- Kerr, Michael E. *Bowen Theory's Secrets: Revealing the Hidden Life of Families*. WW Norton & Company, 2019. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=aj5kDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=kerr+bowl+theory%27s+secrets&ots=k1JoXMQS8A&sig=ceSWGdraHtg-30qfaexCxOhyfag>
- Kerr, Michael E - Bowen, Murray. "Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory". *WW Norton & Company*.
- Kılınçer, Hatice. *Maneviyat yönelimli aile danışmanlığı: Yaşantısal aile danışmanlığı çerçevesinde bir model önerisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021.
- Kılınçer, Hatice. *Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi*. Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021.
- Kıral, Bilgen. "Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi". *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8/15 (2020), 170-189.
- Koç, Mustafa. "Diyanet İşleri Başkanlığı’nın Cezaevlerindeki Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Hizmetleri (1950-2018): Sınırlılıklar Ve Bir Eğitim Programı Önerisi". *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/1 (2019), 8-47.
- Koç, Mustafa. "Diyanet İşleri Başkanlığı’nın Öğrenci Yurtları ve Gençlik Merkezlerindeki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (2013-2021): Sınırlılıklar ve Bir Eğitim Programı Önerisi". *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3 (30 Haziran 2021), 135-201.
- Koç, Mustafa. "Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma - I". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 12/2 (01 Haziran 2012), 201-237.

- Koç, Mustafa. "Türkiye'deki manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları bağlamında 'I. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi' (2016) üzerine bibliyometrik analizler". *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4/2 (2016), 37-94.
- Kolektif. *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*. ed. Halil Ekşi. Nobel Akademik Yayıncılık, 2024.
- Kolektif. *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Manevi Yönelimli 101 Teknik*. ed. Halil Ekşi. Nobel Akademik Yayıncılık, 2023.
- Köylü, Mustafa - Altaş, Nurullah. *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*. Dem Yayınları, 2017.
- Kurşuncu, Mustafa Alperen - Baştemur, Şule. "Family Triangulation Experiences of Turkish Young Women". *Educational Policy Analysis and Strategic Research* 14/3 (Eylül 2019), 312-329.
- Mert, Abdullah - Topal, İlyas. "Benlik Ayrışmasının Manevi Yönelimi Yordayıp Yordamadığını ve Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *OPUS International Journal of Society Researches* 8/14 (2018), 68-91.
- Metcalf, Linda (ed.). *Marriage and Family Therapy: A Practice-Oriented Approach*. New York: Springer Pub. Co, 2011.
- Nural, Ayşe. *Manevi danışmanlık ve hümanist psikoterapi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Özburun, Nazlı. "Derleme: Genel sistem teorisinden etkilenen aile terapisi modellerinin karşılaştırılması". *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1/2 (2018), 172-188.
- Özburun, Nazlı. "Derleme: Genel sistem teorisinden etkilenen aile terapisi modellerinin karşılaştırılması". *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1/2 (2018), 172-188.
- Pazarlı, Osman. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 3. Baskı., 1982.
- Reiter, Michael. *Case Conceptualization in Family Therapy*. Pearson, 1st edition., 2014.
- Ribot, Théodule. "Dinî Duygu". çev. Mustafa Şekip Tunç. *Hikmet Yurdu: Düşünce - Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi* 7/13 (2014), 303-321.
- Sarı, Enver. "İslamî Değerleri Yaşam Biçiminde Öncelikli Danışanlara Yönelik Psikolojik Danışma: İslamî Psikolojik Danışma Model Önerisi". *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik içinde*, ed. Ali Ayten, Mustafa Koç ve Nuri Tınaz 1 (2016), 135-155.
- Sauerheber, Jill Duba vd. "Counseling Muslim Couples From a Bowen Family Systems Perspective". *The Family Journal* 22/2 (Nisan 2014), 231-239. <https://doi.org/10.1177/1066480713514937>
- Söylev, Ömer Faruk. "Dini danışma ve rehberliğin temel kavramları ve tarihi arka planı üzerine bir değerlendirme". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 21/1 (2017), 255-296.
- Sungur, Erol. "Postmodern tüketim kültürü ve değişen Müslüman kimliği". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/5 (01 Aralık 2014), 131-165.
- Şahin, Yahya. "Using spiritual genograms in family therapies". *Spiritual Psychology and Counseling* 3/1 (2017), 47-60.
- Şirin, Turgay. *Dini danışma ve rehberlik: İhsan modeli manevi danışmanlık*. MİM Akademi Yayınları, 2015. <http://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/5276>
- Weeks, Gerald R. - Fife, Stephen T. *Couples in treatment: Techniques and approaches for effective practice*. New York: Routledge, 3th edition., 2014. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203865699/couples-treatment-gerald-weeks-stephen-fife>

STRUCTURED ABSTRACT

The purpose of this study is to examine how the basic concepts and practices of Bowen family therapy can be integrated into spiritual counseling and guidance. In the study, the document analysis method, one of the qualitative research methods, was used and the relevant literature was reviewed.

Since Bowen therapy is a whole with Bowen theory, Bowen family therapy to be integrated into spiritual counseling should first be integrated with Bowen theory on a theoretical basis. As a system theory, Bowen theory is based on the interaction of the emotional system, intellectual system and feeling system. While the emotional system expresses evolutionary and instinctive functioning; the intellectual system expresses the ability of a person to think and reason, and the feeling system expresses the bridge between the emotional and intellectual systems that gives meaning to emotional reactions. Therefore, Bowen family therapy to be integrated into spiritual counseling should be integrated on a theoretical basis. Therefore, in this study, theoretical integration was attempted to be achieved through religious emotion and healthy triangles where Allah is at the center.

Since Bowen's theory is built on three basic systems: emotional, feeling and intellectual, the relationship between these systems and religious emotion has been investigated. The fact that religious emotion contains both excitement and feeling allows the integration of Bowen's theory into spiritual counseling. In this context, the emotional system in Bowen's theory corresponds to the emotional dimension of religion, the feeling system to the feeling dimension of religion, and the intellectual system to the information dimension of religion. Similarly, a relationship has been established between Ribot's stages of development of religious emotion and Bowen's theory. Accordingly, the concrete dreams stage in Ribot's theory corresponds to the emotional system in Bowen's theory, the moral concepts stage corresponds to the feeling system, and the highest concepts stage corresponds to Bowen's mental system. Therefore, self-differentiation, which is one of the most important goals of Bowen therapy and means the emotional and mental separation of the individual, seems possible through religious emotion. Mental activities within religion, such as contemplation and prayer, facilitate self-differentiation. Therefore, it is possible to use Bowen therapy in spiritual counseling.

Another possibility of integrating Bowen theory into spiritual counseling on a theoretical basis is to create healthy triangles where God is at the center. In Bowen theory, any relationship between two people creates anxiety. In the event of conflict, since this anxiety creates too much tension, a third person is brought into the relationship to try to relieve the tension. Therefore, in therapy, these triangles are tried to be detected and de-triangulated. Similarly, the therapist himself gets involved in the relationship of the anxious couple as a third person and intervenes in the relationship by creating a healthy triangle. Therefore, triangles that include a being that is sacred to those who believe in religion, such as God, can facilitate interventions in spiritual counseling. Because it can be expected that a supreme figure that both parties see as sacred, knowledgeable, and omnipotent will play a mediating role in the organization of the relationship. In fact, the findings that triangles established through prayer with God facilitate the resolution of problems in relationships support this integration.

In the last part of the study, a case formulation and counseling plan based on Bowen theory were presented for spiritual counselors who wanted to use Bowen family therapy. This plan was considered as evaluation, working and termination stages in order to be easy to understand and apply. According to the results obtained, it was seen that Bowen family therapy would contribute to spiritual counseling and guidance practices with both its preventive and healing features.