

# CİNSİYETLER ARASI EŞİTSİZ GÜÇ İLİŞKİLERİ: FELSEFİ DANIŞMANLIK VE FEMİNİST TERAPİ

**Nebile EROĞUL**, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Hayat Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Ana Bilim Dalı, Ankara, Türkiye

Sorumlu Yazar: Nebile EROĞUL, [nebileeogul@gazi.edu.tr](mailto:nebileeogul@gazi.edu.tr)

**Atıf Bilgisi** Eroğul, N. (2026). Cinsiyetler arası eşitsiz güç ilişkileri: felsefi danışmanlık ve feminist terapi. *İNÖNÜ Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 005, 01–22. DOI:10.54282/inijoss.1766140

**doi** 10.54282/inijoss.1766140

**Geliş:** Ağustos 16, 2025 / **Kabul:** Nisan 15, 2026 / **Yayın:** Nisan 22 2026

## Öz

Cinsiyetler arası güç ilişkilerinde yaşanan eşitsizlik problemleri ataerkil toplumsal yapının bireyin davranışlarına olan bir yansıması olup, ailede ve romantik ilişkilerde sorunlara neden olmaktadır. Bir felsefi görüş olarak feminizmden hareket eden feminist terapi, kadın ve erkek arasındaki eşitsiz güç ilişkilerini, bu durumun toplumsal ve kültürel etkilerinin bireyin yaşantısına yansımalarını bir sorunsal olarak ele alıp seansa taşımaktadır. Pratik bilgelik alanı olarak felsefi danışmanlık ise bireylerin varoluşsal problemlerini, anlam arayışını ve değer sorunlarını ele almaktadır. Çalışmada kuramsal/literatür incelemesi yapılarak felsefi danışmanlık ile feminist terapiyi ilişkilendiren teknikler önerilmiştir. Bu teknikler “Sokratik Diyalog ile Güç İlişkilerini Keşfetmek”, “Sokratik Diyalog ile Bilinç Yükseltme”, “Partnerlerin Deneyimlerini Açığa Çıkarmak İçin Fenomenolojik Yöntem Kullanmak”, “Fenomenolojik İnceleme ile Öz-Şefkat ve Beden Algısı Çalışmaları”, “Varoluşsal Temalar ile Toplumsal Bağlamı Anlama”, “Partnerlerin Kendi Anlamalarını İnşa Etmelerine Yardımcı Olmak İçin Varoluşçu Sorgulama Yapmak”, “Etik ve Değer Sorgulaması ile Güçlendirme”, “Hikâyeleştirme ile Bilişsel Yeniden Yapılandırma” ve “Eyleme Geçirme ile Anlam Arayışı” şeklindedir. Önerilen teknikler toplumsal cinsiyet rol ve sorumluluklarından dolayı zorlanmalar yaşayan danışanlara feminist terapi ve felsefi danışmanlık özelinde bir uygulama örneği olma özelliği taşımaktadır. Ayrıca teknikler danışanların yaşadıkları eşitsiz güç ilişkilerinin toplumsal bağlamını görmelerini sağlarken, felsefi danışmanlık güç ilişkilerinin yeniden yapılandırılabilceğini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Felsefi danışmanlık, feminist terapi, feminizm, varoluşçu feminizm, toplumsal cinsiyet

# Gendered Power Relations: Philosophical Counseling And Feminist Therapy

**Nebile EROĞUL**, Gazi University, Gazi Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Division of Lifelong Learning and Adult Education, Ankara, Türkiye

Corresponding Author: [Nebile EROĞUL, nebileerogul@gazi.edu.tr](mailto:nebileerogul@gazi.edu.tr)

**Citation** Eroğul, N. (2026). Cinsiyetler arası eşitsiz güç ilişkileri: felsefi danışmanlık ve feminist terapi. *İnönü University International Journal of Social Sciences* 15, 005, 01–22. DOI: 10.54282/inijoss.1766140

**doi** 10.54282/inijoss.1766140

**Received:** August 16, 2025 / **Accepted:** April 15, 2026 / **Published:** April 20, 2026

## Abstract

The issues of inequality in gender-based power dynamics reflect the patriarchal social structure and influence individual behavior, leading to problems within families and romantic relationships. Drawing on feminism as a philosophical perspective, feminist therapy addresses unequal power dynamics between women and men, as well as the ways in which the social and cultural impacts of this situation manifest in individuals' lives, bringing these issues into the therapeutic session. Philosophical counseling, as a practice grounded in practical wisdom, addresses individuals' existential problems, their search for meaning, and issues of values. In this study, a theoretical/literature review was conducted to propose techniques that link philosophical counseling with feminist therapy. These techniques include "Exploring Power Dynamics Through Socratic Dialogue," "Raising Awareness Through Socratic Dialogue," "Using the Phenomenological Method to Uncover Partners' Experiences," "Working on Self-Compassion and Body Perception Through Phenomenological Inquiry," "Understanding the Social Context Through Existential Themes," "Conducting Existential Inquiry to Help Partners Construct Their Own Meanings," "Empowerment Through Ethical and Value Inquiry," "Cognitive Restructuring Through Narration," and "The Search for Meaning Through Action." The proposed techniques serve as practical examples of feminist therapy and philosophical counseling for clients who face challenges due to gender roles and responsibilities. Furthermore, while these techniques help clients recognize the social context of the unequal power dynamics they experience, philosophical counseling demonstrates that these power dynamics can be restructured.

**Keywords:** Philosophical counseling, feminist therapy, feminism, existential feminism, gender

## GİRİŞ

Felsefi danışmanlık 20. yüzyılın sonlarında felsefenin pratik boyutu vasıtasıyla yaşama giden daha iyi bir yol olabileceği gerçeğinden hareketle felsefenin ilgisini çekmiştir. Ayrıca gündelik yaşamın bazı sorunlarının felsefi bir yolla çözülebileceği de günümüzde kabul gören bir gerçektir. Diğer danışmanlık türlerine bir alternatif olarak felsefi danışmanlık felsefenin alt dallarından fikirleri ödünç alırken psikolojik danışmanlığın terapötik süreçleri ile de benzerlikler taşımaktadır (Hagiu ve diğerleri, 2023). Felsefi danışmanlık bireyin varoluş sürecinde yaşadığı sorunlar, yaşama yönelik anlam sorunları, bireysel değerlere yönelik sorunlar gibi pek sorunu terapi odasına taşırken aynı zamanda ailede iletişim ve güç ilişkilerinden kaynaklanan bireysel sorunlara da yer vermektedir. Bu bağlamda araştırmada felsefi danışmanlığın cinsiyetler arasındaki güç dinamiği farklılıklarından kaynaklanan çatışmalara yönelik bir sorgulama alanı açıp açamayacağı tartışılmaktadır.

Felsefi danışmanlık, bireylerin yaşam sorunlarını eleştirel düşünme, kavramsal çözümlenme ve anlam arayışı çerçevesinde ele alan uygulamalı felsefe alanlarından biri olarak özellikle 1980’li yıllardan itibaren gelişim göstermiştir (Cohen, 2012; Lahav, 1995; Marinoff ve Kapklein, 1999; Raabe, 2001). Bu yaklaşım bireylerin yaşam problemlerini yalnızca psikolojik semptomlar üzerinden değil aynı zamanda değerler, anlam, özgürlük ve sorumluluk gibi varoluşsal kavramlar üzerinden değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Lahav, 1995; Marinoff, 2002; Raabe, 2001). Uluslararası literatürde felsefi danışmanlık bireyin düşünsel netlik kazanmasını, yaşamına yön veren varsayımları sorgulamasını ve daha bilinçli seçimler yapmasını destekleyen bir yöntem olarak ele alınmaktadır (Cohen, 2004; Marinoff, 2002; Schuster, 1999). Türkiye’de ise felsefi danışmanlık alanındaki çalışmalar görece yeni olmakla birlikte son yıllarda uygulamalı felsefe, psikolojik danışma ve etik tartışmalar bağlamında artış göstermekte; özellikle felsefi danışmanlığın kuramsal temelleri, yöntemleri ve psikolojik danışma alanıyla ilişkisi üzerine araştırmalar yapılmaktadır (Bor, 2025).

Feminist terapi ise bireysel psikolojik deneyimlerin toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel normlar ve güç ilişkileri bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini savunan eleştirel bir psikoterapi yaklaşımı olarak özellikle 1970’li yıllardan itibaren gelişmiştir (Brown, 1986; Enns, 2004; Worell ve Remer, 2003). Bu yaklaşım psikolojik sorunların yalnızca bireysel ya da intrapsişik süreçlerle açıklanamayacağını, aynı zamanda toplumsal yapı, toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri ve güç ilişkileriyle bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır (Brown, 2010; Enns, 2004; Evans ve diğerleri, 2005). Feminist terapi literatüründe danışma sürecinin temel hedefleri arasında danışanın öz-farkındalığının artırılması, toplumsal cinsiyet temelli güç dinamiklerinin görünür kılınması ve bireyin kendi yaşamına ilişkin daha özerk ve güçlendirici kararlar almasının desteklenmesi yer almaktadır (Corey, 2016; Enns, 2004; Worell ve Remer, 2003). Bu bağlamda feminist terapi, bireysel deneyim ile toplumsal bağlam arasındaki ilişkiyi görünür kılan ve danışanın yaşamını daha eleştirel bir perspektiften değerlendirmesine olanak tanıyan bütüncül bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Brown, 2010; Worell ve Remer, 2002).

Güncel literatürde, pratik felsefe ile feminist terapi arasındaki kesişim konusunda teorik tartışmalar dikkat çekmektedir (Salem, 2023). Özellikle bireylerin yaşam deneyimlerini anlamlandırma sürecinde bireysel düşünceler yanında, bu düşüncelerin toplumsal cinsiyet normları ve güç ilişkileri bağlamında nasıl şekillendiğini ele almak önemlidir (Antony, 2001; Schwartzman, 2012). Deneysel felsefenin bulgularını feminist terapi perspektifiyle yorumlamak, danışanın yaşam deneyimlerinde önyargıların ve toplumsal yapının etkilerinin fark etmesine olanak tanımaktadır. Aksi takdirde, elde edilen sonuçlar dominant veya homojen grupların bakış açılarını yansıtmaya riski taşıyabilir (Schwartzman, 2012; Nosek ve Bar-Anan, 2012; Womack ve Mulvaney-Day, 2023). Bu bakımdan felsefi danışmanlık, danışana kendi düşüncelerini sorgulatırken, aynı zamanda feminist terapi perspektifiyle toplumsal ve yapısal güç ilişkilerinin görünür kılınmasını sağlayabilir.

Feminist terapi, danışanların davranışları ile içinde yaşadıkları ataerkil toplum arasındaki ilişkileri görmelerine yardımcı olmak için bir fırsat olarak anlaşılmalıdır (Brown, 1994). Bu bağlamda bir felsefi görüş olarak feminizmden yola çıkan feminist terapinin politik bir yapı sergilediği söylenebilir ancak bu araştırmada, bu duruma rağmen feminizm özelinde ve felsefi danışmanlık kapsamında cinsiyetler arasındaki güç ilişkilerini ele almanın mümkün olup olmadığı, mümkün ise bunun terapi sürecinde nasıl gerçekleştirilebileceği ele alınmaktadır. Bu bağlamda felsefi danışmanlıkla, danışmanın ideolojik bir yönlendirme yapmadan cinsiyetlerin kendi varoluşlarını sorgulamalarına yardımcı olacak bir rehberlik yapabileceği düşünülmektedir. Cinsiyetler arası güç ilişkileri romantik ilişkiler ve aile yaşamında ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda cinsiyetlerin birbirlerini anlamaları ve uyumlu bir birliktelik yaşayabilmeleri için felsefi danışman, partnerlere kendi özgün güç dinamiklerini anlamalarını ve danışanların bu dinamiklere eleştirel bir bakış açısı ile bakabilmelerini sağlayabilir.

Felsefi danışmanlık toplumsal adaleti cinsiyet düzeyinde hayal etmemize yardımcı olmanın ahlaki yükünü paylaşarak toplumsal bir dönüşüme katkı sağlamaktadır. Felsefi danışmanlık uygulamaları ile bazı toplumsal sınıfların ve grupların normatif ve sosyal olarak nasıl dışlandığı konusu ele alınabilmektedir. Bu kapsamda felsefi danışmanlık ilişkisel şiddet ve travma gibi konularda etkili olmaktadır; şiddete taraf olanların durumunu değiştirmeye, şiddetten kurtulmaya veya şiddeti eleştirmeye yönelik kendi başına aktivist bir tepkidir. Felsefi danışmanlık yoluyla danışanların yeni yaşam olasılıkları keşfedilir. Bu nedenle felsefi danışmanlığın eşler arası güç ilişkileri ve ilişki şiddeti alanına uygulanması gerekmektedir (Mehuron, 2015).

Yakın ilişkilerde cinsiyet ve güç ilişkisi feminist çalışmaların dikkatini çeken bir konu olmuştur. Bu bağlamda cinsiyetler arasında güç çeşitlerinin kullanımının farklı olduğu düşünülmektedir (Lee ve diğerleri, 2010). İlişkilerde güç dengesi önemli bir unsur olup, bu dengeyi ayarlayabilmek, partnerler için daha istikrarlı ve kararlı bir denge kurmayı ve ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini sağlamaktadır (Aydın ve Çağ, 2017). Cinsiyetler arasındaki güç ilişkileri hegemonyaya dayanmaktadır. Hegemonyanın izlerini esasında nerede iki kişi var ise orada görmek mümkündür ancak evlilik veya ikili bir romantik ilişki içerisinde olmak özel ve incelenmesi gereken ayrı bir alan açmaktadır. Bu bağlamda eşler arasındaki güç ilişkilerinin bireylerin toplumsal konumlarına, kültürel değerlerine ve psikolojik özelliklerine göre şekillenen bir durum olduğu düşünülmektedir. Güç ilişkiler, eşler arasında daha fazla gelir getirmek ile ilgili olabilirken, dil, duygusal emek ve karar alma mekanizmaları gibi faktörlerle de ilişkili olabilmektedir. Felsefi danışmanlık ile eşler arasındaki güç ilişkileri ele alınırken, eşlerin bu konuda bir farkındalık bilinci kazanmaları ve etik bir perspektif geliştirmeleri sağlanabilir. Cinsiyetler arası güç problemleri bir felsefi danışmanlık vakası olarak varoluşçu ve feminist felsefi yaklaşımlar ile değerlendirilebilir. Felsefi danışmanlık sürecinde ailede güç ilişkisi içerisinde organize edilmiş düzen; özgürlük, ötekilik ve sorumluluk kavramları sorgulanarak bir farkındalık kazandırılabilir. Bu bağlamda Simone de Beauvoir'ın *İkinci Cins* adlı eserinde ele alınan ötekilik kavramı ilişkilerdeki güç eşitsizliklerini anlamak açısından önemlidir. Bu kapsamda felsefi danışmanın tarafsız olması ve yönlendirici olmaması, eşlerin birbirleriyle olan etkileşimlerini fark etmeleri ve ilişkilerinde daha adil bir denge kurmalarını desteklemesi uygun bir duruştur. Felsefi danışman, bireylerin öznel deneyimlerinden hareketle eleştirel ve bilinçli bir dönüşüm süreci için terapi sürecini yapılandırabilir.

Bu çalışmada, cinsiyet temelli güç ilişkileri konusunun, feminist terapinin eşitlikçi perspektifi ile felsefi danışmanlık ilke ve tekniklerini birleştiren bir bireysel danışmanlık sürecinde nasıl ele alınabileceği sorusuna yanıt aranmıştır. Cinsiyet temelli güç ilişkileri konusunda feminist terapi ve felsefi danışmanlık arasında köprü kuran teorik bir temel sunulması amaçlanmaktadır. Ayrıca bu çalışma cinsiyetler arasındaki güç ilişkilerine yönelik bakışı ile aile danışmanlarına hem felsefi hem varoluşçu feminist eleştiri ile bir bakış açısı sunmaktadır. Cinsiyet temelli güç ilişkileri felsefi danışmanlık ve feminist terapi bağlamında ele alınırken danışman; klinik tarafsızlık, belirli bir konum almama, öğretici aşılamama ve duruşunu danışanlara dayatmama ilkelerini ihlal etmemelidir. Bunun nedeni ise feminist aile terapisinin bilinçli olarak

politik olmasıdır. Felsefi danışmanlık süreci danışanların kendisini tanımlama ve başkaları ile ilişki kurma biçimlerinin nasıl genellikle cinsiyet rolleri beklentileri ile çarpıtıldığını anlamalarına yönelik bir sorgulama ve keşif süreci olarak yapılandırılabilir. Danışmanlar için siyasi bir gündeme sahip olmak zorlu bir durum yaratmaktadır ancak bu, feminist bir duyarlılık olarak işe koşulabilir (Nichols, 2013, s. 355).

Toplumsal, kültürel ve siyasi olarak üretilen toplumsal cinsiyet eşitsizliği sonucunda kadın ve erkekler arasında bir güç ilişkisi oluşmaktadır. Bu kapsamda toplumsal cinsiyet inşa sürecinin terapi sürecinde çözümlenmesi yoluyla danışanların güç ilişkilerinin ve eşitsizliğinin nasıl üretildiğini anlamaları mümkün olmaktadır. Dolayısıyla ailede kadın ve erkeklerin neyi nasıl yapacaklarının toplumsal güç ilişkilerine göre belirlendiğini anlamaları sağlanabilmektedir (Ecevit, 2019; Koçak Turhanoğlu, 2019). Kavramsallaştırılması bakımından toplumsal cinsiyet, eşler arasındaki davranış farklılığının biyolojik cinsiyetten kaynaklanmadığını, toplumsal ve kültürel olarak inşa edildiğini ifade ederken aynı zamanda eşler arasındaki güç ilişkilerindeki eşitsizliklerin de kaynağına işaret etmektedir.

Aile içerisinde eşler arasında her zaman uyum ve denge mümkün değildir; çatışma ve uyumsuzluk olağandır. Feminist kuramcılara göre aile içerisindeki güç ilişkilerinin temelinde bireyler arasındaki çıkarların farklılıkları yer almaktadır. Bu bağlamda feminist kuramcılar aileyi homojen bir birim olarak görmemektedir. Onlara göre aileyi homojen bir birim olarak ele almak erkeğin çıkarlarını bütün ailenin çıkarı olarak görmekten kaynaklanmaktadır. Bu durum kadın ve çocukların erkeklerle çatışan çıkarlarının görmezden gelinmesine sebep olmaktadır (Uluğtekin Bulu, 2019).

## 1. YÖNTEM

Bu çalışma feminist terapi ve felsefi danışmanlığın kesişiminde, toplumsal cinsiyet temelli güç ilişkilerinin danışan deneyimlerine yansımalarını inceleyen kuramsal/literatür incelemesine dayalı bir çalışmadır. Çalışmada sistematik olmayan ancak tematik bir literatür incelemesi yapılmış, feminist terapi ve felsefi danışmanlık alanlarında yer alan temel kuramsal metinler analiz edilmiştir.

Literatür incelemesine dayalı araştırmalar, belirli bir konuya ilişkin mevcut kuramsal ve ampirik çalışmaların sistematik biçimde incelenmesi ve sentezlenmesi yoluyla yeni kavramsal çerçeveler geliştirmeyi amaçlar (Machi ve McEvoy, 2016). Bu yolla feminist terapinin temel ilkeleri ile felsefi danışmanlık teknikleri karşılaştırmalı olarak incelenmiş ve bu iki yaklaşımın ilişkilendirilmesini sağlayacak teknikler önerilmiştir. Bu kapsamda çalışmada öncelikle feminizm, feminist terapi ve feminist terapi tekniklerinden söz edilmekte, daha sonra ise feminist terapinin bağlamına uygun bir konu olan cinsiyetler arasındaki güç ilişkileri, felsefi danışmanlık kapsamında ele alınmaktadır.

Çalışmada, feminist terapinin bilinç yükseltme ve toplumsal bağlamı görünür kılma ilkeleri ile felsefi danışmanlıkta kullanılan Sokratik diyalog, fenomenolojik inceleme ve varoluşçu sorgulama gibi yöntemler birlikte değerlendirilmiş, danışanların toplumsal cinsiyet temelli güç dengesizliklerini fark etmeleri ve bu farkındalıkla kendi anlamlarını inşa edebilmelerine yönelik bir uygulama önerisi geliştirilmiştir.

Çalışmada feminist terapi ve felsefi danışmanlık literatüründe yer alan teorik çerçeveler üzerinden bir analiz yapılmıştır. Bu analiz doğrultusunda, önerilen tekniklerin danışan deneyimlerine nasıl entegre edilebileceğine ilişkin bir uygulama perspektifi sunulmuştur. Bu yöntem ile amaçlanan feminist terapi ve felsefi danışmanlık arasında köprü kurarak cinsiyet temelli güç ilişkilerinin bireysel danışmanlık süreçlerinde nasıl ele alınabileceğine dair teoriden pratiğe uzanan bir katkı sunmaktır.

## 2. FEMİNİZM VE VAROLUŞÇU FEMİNİZM

Feminizm, kadınların toplum tarafından baskı ve kontrol altına alınmasına neden olan, ikincilliğinin ve ezilmişliğinin kaynağını anlamaya ve açıklamaya çalışmaktadır. Bunun yanında feminizm, feminist bilinç kazandırarak mücadele yolları belirlemeye ve böylelikle ataerkil toplumsal yapıyı değiştirmeyi amaçlamaktadır. Feministler kadınların

ikincilliğini ve nasıl özgürleşeceklerini ele almakla birlikte, bu duruma yönelik önerdikleri çözümlerde farklı bakış açıları benimsemektedirler. Bu durum feminist araştırmacıların kadınların yaşamlarının farklı alanlarıyla ilgilenmelerine neden olmuş, sonuç olarak da farklı sonuçlara giden soruları ele almışlardır. Feminist araştırmacılar kadınların yaşamının farklı yönleriyle ilgilenmiş olsalar da kadınları ezilmişliğini ve toplumsal cinsiyet ilişkilerinde eşitsiz güç ilişkilerini ele almaları bakımından birbirleriyle yakından ilişkili çalışma alanlarına sahiptirler (Abbott ve Wallace, 1990, s. 212). Feminist çalışmalar arasında radikal feminizm, Liberal feminizm, Marksist feminizm, sosyalist feminizm, postmodern feminizm, kültürel feminizm, varoluşçu feminizm gibi birçok görüş bulunmaktadır.

Varoluşçu feminist Simone de Beauvoir *İkinci Cins* adlı kitabında kadınların neden ikinci cinsiyet olduğu sorusunu ele almaktadır. “Kadın neden ötekidir?” sorusu özelinde bu ötekilik aşılması gereken bir durumdur. Postmodern feministler kadının bu ötekilik durumunu Simone de Beauvoir’ın aksine bir avantaja dönüşeceğini düşünmektedirler. Bu durum kadınların geriye çekilip ataerkil toplumsal yapının normlarını, değerlerini ve pratiklerini eleştirmelerini sağlamaktadır. Bu bağlamda öteki; bastırılmış veya baskılanmış bir durumdan daha fazladır. Bu durumu postmodern feminizm, çoğulculuğa ve farklılıklara kapı aralayan bir olma hali olarak görmektedir (Tong, 2018, s. 191-192).

Bir felsefe ve aktivizm olarak feminizm alan yazında “dalga metaforu” ile ifade edilmektedir. Birinci dalga feminizm eşit haklar talebi ile ortaya çıkmıştır ve Fransa’da “Sufraje Hareketi” olarak tanımlanan kadınların seçme ve seçilme hakkı için mücadele verdikleri döneme karşılık gelmektedir (Gömceli, 2019; Öz Yıldız, 2019). İkinci dalga feminizm “eşitlik” vurgusunun yanında “özgürlük” ve ataerkil toplumsal yapının tümünden yıkılması ve yerine salt kadınların egemenliğinde yeni bir toplumsal düzenin kurulması görüşünü temel almaktadır ve bu dalga alan yazında radikal feminizm olarak bilinmektedir. Bu dalganın temel kavramlarından “kurtuluş” kavramı da kadın hakları mücadelesinin merkezine yerleştirilmiştir (Gömceli, 2023).

Simone de Beauvoir’ın *İkinci Cins* (Second Sex, 1949) adlı eseri toplumsal cinsiyet kavramının teorik temellerinin oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir ve özellikle 1960’lar-1970’lerde gelişen ikinci dalga feminizm üzerinde güçlü bir düşünsel kaynak olmuştur. Ona göre insan kadın olarak doğmaz, toplum ona kadın olmayı dayatır. İnsan dışısının toplumsal konumunu belirleyen biyolojik, tinsel ve ekonomik bir belirlenmişlik bulunmamaktadır. Ancak erkeğin karşısında konumlanan kadın öteki bir varlık haline getirilmektedir (Beauvoir, 1986, s.267). Beauvoir bu görüşlerinde kadın ve erkek arasındaki biyolojik farkları reddetmeden kadınlık rollerinin biyolojiden kaynaklanmadığını ifade etmektedir. Kadınlık rolleri toplumsal olarak inşa edilmektedir. Kadınların bu inşa sürecinde erkek tarafından korunan bir nesne olma düşüncesinden vazgeçip varoluşsal bağlamda kendini gerçekleştiren bir özne olmayı istemesi gerekmektedir. Ancak biyolojik gerçeklik gereği erkek bedeni özgürken kadın bedeni hamilelik, doğum yapma, mensturasyon gibi nedenlerle kısıtlanmış durumdadır. Beauvoir’a göre bu durumlar, kadınların birey olarak var olmalarını, kapasitesini gerçekleştirme potansiyelini sınırlandırmakta, kadınların kendilerini birey olarak var etmesini zorlaştırmaktadır (Beauvoir, 1952, s. 66).

Feminist kuramcıların toplumsal cinsiyeti, cinsiyetin kültürel yorumu olarak tanımladığını belirten Butler, Beauvoir’ın “kadın doğulmaz, kadın olunur” sözlerinin temelinde kadının toplumsal cinsiyeti üstlenen veya kendine mal eden bir birey olduğunu, dolayısıyla başka bir toplumsal cinsiyeti de üstlenmesi mümkün olabilen bir cogito olabileceğini düşünmektedir (Butler, 2016, s.54). Beauvoir’a göre cinsiyet, toplumsal cinsiyete neden olmaz ve bu bağlamda toplumsal cinsiyetin, cinsiyeti yansıttığı veya ifade ettiği düşünülemez. Cinsiyet olgusal bir durum olarak doğuştan verilir ancak toplumsal cinsiyet sonradan kazanılmıştır.

Marino ve Ware (2022) feminizm tarihine bakıldığında erken dönem feminizminin, oy verme hakkında çok daha fazlası olduğunu görülebileceğini ifade etmektedirler. Bu dönem feminist hareket, sömürgecilik karşıtlığını ve ulusal egemenlik, ırksal adalet, işçi hakları, barış, göçmen hakları, üreme emeği ve ev işlerine ücret verilmesi gibi konuları da içermektedir. İkinci dalga feminizm, siyasal alanda sınırlı bir perspektiften çıkarak, siyasal kurumlar ve temsil mekanizmalarını aşarak toplumsal yaşamın tüm alanlarına, özel alan da dâhil olmak üzere genişlemiştir. Bu bağlamda

evlilik ve aile gibi özel alana özgü ilişkiler, siyasal kavramlar çerçevesinde ele alınmaya başlanmıştır. Söz konusu değişimin temelinde, feminist kuramın etkisiyle kişisel olanın politik olduğuna dair bir anlayış yatmaktadır. 1970’lerde feminist teori, kadın kimliğinin toplumsal ve kültürel süreçler aracılığıyla oluşumuna odaklanarak erkek ve kadın kimlikleri arasındaki farklılıkları açıklarken toplumsal yaşamın genelini kapsayan bir iktidar perspektifi geliştirmiştir (Thornham, 2001). Bununla birlikte ikinci dalga feminizm kadının bir özne olarak kendisini ortaya koymasını, kendi kimliğini ikincil konumdan kurtaracak şekilde toplumsal yaşamda yaratıcı ve dönüştürücü roller üstlenmesi gerektiğini ileri sürmektedir ve böylelikle de temelinde varoluşçu akımın etkisi ön plana çıkmaktadır (Nicholson, 1990; Benhabib, 1995).

Simone de Beauvoir’ın “kadın doğulmaz, kadın olunur” tezi dışında bir diğer önemli tezi, kadınların çok eski zamanlardan beri erkeklere tabi olacak şekilde konumlandırıldığı görüşüdür. Bu durum, “kadınların erkeklerle entelektüel ve mesleki eşitlik düzleminde özgür ve bağımsız varlıklar olarak insan onuruna yakışır bir yer edinmemesine yol açmıştır.” (Phillips, 2006). İnsan toplumunun sosyo-politik durumu toplumsal cinsiyet rollerini tanımlar ve dayatır. Başka bir deyişle, toplumu olduğu gibi düzenleyenler genellikle erkeklerdir. Kadınların öz değerlerini ve önemlerini kaybetmelerine neden olanlar da yine onlardır (Taiwo, 2019). Bu bağlamda Beauvoir ataerkil sistem içinde temel alınan normların, erkeğe ait değerler bütünü olduğunu, bunun içinde kadının bu sistem içinde her zaman “öteki” konumunda bulunduğunu ve erkeğin normlarına göre tanımlandığını belirtmektedir. Ona göre kadın ataerkil sistemde içkin ve içe dönük, erkek ise aşkinci ve dışa dönük olup birbirinin zıddı olarak tanımlanırken kadının olumlu veya norm içi olup olmaması eril değerlere uyum sağlamasına bağlıdır. Bu çerçevede kadın, kadın olarak varoluşunu bu normlar çerçevesinde içselleştirir yani kanıksar ise varoluşsal anlamda bir özne olamadığı gibi kendisini de ikincil bir konuma iter.

Beauvoir, ataerkil toplumda kadının “öteki” olarak pasifize edilmesini, kadının bireysel ve toplumsal varoluşu üzerinden temellendirmektedir. Erkek, öteki bilinçlerin varlığını reddederek kendini özgür bir varlık olarak inşa etmektedir. Bu özgürlük, diğer bilinçleri baskılayarak kadını egemenliği altında tutmaktadır. Kadınların erkek egemen bir düzene karşı çıkmamalarının ve özne konumuna geçememelerinin nedenini sorgulayan Beauvoir, bu boyun eğişin kökenlerine inmektedir. Kadının nesneleşmiş konumundan özne olma noktasına geçememesi, toplumsal yapıların ve kültürel normların etkisiyle şekillenen bir durumdur. Beauvoir, bu sorunları varoluşçu felsefe perspektifinden ele alırken kadının toplumdaki yerini anlamaya çalışmaktadır (Beauvoir, 1952).

Simone de Beauvoir’dan sonra kadın, artık kendisini erkeğin karşısında konumlandırmadan söz alabilmekte ve yeni bir dil oluşturma çabasıyla yazmaktadır. Kadınların, erkek egemen söylem içerisindeki görünmezliklerini aşabilmeleri için kendilerine ait bir dil inşa etmeleri gerekmektedir. Bu doğrultuda söylem çözümlemesine yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiş ve kadın ile erkek arasında dil kullanımına dair belirgin farklılıkların olduğu ortaya konulmuştur (Cameron, 1988). Bu gelişmelerin ardından temel amaç, kadınlığın teorik çerçevesini oluşturmak olmuştur. Tarihsel süreç, erkek egemenliğinin yalnızca din ve felsefe alanlarıyla sınırlı kalmadığı; dilin de erkeğin üstün konumunu pekiştiren, onu “birinci cins” olarak merkeze yerleştiren önemli bir araç olduğu göstermektedir. Dolayısıyla erkeğin dil aracılığıyla kadını yok saymasına karşılık, kadın da kendisini var edebilmek adına kendi özgün dilini üretmek durumundadır. Bu bağlamda Beauvoir (1952), kadının kendisini rahatsız eden erkek gıysilerini çıkartarak kendine yeni bir deri yaratması ve bu yeni deri üzerine uygun bir kıyafet dikmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Beauvoir, varoluşçuluk çerçevesinde yazan birçok düşünürün eserlerinde dahi, kadının nesne konumunda ele alındığını ve edebiyatta varoluşsal bir özne olarak kadın figürüne yer verilmediğini savunmaktadır. Ona göre, edebiyat bir felsefe yapma biçimi olmakla birlikte varoluşsal kaygılar bağlamında ele alınan özneler her zaman erkekler olmuştur. Kadın, bu tartışmaların merkezinde bulunmamaktadır. Örneğin Camus’nün *Yabancı* romanında Meursault’nun Marie ile ilişkisi, yazarın saçma kavramını ortaya koyabilmesi adına kullanılan bir anlatı aracı niteliğindedir. Bu bağlamda Marie, yalnızca bir cinsel arzu nesnesi olarak konumlandırılmıştır. Yine Camus’nün *Düşüş* adlı eserinde, Jean-Baptiste

karakterinin alkol ve kadın aracılığıyla kendisini avutması, kadının bir teselli kaynağı ya da cinsel nesne olarak temsil edilmesi anlayışının bir devamıdır. Beauvoir'ın edebiyat eleştirisi kadın karakterleri edebi metinlerin merkezine taşımakta, kadınları kendilerini bir "öteki" olarak tanımlayan ve belirli kategoriler içine hapseden bir dünya ile yüzleşmeye zorlamaktadır. Varoluşçuluğun temel ilkelerinden biri de insanın sürekli bir oluş hâlinde bulunmasıdır ve kendi eylemleri ile varoluşunu inşa etmesidir. Bu doğrultuda Beauvoir'ın kadın karakterleri, onlara dayatılan tanımlarla yüzleşmekte ve bu algıya meydan okumaktadır (Bayrak Akyıldız, 2016).

Beauvoir (1967) *Yıkılmış Kadın (La Femme Rompue)* adlı eserinde geleneksel kadın rollerinin sorgulanmasına olanak tanımaktadır. Romanın başkarakteri Monique, mutlu bir evliliğe sahip olduğuna inanırken kocasının kendisini aldattığını öğrenmesiyle birlikte hayatını yeniden değerlendirmeye başlamaktadır. Romanda Monique'in arkadaşı Isabel, erkeklerin dünyada özgürce hareket edebilmelerinin olağan karşılanması gerektiğini savunan geleneksel bir kadın karakterdir. Monique ise yaşamını başkalarının mutluluğunu sağlamaya adanmış ve kendisini yalnızca kocası Maurice'in bakış açısı üzerinden tanımlayan bir kadın karakterdir. Monique aldatıldığını öğrendiğinde, bu bakış açısını sorgulamaya başlar ve ilk kez kendi varoluşuna dair bir farkındalık geliştirir. Yaşamında kendisini nasıl konumlandırması gerektiğine dair şu ifadeleri kullanmaktadır:

*Yalnızca şimdi anlıyorum kendime ne denli saygı duymuş olduğumu. Ama bunu doğrulamaya yarayacak olan kelimelerin hepsini Maurice yok etti. Başkasını ve kendimi yargılamak için kullandığım değerleri Maurice yadsıdı. Bunu değiştirmeyi, yani kendimi değiştirmeyi, hiçbir zaman düşünmedim. Şimdi ise kendi kendime sorup duruyorum: neye dayanarak ev yaşantısını eğlenceye, düşünceli olmayı havaîliğe, bağlılığı ihtirasa yeğledim. Çevremde mutluluk yaratmaktan başka bir düşüncem yoktu. Maurice'i mutlu kılamadım, kızlarım da mutlu değiller. Öyleyse? Hiçbir şey bilmiyorum. Kim olduğumu bilmediğim gibi, nasıl olmam gerektiğini de bilmiyorum (Beauvoir, 1967).*

Monique'in varoluşunu sorgulamaya başlaması, onun geleneksel kadın rollerine dair eleştirel bir bilinç geliştirmesini beraberinde getirmektedir. Bu dönüşüm sürecinde kadın için artık gerçeklik değişmiş, net görünen sınırlar bulanıklaşmış, geçmişte kesinlik arz eden değer yargıları çöküşe uğramıştır. Beauvoir'ın romanlarında geleneksel kadın rollerine yer vermesinin temel nedenlerinden biri de bu rollerin bireysel kimlik inşasında ne denli etkili ve sınırlandırıcı olduğunu gösterebilmektir. Zira birey, toplumsal cinsiyetle ilgili rolleri içselleştirdiğinde, bu durum onun seçimlerini doğrudan etkilemekte ve kendi varoluşunu gerçekleştirme sürecini sekteye uğratmaktadır (Dolske, 2014). Kadın için seçim yapmak tercih sorunu olması yanında sosyal kısıtlamalar ve hukuki engeller nedeniyle bir mücadele alanı olmaktadır. Beauvoir eserlerinde, edebiyat aracılığıyla bu mücadeleyi görünür kılmaya çalışmaktadır.

### 3. FEMİNİST TERAPİ

Feminist düşünce teorik bir çerçeve sunarken, aile ve yakın ilişkiler alanında bilimsel araştırmalar ve aktivizm için güçlü bir epistemolojik temel de ortaya koymaktadır. Feminist perspektif, bilgi üretimi (epistemoloji), varoluş biçimi (ontoloji) ve toplumsal değişim yaratacak eylemlere dönüşmesi (praksi) açısından bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Bu bağlamda feminist aile bilimi, toplumsal yapılar içinde bireylerin nasıl ayrıcalıklı, marjinal ya da baskı altında tutulduğunu incelemek üzere kesişimsel ve eleştirel yaklaşımlar geliştirmektedir (Allen, 2023).

Feminist terapi 1960'lı yılların sonlarında, ruh sağlığı alanında cinsiyetçi yaklaşımlara karşı bir eleştiri olarak ortaya çıkmıştır. Altmış beş yıllık gelişim süreci boyunca, feminist terapi yalnızca toplumsal cinsiyet eşitsizliğini sorgulayan bir yaklaşım olmaktan çıkıp, psikoterapi uygulamalarıyla bütünleşmiş sofistike bir modele dönüşmüştür. Bu yaklaşım, danışanların yaşantılarında toplumsal cinsiyetin ve sosyal konumların oynadığı rolü dikkatle analiz eden bir anlayış üzerine inşa edilmiştir (Brown, 2008). Feminist terapi ilişki sorunlarını ele alırken, güç dinamiklerinin, cinsiyet sosyalleşmesinin ve kültürel beklentilerin kişilerarası kalıpları nasıl etkilediğini incelemeye yardımcı olmaktadır. Bu

bağlamda feminist terapinin özellikle güç dengesizliklerinin önemli bir rol oynadığı ilişki danışmanlığı ve aile terapisinde önemli bir alan açtığı düşünülmektedir (Brown, 2018).

Feminizm, Rachel Hare-Mustin'in 1978 yılında yazdığı eleştirinin ardından aile terapisinde önemli bir uyanışın kuramı olarak benimsenmiştir. Bu yazıda aile terapisinde kullanılan kuramlarda cinsiyet yanlılığı eleştirilmiştir. Feministlere göre aile içi sorunlarda eşit sorumluluk düşüncesi, kurbanı suçlama ve statükoyu rasyonelleştirmenin karmaşık bir biçimidir (Goldner, 1992). Aile terapisinde genellikle sorunlar mesafeli baba, aşırı müdahaleci anne ve semptomatik çocuk olarak görülmekteydi. Aile terapisinde annenin aşırı koruyucu olmasının ardında yer alan gerçeklik olarak duygusal açıdan yalıtılmış, ekonomik olarak bağımlı, aile içi ve ev içi alanda aşırı sorumluluk yüklenmiş olması uzun yıllar sonra anlaşılmıştır (Nichols, 2013). Feminist aile terapistleri cinsiyet konusunda daha duyarlı olarak kadınları çocuk büyütme ve ev işlerinde tek sorumlu görülmesi, kendi kariyerlerini ve isteklerini geri planda tutmayı bilmeleri, eşlerini desteklemeleri, evli olmaları veya hayatlarında bir erkek olması zorunluluğu gibi bilinçdışı yanlılıklarla yüzleştirmeye başladılar (Anderson ve Stewart, 1994). Kadınlar erkeklerde var olan bağımsızlık ve rekabetçilik gibi geleneksel erkek özelliklerini zorunlu bir sağlık standardı olarak görmeyerek ve duygusallık, şefkat ve ilişkiye odaklılık gibi geleneksel kadın özelliklerini göz ardı etmeden sağlıklı bir kabul yaşayabilirler. Aynı şekilde erkekler duygusallık, şefkat, ılımlılık, ilişkiye odaklılık gibi geleneksel kadın özelliklerini erkek kimliklerinde dışlamadan aynı zamanda bağımsız ve rekabetçi bir yaşam biçimi inşa edebilirler. Feminist aile danışmanlığı açısından eşlerin böylesi bir bakış açısı ile ortak bir paydada buluşması aile saadeti için de bir gerekliliktir. Böylesi bir bakışla günümüzdeki hem kadın hem erkeğin tam zamanlı bir işte çalıştığı ailelerde, ruhsal açıdan doyum veren ve iyi oluş halini destekleyen bir aile ortamı inşa edilebilir.

### 3.1. Radikal Feministlerin Terapi Yaklaşımı ve Grupsal Teknikler

Radikal feministler, kadınların yaşadığı psikolojik ve toplumsal baskıların erkek egemen sistemin bir ürünü olduğunu savunarak, kadınlara yönelik terapinin yalnızca kadın olan özellikle de feminist terapistler tarafından sunulması gerektiğini ileri sürmüşlerdir (Chesler, 1972). Bu görüşe göre, erkek terapistler patriyarkal sistemin bir parçası oldukları için kadınların deneyimlerini tam olarak anlayamaz ve onlara yönelik terapötik süreçlerde gerekli duyarlılığı gösteremezler. Radikal feministler, kadınların psikoterapide güçlendirilmesi sürecinin ancak kadın terapistler aracılığıyla sağlanabileceğini ve erkeklerin bu süreçte kaçınılmaz olarak egemen bir konum üstlenebileceğini düşünmektedirler.

Buna karşın daha ılımlı feministler, terapistin cinsiyetinden ziyade ideolojisinin daha belirleyici olduğunu savunmaktadırlar (Tanney ve Birk, 1976; Williams, 1976). Bu bakış açısına göre terapist kadın veya erkek olabilir ancak esas olan, danışanın toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında maruz kaldığı baskıları fark edebilmesi ve danışmanın feminist yaklaşımlara duyarlı bir terapötik çerçeve sunabilmesidir. Yani, terapistin cinsiyetinden bağımsız olarak feminist teoriye hâkim olması ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğini terapi sürecinde analiz edebilmesi gerekmektedir.

Feminist psikologlar, kadın psikolojisinin doğasına dair belirli çıkarımları olan teorik çerçeveler geliştirmeye çalışmışlardır (Bern, 1972; Kaplan, 1976). Bu çerçevede, kadınların psikolojik gelişiminde toplumsal yapıların oynadığı rol ve kadınların özerklik, bağıllık ve kimlik inşası süreçleri ele alınmıştır. Özellikle geleneksel psikoterapi yaklaşımlarının cinsiyetçi varsayımlar içerdiğini ileri süren feminist teorisyenler, terapi süreçlerinin bu bilinçle yeniden yapılandırılması gerektiğini savunmuşlardır.

Geleneksel terapi modellerinin ötesine geçen alternatif yaklaşımlar da feminist terapistler tarafından geliştirilmiştir. Mednick ve Weismann (1975, s. 9), kadınlar için terapiye alternatif olarak gruplarla bir arada gerçekleştirilen farklı bilinç yükseltme ve güçlendirme modellerinin ortaya çıktığını belirtmiştir. Bu alternatifler arasında bilinç yükseltme grupları, atılganlık eğitimi grupları, sürekli eğitim programları, kadın odaklı karşılıklı ve duyarlılık grupları gösterilebilir. Bilinç yükseltme gruplarında amaç kadınların yaşadıkları toplumsal baskıları fark etmelerini sağlamaktır.

Bu gruplarda bireysel deneyimler politik bir bağlamda ele alınarak kadınlar güçlendirilmeye çalışılmaktadır. Atılgnlık eğitimi gruplarında ise kadınların toplumsal cinsiyet rol, norm ve kalıp yargıları kapsamında içselleştirmiş oldukları itaatkâr, edilgen, pasif ve çekingen gibi özellikleri değiştirilmeye çalışılmaktadır. Bu kapsamda model alma, rol oynama gibi tekniklerle davranış değişimi sağlanmaktadır. Böylelikle kadınların özgüvenleri desteklenmektedir. Sürekli eğitim gruplarında verilen eğitimler, okullarda (lise ve üniversitelerde) mesleki gelişim kapsamında toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik duyarlılıkları geliştirmeye odaklanmaktadır. Kadınların mesleklerinde veya eğitim yaşamlarında karşılaştıkları cinsiyet bariyerlerini aşmalarına yardımcı olmak, bu eğitimlerin temel amaçları arasındadır. Kadın odaklı karşılaşma ve duyarlılık gruplarında da kadınların yaşamlarında benzer deneyimler yaşayan kadınlarla bir araya gelerek dayanışma oluşturmaları sağlanmaktadır. Böylelikle kadınlar duygusal, bilişsel ve fiziksel özelliklerini tanıyarak kolektif bir bilinç kazanmaktadır. Bu alternatif yöntemlerin ortak noktası, geleneksel terapi formatlarını aşarak kadınları güçlendiren, farkındalık kazandıran ve toplumsal cinsiyet eşitliğini merkeze alan yaklaşımlar geliştirmeleridir (Mednick ve Weissman, 1975). Feminist terapi, bireysel psikolojik sorunları içsel bir çatışma olmasının yanında toplumsal yapılar içinde konumlanan dinamikler çerçevesinde ele almakta ve kadınların öznel deneyimlerini politik bir perspektiften değerlendirmektedir.

Toplumsal cinsiyet eşitliğine duyarlı feminist terapilerde danışan ve terapist arasındaki ilişki politik bir dayatmadan uzak olarak terapist ile danışanın eşit bir iletişimde olduğu yani hiyerarşik bir yapılanmanın olmadığı bir terapi sürecidir. Bu ilkeye göre başlayan terapi sürecinde danışanın partneri ile yaşadığı güç ilişkilerinin toplumsal ve politik bağlamını anlayabilmesi önemlidir. Bu bağlamda danışanın yaşadığı sorunun kişisel bir sorundan ziyade ataerkil toplumsal yapının bir sonucu olduğunu anlaması sağlanabilir. Ayrıca danışanın toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri, ayrımcılık ve güç dinamikleri hakkında farkındalık kazanmaları yoluyla bilinç yükseltilmesi desteklenebilir. Danışanların güçlendirilerek kendi hayatında daha fazla söz sahibi olmaları teşvik edilebilir. Bu amaçla terapi sürecinde danışanların kendi ihtiyaçlarını belirlemeleri ve haklarını savunmaları sağlanabilir.

Feminist terapide kullanılan bireysel tekniklerden biri öz-anlatı ve hikâyeleştirmelerden yararlanarak danışanların kendi yaşamlarını yeniden çerçevlendirmeleridir. Danışan yaşam deneyimlerini alternatif, daha eşitlikçi yaşam deneyimleri içeren anlatılar üzerinden hikâyeleştirebilir veya bunları içeren yaşanmış gerçek hikâyeler seansa taşınabilir. Böylelikle danışanların içselleştirmiş oldukları toplumsal cinsiyet rollerine alternatif daha eşitlikçi kimlikleri tanımları ve fark etmeleri söz konusu olabilmektedir (Brown, 2018).

Feminist terapide kullanılan bireysel tekniklerden bir diğeri, kadınların ve erkeklerin bedenleriyle kurdukları ilişkiyi değerlendirmeleri ve toplumun kendilerinden beklediği idealize edilmiş fiziksel özelliklerin zorunlu olmadığını fark etmeleridir. Bu süreçte danışanların olumlu bir beden algısı geliştirmeleri desteklenmektedir. Ayrıca danışanların kadınlara ve erkeklere atfedilen toplumsal cinsiyet rollerini analiz etmeleri sağlanarak daha özgürleştirici ve esnek roller geliştirmeleri teşvik edilmektedir. Bu teknikler aracılığıyla danışanın kendi deneyimlerini tanımlaması ve toplumsal beklentilerden bağımsız bir farkındalık geliştirmesi amaçlanmaktadır. Beden algısı, toplumsal normlar ve güzellik standartları feminist terapi çerçevesinde ele alınırken, felsefi danışmanlıkta kullanılan Sokratik sorgulama, kavramsal çözümleme ve fenomenolojik inceleme teknikleri bireyin kendi bedenine ilişkin varsayımlarını, değerlerini ve anlamlandırma biçimlerini eleştirel biçimde değerlendirmesine olanak tanıyabilir (Alagos, 2024).

#### 4. FELSEFİ DANIŞMANLIK İLE FEMİNİST TERAPİ TEKNİKLERİNİN İLİŞKİLENDİRİLMESİ

Felsefi danışmanlık sürecinde kullanılacak tekniklerin neler olduğu konusu araştırmacılar arasında ciddi bir tartışma konusu olmuştur (Shukla, 2021, s. 86). Felsefi danışmanlık uygulamalarının başlangıcından bu yana, uygulayıcılara sıklıkla kendi yöntemleri hakkında sorular sorulmaktadır ve felsefi danışmanlar arasında bu soru üzerinde genel bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bu bağlamda felsefi danışmanlar arasında yöntem olarak eleştirel düşünme, tefekkür

ve “yöntemsizlik” yöntemi gibi danışmanların kendi yaklaşımlarını haklı çıkarmak için felsefeye atıfta buldukları görülmektedir. Achenbach (1989), felsefenin sabit bir teknikler dizisi sunan bir yöntem olmadığını, aksine kullanılan düşünme biçimlerini ve varsayımları sorgulayan bir etkinlik olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle felsefi danışmanlık, belirli bir terapi protokolünü uygulamaktan ziyade danışanla yürütülen eleştirel ve sorgulayıcı bir diyalog süreci olarak anlaşılmaktadır. Ran Lahav (2006) felsefenin hiçbir zaman salt eleştirel düşünmeyle tatmin olmadığını ve eleştirel düşünme yöntemlerinin felsefeyi Sokratik diyaloglarla özdeşleştirdiğini savunmaktadır. Felsefe uygulayıcıları arasında, felsefi danışmanlıkta yalnızca felsefe yönteminin kullanılması gerektiği konusunda örtülü bir fikir birliği bulunmaktadır. Felsefi danışmanlıkta, felsefi uygulayıcıların felsefe anlayışlarına bağlı olarak eleştirel düşünme, açık uçlu sorgulama vb. gibi birden fazla yöntemin kullanılma olasılığı da mevcuttur (Shukla, 2021).

Bu çalışmanın konusu özelinde felsefi danışmanın, feminist felsefe perspektifinde eşler arasındaki eşitsiz güç ilişkilerini ele alırken danışanların kendi deneyimleri üzerinden anlam üretmelerine olanak tanınması gerekmektedir. Bu kapsamda fenomenolojik yöntemin etkili olabileceği söylenebilir. Çiftlerin karşılıklı olarak birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlamak ve güç ilişkilerini fark etmeleri için alan açması, kadının özdeşleşmesini desteklemek için onun kendi deneyimini özgürce dile getirmesini teşvik etmesi önemlidir. Felsefi danışmanlık ve psikoterapi arasındaki ilişki terapötik açıdan bakıldığında felsefi danışmanlık psikoterapiden farklı olarak öncelikle tedavi edici bir amaç gütmeyen, felsefi danışmanlıkta hakikati arama amacı söz konusudur (Shukla, 2021). Bu bağlamda partnerlerin birbirlerinin varoluşsal alanlarını fark etmeleri, birbirlerini “öteki” olarak görmekten çıkmaları ve cinsiyetin ötesinde bir birey ve gerçek bir özne olarak birbirlerinin varoluşlarına ait hakikati kavramaları gerekmektedir.

Feminist terapi, bireylerin toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri ve ayrımcılık gibi konularda yaşadığı psikolojik sorunları toplumsal, kültürel ve siyasi bağlam içinde ele almaktadır. Terapi sürecinde danışanların güçlendirilmesi ve farkındalık kazanmaları yoluyla toplumsal değişime katkıda bulunması amaçlanmaktadır (Brown, 2018). Felsefi danışmanlık ise bireylerin yaşamla ilgili temel sorularını anlamlandırmalarına, varoluşsal sıkıntılarla başa çıkmalarına ve kendi yaşam felsefelerini geliştirmelerine yardımcı olan bir yaklaşımdır. Felsefi danışmanlık bireye felsefi düşünme becerileri kazandırarak yaşam hakkında daha bilinçli bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda felsefi danışmanlık bireyin kendine özgü bir yaşam felsefesi oluşturmasını ve hayatına yön vermesini destekleyen bir keşif yolculuğu sunmaktadır. Felsefi danışmanlık, toplumsal cinsiyet eşitliğinin düşünsel zeminde inşasına katkı sağlayarak normatif dışlanma biçimlerini görünür kılmakta ve bireylerin bu yapılarla eleştirel bir ilişki kurmasına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda ilişkisel şiddet ve güç asimetrisiyle yüzleşmeyi mümkün kılarak bireylerin etik bir dönüşüm ve yeni yaşam olanakları geliştirmesine aracılık etmektedir (Mehuron, 2015).

Feminist terapi ve felsefi danışmanlık, insanın bireysel ve toplumsal yönlerini ele alan iki farklı ama birbiriyle uyumlu yaklaşım sunmaktadır. Feminist terapi bireyin yaşadığı sorunları toplumsal ve politik bağlamda değerlendirerek güçlenmesini hedeflerken, felsefi danışmanlık bireyin varoluşsal ve bilişsel süreçlerine odaklanarak anlam arayışına rehberlik etmektedir. Bu iki yaklaşımı ilişkilendirmek, bireyin hem kendi düşünsel dünyasını derinleştirmesine hem de toplumsal yapılar içindeki konumunu fark etmesine yardımcı olabilmektedir.

Ailede veya romantik ilişkilerde kadın ve erkek arasındaki eşitsiz güç ilişkilerini felsefi danışmanlık sürecinde ele alırken felsefenin yöntemleri olan Sokratik diyalog, fenomenolojik yöntem ve varoluşçu sorgulama yöntemlerinden yararlanılabilir. Bu kapsamda araştırmada eşler arasındaki güç ilişkilerini feminist terapi teknikleri ile ele alırken aynı zamanda felsefi danışmanlık ile ilişkilendirmenin nasıl yapılacağı değerlendirilmektedir. Tekniklerde yer alan ve feminist terapinin kapsamına giren cinsiyetler arasındaki güç ilişkileri, partnerlerin ilişki deneyimleri, beden algıları gibi konulara felsefenin yöntemleri olan Sokratik diyalog, fenomenolojik yöntem ve varoluşsal sorgulama ile bakılmaktadır.

Çalışmanın ilerleyen kısmında felsefi danışmanlık ile feminist terapiyi ilişkilendiren teknikler sırasıyla “Sokratik Diyalog ile Güç İlişkilerini Keşfetmek”, “Sokratik Diyalog ile Bilinç Yükseltme”, “Partnerlerin Deneyimlerini Açığa Çıkarmak İçin Fenomenolojik Yöntem Kullanmak”, “Fenomenolojik İnceleme ile Öz-Şefkat ve Beden Algısı Çalışmaları”, “Varoluşsal Temalar ile Toplumsal Bağlamı Anlama”, “Partnerlerin Kendi Anlamalarını İnşa Etmelerine Yardımcı Olmak İçin Varoluşçu Sorgulama Yapmak”, “Etik ve Değer Sorgulaması ile Güçlendirme”, “Hikâyeleştirme ile Bilişsel Yeniden Yapılandırma” ve “Eyleme Geçirme ile Anlam Arayışı” şeklinde ele alınmaktadır.

#### 4.1. Sokratik Diyalog ile Güç İlişkilerini Keşfetmek

Terapötik bir etkiye sahip Sokratik diyaloglar hem yorulmak bilmeyen bir keşfetme aracı hem de ruhun şifacısı olarak nitelendirilmektedir (Suvák, 2017). Felsefi danışmanlık sürecinde danışanlara Sokratik sorgulama uygulanarak danışanların tek yönlü düşünme eğilimleri değiştirilmekte, farklı bakış açıları keşfetmeleri desteklenebilmektedir. Terapi sürecinde danışman herhangi bir politik ya da terapötik yönlendirme yapmadan Sokratik bir sorgulama süreci başlatmalıdır. Bu kapsamda danışman, danışanların partnerleri ile güç ilişkilerini keşfetmek için şu soruları yöneltilebilir:

- İlişkinizde karar alma süreçleri nasıl işliyor ve kararları genellikle kim, nasıl alıyor?
- Partnerinizle ilişkinizde kendinizi bir özne olarak hissediyor musunuz? Bu ilişkide kendinizi nasıl konumlandırıyorsunuz?
- İlişkinizde hangi seçimleri özgürce yapabiliyorsunuz, hangilerinde kendinizi kısıtlanmış hissediyorsunuz?
- Partnerinizle olan ilişkinizde partnerinizden ne tür beklentiler içindediniz? Bu beklentiler sizce tamamen size mi ait, yoksa toplumsal olarak size mi biçildi?
- Özgürlüğü nasıl tanımlıyorsunuz? Sizin için özgürlük ile bağlılık nasıl bir denge içinde olmalıdır?

Bu sorular üzerinden çiftlerin eşitsiz güç ilişkilerini eleştirel bir şekilde analiz etmeleri sağlanmaktadır.

#### 4.2. Sokratik Sorgulama ile Bilinç Yükseltme

Sokratik yöntem “terapistin sorunların tanımlanmasına yardımcı olmak, düşünce ve inançların tanımlanmasına yardımcı olmak, olayların anlamını incelemek veya belirli düşünce veya davranışların sonuçlarını değerlendirmek için bir dizi özenle sıralanmış soru sorduğu bir rehberli keşif yöntemi” (Beck ve Dozois, 2011) olarak tanımlanmaktadır. Sokratik yöntemle sorgulama ile danışanın içselleştirdiği toplumsal normların ve inançların keşfedilmesi, sonrasında ise eşler arasındaki güç ilişkileri konusunda bilinç yükseltmesi yapılabilir. Bu amaçla danışanlara “Hangi düşünceleri içselleştirdiğinizi fark ediyorsunuz? Bunlar size mi ait yoksa toplumdan mı öğrendiniz?”, “Bir kadın veya erkek olarak belirli bir rol üstlenmek zorunda hissettiğiniz anlar oldu mu? Neden?” ve “Eğer toplumun kadınlardan veya erkeklerden beklentileri olmasaydı, hayatınızda neleri farklı yapardınız?” soruları yöneltilebilir.

Kadın veya erkek danışanların terapi odasına getirdikleri sorunlar arasında “Çocuk sahibi olmalıyım, eğer çocuğum olmazsa eksik hissediyorum.” sorunu yer aldığı varsayılırsa felsefi danışman danışana “Bu düşünce sizce tamamen sizin fikriniz mi?” sorusu kapsamında ilerleyerek Sokratik bir sorgulama yapılabilir ve böylelikle danışanın çocuk sahibi olma isteğinin ardında eğer varsa toplumsal beklentilerin etkisi değerlendirilebilir. Bu bağlamda felsefi danışman danışanına mutluluğun tanımını kimin yaptığını, kendi hayatında mutluluğun nasıl şekillendiğini sorgulatarak onu düşünsel bir keşfe çıkartabilir.

#### 4.3. Çiftlerin Deneyimlerini Açığa Çıkarmak İçin Fenomenolojik Yöntem Kullanmak

Fenomenolojik yöntem tek başına feminist bir yöntem olmamakla birlikte ilişki deneyimlerini keşfetmek amacıyla danışmanlık sürecinde işe koşulabilir. Başka bir deyişle fenomenolojik yöntem, feminist kuramsal çerçeve içinde belirli bir amaç doğrultusunda kullanılabilir. Feminist terapi yaklaşımında temel hedeflerden biri, bireysel deneyimlerin toplumsal

ve kültürel bağlamlarla olan ilişkisini görünür kılmaktır. Bu nedenle danışana yöneltilen sorular yalnızca ilişkinin öznel deneyimini anlamaya değil aynı zamanda ilişkideki karar alma süreçleri, sorumluluk dağılımı ve duygusal emeğin paylaşımı gibi unsurlar üzerinden toplumsal cinsiyet temelli güç ilişkilerini ortaya çıkarmaya da hizmet etmektedir. Başka bir ifadeyle, fenomenolojik anlatım ve sorgulama süreci aracılığıyla danışanların gündelik ilişkisel deneyimleri incelenirken, bu deneyimlerin toplumsal cinsiyet normları tarafından nasıl şekillendirildiği de eleştirel bir biçimde değerlendirilmektedir. Böylelikle danışanların ilişkilerinde “doğal” ya da “kendiliğinden” kabul edilen bazı pratiklerin aslında belirli toplumsal beklentiler ve güç ilişkileri tarafından üretildiğini fark etmeleri mümkün olabilmektedir. Bu farkındalık, feminist terapinin amaçlarından biri olan bireylerin ilişkilerindeki eşitsiz güç dinamiklerini tanımalarına ve daha eşitlikçi ilişki biçimleri geliştirmelerine katkı sağlamaktadır.

İlişki deneyimlerini keşfetmeye odaklanan fenomenolojik yöntem ile çiftlerin duygusal yakınlık, sosyal yakınlık, cinsel yakınlık, entelektüel samimiyet (birbirlerinin zihnini zenginleştirme) ve eğlence amaçlı yakınlık (eğlence ve zevk aktiviteleri yoluyla bağ) gibi süreçlerini incelemek mümkün olmaktadır (Gurung ve diğerleri, 2023). Fenomenolojik yaklaşımda bireylerin ilişkilerini “olduğu gibi” anlatmalarına olanak tanınmaktadır. Danışanlardan, ilişkinin içindeki deneyimlerini tarafsız bir gözle anlatmaları istenerek ilişkilerini yeniden düşünmeleri sağlanabilir. Kadın ve erkeğin aynı olayı nasıl farklı deneyimlediklerini anlamak amacıyla fenomenolojik yöntem kullanılabilir ve böylelikle çiftlerin güç dengesini daha iyi kavramalarına yardımcı olunabilir.

Terapi sürecinde danışandan ilişkisinde yaşadığı bir çatışmayı veya önemli bir karar anını anlatması istenebilir. Bu aşamadan sonra danışana aşağıdaki sorular sorularak kendi ilişkilerine dışarıdan bakmaları sağlanmakta ve böylelikle güç dinamiklerini görünür bir hale getirmek mümkün olabilmektedir:

- Bu kararı kim verdi? Karar nasıl bu şekli aldı?
- Bu süreçte kendinizi nasıl hissettiniz?
- Sizce bu kararın eşiniz üzerindeki etkisi ne oldu?

#### 4.4. Fenomenolojik İnceleme ile Öz-Şefkat ve Beden Algısı Çalışmaları

Yunanca “phaenesthai” kelimesine karşılık gelen fenomenoloji terimi, kendini göstermek veya ortaya çıkmak anlamlarına gelmektedir (Dowling, 2007). 20. yüzyılda Edmund Husserl tarafından geliştirilmiştir ve felsefi bir görüş ve yöntem olarak fenomenoloji insan deneyimini anlamaya odaklıdır (Merleau-Ponty, 2016). Fenomenolojik inceleme, bireylerin deneyimlerini öznel bir bakış açısıyla anlamaya yönelik bir yaklaşımdır ve beden algısı ile öz-şefkat çalışmalarında fenomenolojik yaklaşım önemli bir rol oynamaktadır (Dilişen, 2023; Özyazıcı ve Emre, 2022). Fenomenolojik inceleme ile danışanın bedenine dair düşüncelerinin ve duygularının kaynağını sorgulamak, böylelikle dışsal toplumsal normlar ve bireysel algılar arasındaki etkileşimi keşfetmek mümkün olabilmektedir. Danışanın bedenine yönelik düşünceler sorgulanırken “Bedeninizle ilgili düşündüğünüzde ilk olarak aklınıza ne geliyor? Bu düşünceler tamamen size mi ait, yoksa toplumsal normlardan mı kaynaklanıyor?” gibi sorular sorulabilir. Böylelikle danışanın beden algısını öznel deneyimi bazında ortaya çıkarılabilirken bu algının toplumsal güzellik standartları ve kültürel normlar tarafından nasıl şekillendirildiğini anlaması sağlanabilir. Ayrıca “Eğer toplumda güzellik standartları olmasaydı, kendinizi nasıl görürdünüz?” gibi sorular danışanın toplumsal baskılardan bağımsız bir şekilde kendi bedenini nasıl algılayabileceğini keşfetmesine destek olabilir.

Öz-şefkat, bireylerin kendilerine karşı anlayışlı ve nazik olmalarını sağlayan bir kavramdır (Çatulay ve Bekiroğlu, 2024). Fenomenolojik inceleme ile danışanın bedenine karşı duyduğu eleştirileri anlamak ve bu eleştirilerin kökenine inmek önemlidir. Örneğin danışanın “Kendimi hep eleştiriyorum çünkü bedenim ideal değil” şeklindeki ifadesine danışman, “Bu ‘ideal’ kavramı nereden geliyor olabilir? Kim belirliyor olabilir?” gibi bir soru yönelterek toplumsal algıların

bireyin öz-değerlendirmesini nasıl etkilediğini sorgulatabilir. Danışanın toplumun dayattığı normlarla özdeşleşen bu düşüncelerine karşı, danışman “Eğer başkaları bunu umursamasa, siz nasıl hissederdiniz?” gibi sorularla, danışanın daha özgür ve sağlıklı bir beden algısı geliştirmesine olanak tanıyabilir. Böylece danışanın bedenine karşı daha nazik ve şefkatli bir yaklaşım geliştirmesi teşvik edilmektedir. Ayrıca bireyin içsel eleştirilerini aşmasına ve kendi bedenine dair daha sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olunabilir.

#### 4.5. Varoluşsal Temalar ile Toplumsal Bağlamı Anlama

Eşler arasındaki güç ilişkilerini feminist yaklaşımla ele almak indirgemeci, özcü ya da biyolojik determinist bir çerçevede ele almak demek değildir. Feminist kuram genel olarak bireysel deneyimleri yalnızca tekil bir nedene indirgemek yerine, bu deneyimlerin toplumsal cinsiyet normları, kültürel beklentiler ve güç ilişkileri içerisinde şekillendiğini vurgulamaktadır (Connell, 1987; Walby, 2021). Dolayısıyla burada kullanılan sorgulayıcı soruların amacı danışanın düşüncelerinin yalnızca kökenini belirlemek değildir; aksine bireysel deneyimlerin içinde olduğu toplumsal bağlamı görünür kılmak ve danışanın bu bağlamla kurduğu ilişkiyi eleştirel biçimde değerlendirmesine olanak tanımaktır. Bu bağlamda feminist perspektif, danışanın belirli düşünce ve duygularını tek bir açıklama düzeyine indirgemek yerine, bireysel deneyim ile toplumsal yapı arasındaki karşılıklı etkileşimi anlamaya yönelik bir çerçeve sunmaktadır. Felsefi danışmanlık sürecinde yöneltilen sorular da bu çok katmanlı değerlendirme sürecini desteklemeyi amaçlamaktadır.

Bu minvalde eşler arasındaki güç ilişkileri felsefi danışmanlık temelinde, danışanların özgürlük, sorumluluk, ötekilik, güç ve anlam gibi varoluşsal kavramlara yönelik bakış açıları bakımından feminist bir perspektifle ele alınabilir. Bu amaçla danışana kendini özgür hissedip hissetmediği, özgürlüğünü kısıtlayan durumların bireysel ya da toplumsal olup olmadığı, kendi kimliğini nasıl tanımladığı ve bu tanımda toplumsal rollerin etkisinin ne olduğu değerlendirilebilir.

Erkeklik tam zamanlı bir işte çalışma, evini geçindirme gibi zorunlulukları kapsayan toplumsal cinsiyet rolleri ile tanımlanmış durumdadır (Walby, 2021). Bu bağlamda erkek danışanların terapi odasına getirebilecekleri sorunlar arasında erkekliğin tam zamanlı bir işte çalışma, iyi bir meslek sahibi olma, evini geçindirme zorunluluğu gibi durumlar karşısında zorlandığı varsayılabilir. Kadınlık ise çocuklara bakmak, ev işlerini yapmak ve yemek yapmak gibi zorunluluklar altındadırlar (Connell, 1987; Firestone, 1974; Oktan, 2008). Kadın danışanların ise yemek yapma, evi yeni güne hazırlama, çocuklara ders çalıştırma gibi sorumluluklar altında zorlanabileceği toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında varsayılabilir. Örneğin bir erkek danışan “Çoğu zaman daha fazla çalışmam ve para kazanmam gerektiğini hissediyorum.” düşüncesi ile terapiye geldiğinde danışana “Bu his size nereden geliyor olabilir?” sorusu yöneltilir. Buradan da danışanın daha fazla çalışmalıyım şeklinde düşünmesinin veya hissetmesinin temelinde yatan toplumsal bağlamı görmesi sağlanabilir. Felsefi danışman, danışana bu düşünceye meydan okuduğunda nelerin değişeceğini sorabilir ve ataerkil toplumsal yapıdan bağımsız düşündüğünde mesleğini nasıl deneyimleyeceğini irdeletebilir.

#### 4.6. Partnerlerin Kendi Anlamlarını İnşa Etmelerine Yardımcı Olmak İçin Varoluşçu Sorgulama Yapmak

Partnerlik deneyimi yaşayanların bu deneyim ve deneyimin anlamı konusunda bir fikir birliği oluşturması ilişki memnuniyeti açısından önemlidir (Cawsey, 1985) Ancak bu memnuniyet, Simone de Beauvoir'ın deyimiyle her iki tarafın da kendi varoluşlarını özgürce gerçekleştirmesiyle mümkün olabilmektedir. Bu süreçte danışanların kendileriyle uyumlu otantik bir yaşam süreci sürmeleri önemlidir. Danışanların kendi değerleri doğrultusunda seçim yapma bilinciyle sorumluluk alma davranışı felsefi danışmanlık ile desteklenebilir.

Felsefi danışmanlık sürecinde danışman, çiftlerin bu varoluşsal farkındalığı edinmelerine yardımcı olmak ve varoluşsal ihtiyaçlarını anlamak için şu soruları ele alabilir:

- Partnerinizle ilişkinizde anlamı nasıl tanımlıyorsunuz?
- İlişkinizin içinde bireysel özgürlüğünüzü nasıl deneyimliyorsunuz?

- İlişkiniz sizin için bir “özgürlük alanı” mı, yoksa bazı yönlerden bir sınırlılık alanı mı?

Kadın ve erkek arasındaki güç ilişkilerine felsefi danışmanlık ile müdahale ederken danışanların olumsuz veya sınırlayıcı düşünce kalıplarını fark etmeleri ve yerine alternatif düşüncelerle değiştirmeleri desteklenmelidir. Örneğin hayatın anlamsızlığı karşısında bocalayan bir danışanın perspektifinin, hayatın anlamını kendisinin yaratabileceğine dair bilince doğru geliştirilmesi terapi sürecinde bir hedef olabilir. Terapi sürecinde hedefleri danışanın inşa etmesi gerekmektedir. Feminist terapi bireyin kendisini toplumsal baskılardan arınmış bir şekilde ifade etmesini teşvik ederken, felsefi danışmanlık bireyin kendi değerleri doğrultusunda bir yaşam sürmesi üzerine odaklıdır. Terapi sürecinde danışana “Gerçekten kendi hayatınızı mı yaşıyorsunuz, yoksa toplumsal roller içinde sıkışıp kaldınız mı?” gibi sorular yöneltilerek öz-farkındalık geliştirmesi sağlanabilir.

#### 4.7. Etik ve Değer Sorgulaması ile Güçlendirme

Hem felsefi danışmanlık hem feminist terapi bireylerin içselleştirdiği toplumsal norm ve etik değerler üzerine derinlemesine düşünmelerini sağlamaktadır. Danışanın, kendi etik değerlerini ve toplumun dayattığı normları fark etmesi terapötik sürecin temel hedeflerinden biridir. Bu bağlamda danışman, danışanın benimsediği değerleri sorgulayan sorular sorarak değerlerin gerçekten kendisine ait olup olmadığını araştırmasına yardımcı olabilmektedir. Buradaki terapötik süreçte danışana yukarıdan bir şeyler sunmak yerine, onun kendi sesiyle konuşmasına, kendi kararlarını almasına alan açmak esastır. Danışmanın kendi duruşunu sürekli sorgulaması, uygulamalarının etik değerlerle ne kadar örtüştüğünü gözden geçirmesi önemlidir (Lysack, 2005). Örneğin “Sizce bu etik değerleri gerçekten benimsiyor musunuz, yoksa toplumun beklentilerini mi yerine getiriyorsunuz?” gibi sorular, danışanın içsel değerlerini keşfetmesini teşvik etmektedir. Feminist terapi danışanın kendi gücünü fark etmesini sağlarken felsefi danışmanlık daha derin olarak bireyin bu farkındalığı yaşamına nasıl entegre edebileceği üzerinde yoğunlaşmaktadır. Danışanın, başkalarının değerleriyle yaşamaktan nasıl etkilendiğini sorgulayan sorular, bireyin toplumsal baskılardan bağımsız bir etik anlayışa ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. “Hangi değerler sizin için gerçekten önemlidir? Bunları yaşantınıza nasıl yansıtıyorsunuz?” gibi sorularla, bireyin değerler sistemi ve bu değerlerin hayatındaki yeri üzerine düşünmesi sağlanmaktadır.

Durum örneği olarak “Ailem, iyi bir eş olmanın fedakârlık gerektirdiğini söylüyor ama bu beni yoruyor.” diyen bir danışana yönelik, terapist “Fedakârlık sizin için ne anlama geliyor? Gerçekten benimsediğiniz bir değer mi, yoksa size öğretilen bir şey mi?” gibi sorular sorarak, danışanın kendi değerini netleştirmesine yardımcı olmaktadır. Aynı şekilde, bireyin otantik bir yaşam sürme isteği ve toplumsal beklentilere karşı durma çabası, terapötik süreçte önemli bir yer tutmaktadır. “Baskalarının beklentileri olmasaydı, hayatınızı nasıl yaşardınız?” gibi sorularla danışanın toplumsal kimliğini sorgulaması ve içsel arzuları ile dışsal beklentiler arasındaki dengeyi anlaması sağlanabilmektedir. Bu bağlamda toplumsal normların birey üzerinde zorlayıcı etkilerini daha eşitlikçi güç ilişkileri inşa etmek üzere değiştirmek ve böylelikle danışanın otantik kimliğini keşfetmesine ve gerçekte kim olduğuna dair derinlemesine bir anlayış geliştirmesine yardımcı olunabilir.

#### 4.8. Hikâyeleştirme ile Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bireylerkendibenliklerininanlamlandırmasürecindehikâyelerüzerindenkişiselyaşam olaylarınıanlamlandırabilmekte ve kimliklerini inşa etmektedirler (Polkinghorne, 1991). Felsefi danışmanlık süreçlerinde danışanın yaşam öyküsünü başkalarına anlatırken kullandığı dil ve hikâyesinde odaklandığı yönler, bireyin özdeğerlendirmesini ve dünyayı algılama biçimini açığa çıkartmaktadır. Bu kapsamda danışanın yaşamına dair daha derin bir farkındalık kazanmasını sağlamak amacıyla danışana çeşitli sorular yöneltiler. Örneğin “Kendi hayat hikâyenizi bir başkasına anlatırken nasıl anlatırsınız?” sorusu danışanın kendini dışarıdan nasıl gördüğünü keşfetmesine yardımcı olabilmektedir. Aynı şekilde

“Bu hikâyede güçlü bir karakter olsaydınız hangi yönleriniz değişirdi?” gibi bir soru danışanın daha güçlü ve etkili bir kimlik inşa etme olasılığını sorgulamasına kapı aralamaktadır.

Bir durum örneği olarak bir danışanın “Sürekli kurban gibi hissediyorum, bir kadın olarak rollerimi yerine getirirken kendim için bir şeyler yapmadığımı düşünüyorum.” ifadesine danışman “Sizin hayatınız bir roman olsaydı ve başkarakter de siz olsaydınız, başkarakterin yaptığı hangi değişimler onu güçlendirirdi?” şeklinde bir soru yönelterek danışanın hayatını daha güçlü bir bakış açısıyla yeniden düşünmesi sağlanabilir. Hikâyeleştirme sonrası bilişsel yeniden yapılandırma ile danışanın yaşamındaki kurban rolünü sorgulaması sağlanmış olmaktadır. Danışman danışanın sonrasında kendi hikâyesini yeniden yazmaya, hayatında bazı şeyleri değiştirmeye istekli hâle getirmeye bir adım atmış olmaktadır. Böylelikle danışan yaşamında kendisini kurban rolüne dâhil olmasına neden olan yaşam biçimini sorgularken daha etkin bir rol üstlenebilir ve danışanın sağlamlık düzeyi artırılabilir.

#### 4.9. Eyleme Geçirme ile Anlam Arayışı

Felsefi danışmanlık, danışanların kendi hayatındaki anlamları keşfetmelerini ve sorumluluklarını fark etmelerini sağlamaya katkı sağlamaktadır (Başara, 2008). Bu bağlamda danışanların güçlü hissettikleri anları hatırlaması, güç ve etki dinamiklerini anlaması ve akabinde eyleme geçmeleri sağlanabilmektedir. Felsefi danışmanın danışana yönelteceği “Kendinizi güçlü hissettiğiniz anlarda neleri farklı yapıyordunuz?” gibi sorular danışanın hangi koşullarda daha etkin ve özgür hissettiğini hatırlamasını sağlamaktadır. Benzer şekilde “Eğer kendi hayatınızın sorumluluğunu tamamen elinize alsaydınız neyi değiştirmek isterdiniz?” sorusu ile danışanın yaşamındaki değişim fırsatlarını fark etmesi ve hayatına dair daha bilinçli seçimler yapma gücünü hissetmesi sağlanabilir.

Felsefi danışmanlık sürecinde danışana hayatında atacağı küçük adımların değerli olduğu hatırlatılabilir. Bir davranış ödevi verilerek danışanın çevresinde veya kendi yaşamında bir değişim yaratması için adım atması sağlanabilir. Bu süreçte davranış ödevinin ne olacağı öncelikle danışana sorulmalıdır. Böylelikle danışanın değişim sürecine başlaması için gerekli gücü bulmasına yardımcı olunur ve bireyin sorumluluk alarak yaşamını dönüştürme sürecine giriş yapması sağlanır.

Felsefi danışmanlıkta danışanın eyleme geçmesi desteklenirken danışanın yaşamındaki anlam kaynaklarını keşfetmesine de katkı sağlamaktadır. İnsan yaşamının temel yönelimlerinden biri anlam arayışıdır ve bireyler yaşam deneyimlerini, değerlerini ve amaçlarını bu arayış çerçevesinde değerlendirme eğilimindedirler. Özellikle varoluşçu düşünce geleneğinde anlam arayışı, insanın kendi yaşamına yönelik sorumluluk üstlenmesi ve bilinçli seçimler yapması ile yakından ilişkilendirilmektedir (Frankl, 2020; Yalom, 1980). Bu bağlamda felsefi danışmanlık, danışanın yaşamındaki değerleri, öncelikleri ve anlamlı bulduğu deneyimleri sorgulamasına imkân tanıyan bir düşünme alanı oluşturur. Danışana yöneltilen “Hayatınızda sizin için gerçekten değerli olan şeyler nelerdir?” ya da “Yaşamınızda anlamlı olduğunu düşündüğünüz deneyimler hangileridir?” gibi sorular, bireyin yaşamına yön veren anlam kaynaklarını fark etmesine yardımcı olabilir. Bu sorgulama süreci, bireyin eylemlerini hangi değerler ve amaçlar doğrultusunda gerçekleştirmek istediğini de anlamasını sağlar. Böylelikle eyleme geçme süreci, bireyin kendi yaşamına atfettiği anlam ile ilişkilendirilerek daha bilinçli ve sürdürülebilir bir nitelik kazanır (Marinoff ve Kapklein, 1999).

## SONUÇ

Bir felsefi görüş olarak feminizmden hareket eden feminist terapi; kadın ve erkek arasındaki eşitsiz güç ilişkilerini, bu durumun toplumsal ve kültürel etkilerinin bireyin yaşantısına yansımalarını bir sorunsal olarak ele alıp seansa taşımaktadır. Bu kapsamda çalışmada eşler arasındaki güç ilişkileri ele alınırken felsefi danışmanlıktan yararlanabilmenin mümkün olup olmadığı değerlendirilmektedir. Bu çalışmada yer verilen her iki terapi yöntemini ilişkilendiren teknikler hem gruplara hem bireylere yönelik olarak kullanılabilmesi gibi aynı zamanda aktivizm açısından da önemlidir.

Çalışmada, cinsiyetler arasındaki eşitsiz güç ilişkileri felsefenin Sokratik sorgulama, fenomenolojik anlam inceleme ve varoluşçu sorgulama gibi teknikleri ile incelenirken felsefi danışmanlık ile feminist terapiyi ilişkilendirmeye yönelik bir öneri geliştirilmiştir.

Çalışmada genel olarak eşler arasındaki eşitsiz güç ilişkileri ele alınmaktadır ancak aynı zamanda yer verilen bütünleştirici teknikler gerek iş yaşamında gerek sosyal ortamlarda kadın ve erkek arasındaki eşitsiz güç ilişkilerine, her iki cinsiyetin de yaşamını etkileyen toplumsal cinsiyet rollerine değinirken eleştirel, sorgulayıcı ve esnek düşünmeyi sağlamaya yöneliktir. Bu kapsamda ele alınan teknikler danışanların bireysel yaşamlarında cinsiyetlerine bağlı olarak yaşadıkları sorunları fark etmelerini, tanımlamalarını, yeniden yapılandırmalarını sağlarken aynı zamanda belirlenen probleme yönelik bir çözüm planı oluşturmalarını ve hazırlanan çözüm planlarını hayata geçirmelerini, çözüm sürecinin sonuçlarını değerlendirerek danışanın hayata geçirmesini amaçlamaktadır. Bununla birlikte teknikler, danışanların hayatlarında yaşadıkları eşitsiz güç ilişkileri gibi sorunların toplumsal boyutunu görmelerini, partnerler arası ilişkilerde bireysel olduğunu düşündükleri sorunlarının sosyal ve tarihsel bağlamını anlamalarına olanak tanımaktadır. Bununla birlikte felsefi danışmanlığın bakış açısı ile bu güç ilişkilerine eleştirel ve sorgulayıcı bir perspektifle bakılarak bu güç ilişkilerinin danışanın yaşamına olan olumsuz yansımalarını fark etmeye ve değiştirmeye yönelik bir bakış açısı sunulmaktadır.

Alan yazında gerek psikolojik gerek felsefi danışmanlığın doğası gereği öncelikle danışanların dünyaya ve yaşama yönelik bakış açılarını ve kendi yaşamlarına yönelik yorumlarını anlamaları gerektiği bilinmektedir. Bu bağlamda feminist terapinin felsefenin yöntemleri olan Sokratik diyalog, fenomenolojik anlam arayışı ve varoluşsal sorgulama gibi yöntemlerin seanslar sırasında kullanılmasının gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca feminist terapinin bir felsefi görüş olarak feminist felsefeye dayanması aslında feminist terapinin politik olduğu kadar felsefi bir temele dayandığını göstermektedir. Bu bağlamda araştırmada önerilen tekniklerin “Ben ilişkilerimde veya bulunduğum sosyal ortamlarda cinsiyetimden dolayı eşitsiz güç ilişkileri yaşıyorum, bazı konularda özgürlüğümün sınırlandığını hissediyorum, kadın veya erkek olarak rollerim beni zorluyor.” diyen danışanlara yardımcı olacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca eşitsiz güç ilişkilerinin felsefi bir temelde sorgulanarak seansa taşınmasına imkân tanıyan felsefi sorgulamaların pratik olarak danışanların yaşamlarında önemli değişimlere kapı aralayacağı düşünülmektedir.

Her danışanın deneyiminin farklı olacağı gerçekliğinden yola çıkarak felsefi danışmanlık ve feminist terapinin bir arada kullanıldığı seanslarda yargısız dinlemek, danışan merkezilik, bilişsel ve duygusal dengeyi sağlamak, danışanın öznel deneyiminde güç dinamiklerini dikkate almak, pratik çözüm yollarını danışanla keşfetmek, bu kapsamda da danışanı değişim için harekete geçirmek gerekmektedir. Sonuç olarak bu ilişkilendirilmiş terapötik süreç ile danışanın bireysel ve toplumsal boyutta anlam arayışına rehberlik edilebilir. Feminist terapi danışanı güçlendirme ve toplumsal normları sorgulama konusunda rehberlik ederken felsefi danışmanlık bireyin kendi kimliğini ve değerlerini daha derin bir düzeyde anlamlandırmasına yardımcı olacaktır.

## EXTENDED ABSTRACT

This research focuses on power relations between the sexes as a case study of philosophical consultancy, while developing an egalitarian perspective on power relations in feminist therapy. Problems in power relations between the sexes are a reflection of the patriarchal social structure on the behavior of the individual and cause problems in family and romantic relationships. Feminist therapy, which is based on feminism as a philosophical view, addresses the unequal power relations between men and women and the reflections of the social and cultural effects of this situation on the individual's life as a problematic and carries it to the session. Philosophical consultancy, as a field of practical wisdom, addresses individuals' existential problems, search for meaning and value issues. In this context, the study evaluates whether it is possible to benefit from philosophical consultancy while addressing power relations between genders. In

the research, while power relations between genders are examined with techniques of philosophical consultancy such as Socratic questioning, phenomenological meaning examination and existential questioning, an evaluation is made to relate philosophical consultancy to feminist therapy.

Power relations between the sexes come to the fore in romantic relationships and family life. Feminist therapy, which is based on feminism as a philosophical view, exhibits a political structure due to the nature of feminism, but in this study, despite this situation, whether it is possible to address the power relations between the sexes within the scope of feminism and philosophical consultancy, and if possible, how this can be achieved in the therapy process. In this context, it is thought that in philosophical consultancy, the counselor can provide guidance to help the genders question their own existence without making an ideological orientation. In this scope, the research includes the techniques of philosophical consultancy to open a field of inquiry for conflicts arising from the differences in power dynamics between genders.

In the research, which aims to establish a relationship between philosophical consultancy and feminist therapy, the techniques of “Exploring Power Relations through Socratic Dialogue”, “Raising Consciousness through Socratic Dialogue”, “Using Phenomenological Method to Reveal the Experiences of Partners”, “Self-Compassion and Body Perception Studies through Phenomenological Examination”, “Understanding Social Context with Existential Themes”, “Existential Inquiry to Help Partners Construct Their Own Meaning”, “Empowerment with Ethics and Values Questioning”, “Cognitive Restructuring with Storytelling” and “Searching for Meaning with Action” were included.

These techniques are an example of feminist therapy and philosophical counseling for clients who experience difficulties due to gender roles and responsibilities. In addition, while the techniques enable clients to see the social context of the unequal power relations they experience, philosophical consultancy shows that these power relations can be restructured. The techniques for relating both therapy approaches in this study can be used with both individuals and groups to address power relations between the sexes, and are also important in terms of activism. In addition, the techniques enable clients to see the social dimension of the problems they experience in their lives, such as unequal power relations, and to understand the social and historical context of the problems they think are individual in inter-partner relationships. Thus, by looking at these power relations from the perspective of philosophical consultancy with a critical and questioning perspective, it offers a perspective to recognize and change the negative reflections of these power relations on the client's life. This relational approach enables the client to move beyond merely identifying problems and to become the subject of their own life, reconstructing personal values while critically questioning social norms. In this process, the consultant functions as a guide who supports the client's critical thinking skills, provides an ethical space for dialogue, and makes the potential for change visible. The awareness and transformation that develop at the individual level can lay the groundwork for building more egalitarian and emancipatory structures at the societal level.

In this research, techniques for relating philosophical consultancy and feminist therapy are presented as a model to support the individual to gain social awareness, question thought patterns and build their own existential journey. Both feminist therapy and philosophical consultancy encourage self-discovery and liberation. With this model, which seeks to relate these two approaches, clients can find meaning and power at both personal and social levels. At the same time, this research offers a philosophical perspective to family counselors with both a philosophical and existential feminist critique while addressing the power relations between genders. Although it is stated in the literature that feminist therapy has a political context, it is known that due to the nature of both psychological and philosophical counseling, clients must first understand their perspectives on the world and life and their interpretations of their own lives. In this context, it is thought that feminist therapy should use methods of philosophical consultancy such as Socratic questioning, phenomenological search for meaning and existential questioning during sessions. In addition, the fact that feminist

therapy is based on feminist philosophy as a philosophical view shows that feminist therapy, although political, is based on a philosophical basis.

In this context, it is considered that the techniques proposed in the research will help clients who say “I experience unequal power relations in my relationships or in the social environments I am in because of my gender, I feel that my freedom is limited in some issues, my roles as a woman or a man are challenging me”. In addition, it is thought that philosophical interrogations that allow unequal power relations to be questioned on a philosophical basis and carried to the session will open the door to important changes in the lives of the clients.

Based on the reality that each client’s experience will be different, in sessions where philosophical consultancy and feminist therapy are related, it is necessary to listen without judgment, to ensure client-centeredness, cognitive and emotional balance, to take into account the power dynamics in the client’s subjective experience, to discover practical solutions with the client, and to mobilize the client for change in this context. With this integrated therapeutic process, the client’s search for meaning in individual and social dimensions can be guided. As a result, while feminist therapy guides the client to empowerment and questioning social norms, philosophical consultancy helps the individual to make sense of their own identity and values at a deeper level. In this context, the relationship between philosophical consultancy and feminist therapy offers the opportunity to address both the individual’s search for meaning and gender-based oppression together. In this way, power relations between the sexes can be explored in depth through philosophical inquiry and a feminist perspective.

## KAYNAKÇA

- Abbott, P. & Wallace, C. (1990). *An Introduction to Sociology: Feminist Perspective*. Routledge.
- Antony, L. (2001). *A Mind of One's Own: Feminist Essays on Reason and Objectivity*, 2nded. Westview Press
- Achenbach, G. B. (1989). A short answer to the question: What is Philosophical Practice. The article "Praxis, Philosophische" by Odo Marquardt in the "Historisches Wörterbuch der Philosophie", et. al, 7, Basel, 1307f.
- Alagos, G. (2024). *Feminist Therapy and Techniques*. Erişim adresi: <https://www.carepatron.com/guides/feminist-therapy>
- Allen, K. R. (2023). Feminist theory, method, and praxis: Toward a critical consciousness for family and close relationship scholars. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(3), 899-936. <https://doi.org/10.1177/02654075211065779>
- Anderson, C. M. & Stewart, S. (1994). *Flying solo: Single women in midlife*. Newyork: Norton.
- Aydın, G. & Çağ, P. (2017). İlişkilerde Güç Algısı Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(2), 217-225.
- Başara, F. (2008). *Felsefi danışmanlık yaklaşımının, rehberlik ve psikolojik danışmanlık anlayışlarının genel mantığı ile birleştirilip, birleştirilemeyeceği sorunu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>.
- Bayrak Akyıldız, H. (2016). Edebiyatta Kadın ve Toplumsal Cinsiyet. A. Altunoğlu (Ed.), *Toplumsal cinsiyet çalışmaları içinde* (ss. 138-159). Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. (2011). Cognitive therapy: current status and future directions. *Annual review of medicine*, 62(1), 397-409.
- Benhabib, S. (1995). *Feminism and postmodernism: An uneasy alliance*. Feminist contentions: A philosophical exchange, 17-34.
- Bern, S. L. (1972). Psychology looks at sex roles: Where have all the androgynous people gone? In *U.C.L.A. Symposium on Sex Roles* (pp. 120-125). May, 1972.
- Bor, M. S. (2025). Felsefi Danışmanlık: Yaşamın Anlamını Keşfetme ve Yönlendirme Yolları. *Dört Öge*, (26), 21-34.
- Brown, L. (1986). *Feminist therapy. Another Silenced Trauma: Twelve Feminist Therapists and Activists Respond to One Woman's Recovery from War*, 13.
- Brown, L. S. (1994). *Subversive dialogues: Theory in feminist therapy*. Basic Books.
- Brown, L. S. (2008). Feminist therapy as a meaning-making practice: Where there is no power, where is the meaning. K. J. Schneider (Ed.), In *Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice* (pp. 130-140) Routledge.
- Brown, L. S. (2018). *Feminist therapy* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Butler, J. (2016). *Cinsiyet Belası: Feminizmin ve Kimliğin Altüst Edilmesi*. (B. Ertür, Çev.). Metis Yayınları.
- Cameron, D. (1998). Gender, language, and discourse: A review essay. *Signs: Journal of Women in culture and society*, 23(4), 945-973.
- Cawsey, P. (1985). *An existential-phenomenological approach to understanding the experience of marital satisfaction*. (Doktora Tezi, University of British Columbia). Erişim adresi: <https://open.library.ubc.ca/soa/cIRcle/collections/ubctheses/831/items/1.0054313>
- Chesler, P. (1972). *Women and madness*. Avon Books.
- Cohen, E. D. (2012). *What would Aristotle do?: self-control through the power of reason*. Simon and Schuster.
- Connell, R. W. (1987). *Gender and power: society, the person and sexual politics*. Polity.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th). Brooks/Cole
- Çatulay, D. & Bekiroğlu, S. (2024). Sosyal Hizmette Öz Şefkat. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 12(24), 98-108.
- De Beauvoir, S. (1952). *The Second Sex*. Vintage.
- De Beauvoir, S. (1967). *La femme rompue*. Gallimard.

- De Beauvoir, S. (1986). *Kadın I: Genç Kızlık Çağı*. (B. Onaran, Çev.). Payel Yayınları.
- Dilişen, İ. S. (2023). "Şefkatle soruşturma" terapötik yaklaşımının karma yöntemle araştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>.
- Dolske, G. (2014). Existential Destruction: de Beauvoir's Fictional Portrayal of Woman's Situation. *Women's Studies*, 43(2), 155-169. <https://doi.org/10.1080/00497878.2014.863104>
- Dowling, M. (2007). From Husserl to van manen. A review of different phenomenological approaches. *International Journal of Nursing Studies*, 44(1), 131-142.
- Ecevit, M. C. (2019). Metodoloji ve Epistemoloji. Koçak Turhanoglu (Ed.), *Toplumsal Cinsiyet Sosyolojisi* içinde (ss. 31-48). Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Enns, C. Z. (2004). *Feminist theories and feminist psychotherapies: Origins, themes, and diversity*. Routledge.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning* (Original work published 1959). Beacon Press.
- Firestone, S. (1974). *The Dialectic of Sex: the case for feminist revolution*. Morrow.
- Goldner, V. (1992). Making Room for Both/And. *The Family Therapy Networker*, 16(2), 55-61.
- Gömceli, N. (2019). Süfraj hareketinin İngiliz tiyatrolarındaki yansımalarına bir örnek: Elizabeth Robins ve Votes for Women! (1907). *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 59(1), 100-124. <http://dx.doi.org/10.33171/dtcjournal.2019.59.1.6>
- Gömceli, N. (2023). Dördüncü dalga feminizm ve 21. yüzyıl İngiliz (Feminist) tiyatrosunda görülen etkileri üzerine bir değerlendirme: #MeToo örneği. *Theatre Academy*, 1(2), 135-161.
- Gurung, S. K., Chapagain, R., & Sharma, S. (2023). Exploring the lived experiences of marital intimacy among Nepali married couples: A transcendental phenomenological Approach. *Asian Journal of Population Sciences*, 2, 17-36. <https://doi.org/10.3126/ajps.v2i1.51088>
- Hagiu, A., Bortos, S. & Tamaş, I. (2023). A New Method in Philosophical Counseling (IPAA). *Postmodern Openings*, 14(1), 46-61. <https://doi.org/10.18662/po/14.1/603>
- Kaplan, A. (1976). Androgyny as a model of mental health for women: From theory to therapy. A. Kaplan and J. Bean (Ed.). In *Beyond sex role stereotypes: Readings toward a psychology of androgyny* (pp. 352-362). Little, Brown & Co.
- Koçak Turhanoglu, F. A. (2019). Toplumsal Cinsiyet Sosyolojisine Giriş. F. A. Koçak Turhanoglu (Ed.), *Toplumsal Cinsiyet Sosyolojisi* içinde (ss. 3-19). Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Lahav, R. (1995). A conceptual framework for philosophical counseling. In R. Lahav & M. Tillmanns (Eds.), *Essays on philosophical counseling* (pp. 3-24). University Press of America.
- Lee, T. L., Fiske, S. T., Glick, P. & Chen, Z. (2010). Ambivalent sexism in close relationships (Hostile) power and (benevolent) romance shape relationship ideals. *Sex Roles*, 62(7-8), 583-601. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9770-x>
- Lysack, M. (2005). Empowerment as a relational and ethical stance: Some ideas for a framework for responsive practices. *Canadian Social Work Review/Revue canadienne de service social*, 22(1), 31-51.
- Marino, K. M., & Ware, S. (2022). Rethinking "first wave" feminisms: An introduction. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 47(4), 811-816.
- Machi, L. A., & McEvoy, B. T. (2016). *The literature review: six steps to success* (3rd ed.). Corwin, a SAGE Company.
- Marinoff, L., & Kapklein, C. (1999). *Plato, not Prozac!: applying philosophy to everyday problems*. HarperCollins.
- Mednick, M. & Weissman, H. (1975). The psychology of women. *Annual Review of Psychology, Palo Alto: Annual Reviews*, 26, 1-18.
- Mehuron, K. (2015). Relationship violence: How philosophical counseling can help. L. de Paula and P. Raabe, (Ed.), In *Women in Philosophical Counseling: The Anima of Thought in Action* (pp. 247-264). Lexington Books.
- Merleau-Ponty, M. (2016). *Algının fenomenolojisi*. İthaki.
- Nichols, M.P. (2013). *Aile terapisi kavramlar ve yöntemler*. (O. Gündüz, Çev.). Kaktüs.

- Nicholson, L. J. (1990) "Introduction." In *Feminism: Postmodernism*. Linda J. Nicholson (Ed.), Routledge.
- Nosek, B. A., & Bar-Anan, Y. (2012). Scientific utopia: I. Opening scientific communication. *Psychological Inquiry*, 23(3), 217-243. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.692215>
- Oktan, A. (2008). Türk sinemasında hegemonik erkeklikten erkeklik krizine: yazı-tura ve erkeklik bunalımının sınırları. *Selçuk İletişim*, 5(2), 152-166.
- Özyazıcı, K., & Emre, O. (2022). Ergenlerin sosyal medya kullanımı odağında öz-şefkatin rolünü anlamak. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3), 875-898.
- Öz Yıldız, S. (2019). Toplumsal Cinsiyet Çalışmalarının Tarihçesi. A. Altunoğlu (Ed.), *Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları* içinde (ss. 3-23). Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.
- Phillips, L. (2006). *The womanist reader: The first quarter century of womanist thought*. Routledge.
- Polkinghorne, D. E. (1991). Narrative and self-concept. *Journal of narrative and life history*. 1(2-3), 135-153.
- Raabe, P. B. (2001). *Philosophical counseling: Theory and practice*. Praeger.
- Samih, S. (2023). *Aspecte socio-epistemologice ale feminismului islamic contemporan în România și Israel. O contribuție la promovarea filosofiei experimentale*. PhD Thesis (unpublished), Doctoral School of Philosophy, Sociology and Political Science, West University of Timisoara
- Schuster, S. C. (1999). *Philosophy practice: An alternative to counseling and psychotherapy*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Schwartzman, L. H. (2012). Intuition, thought experiments, and philosophical method: Feminism and experimental philosophy, *Journal of Social Philosophy*, 43 (3), 310-312
- Shukla, A. (2021). *An inquiry concerning the nature of philosophical counseling*. (Doctoral dissertation). The University of Delhi, Delhi.
- Suvák, V. (2017). Socratic therapy as taking care of the self and others. V. Suvák (Ed.), *In Care of the self: Ancient problematizations of life and contemporary thought* (pp. 7-43). Leiden: Brill – Rodopi. [https://doi.org/10.1163/9789004357174\\_002](https://doi.org/10.1163/9789004357174_002)
- Taiwo, O. S. (2019). *African womanism as a response to Simone de Beauvoir's existential feminism*. (Doktora Tezi). Erişim adresi: <https://pgsds.ictp.it/xmlui/handle/123456789/1060>
- Tanney, M. & Birk, J. (1976). Women counselors for women clients? A review of the research. *The Counseling Psychologist*, 6, 28-32.
- Thornham, S. (2001). Second Wave Feminism. S. Gamble (Ed.), In *The Routledge Companion to Feminism and Postfeminism* (pp. 25-35). Routledge.
- Tong, R. (2018). *Feminist thought: A more comprehensive introduction*. Routledge.
- Uluğtekin Bulu, M. G. (2019). Aile. K. Turhanoglu (Ed.), *Toplumsal Cinsiyet Sosyolojisi* içinde (ss. 87-106). Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Walby, S. (2021). *Patriyarka kuramı*. (H. Osmanağaoğlu, Çev.). Dipnot Yayınları.
- Williams, E. F. (1976). *Notes of a feminist therapist*. Dell.
- Womack, C. & Mulvaney-Day, N. (2012). Feminist Bioethics Meets Experimental Philosophy: Embracing the Qualitative and Experiential. *International Journal of Feminist Approaches to Bioethics*, 5 (1), 113-132.
- Worell, J., & Remer, P. (2002). *Feminist perspectives in therapy: Empowering diverse women*. John Wiley & Sons.
- Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Basic books.
- Lysack, M. (2005). Empowerment as a relational and ethical stance: Some ideas for a framework for responsive practices. *Canadian Social Work Review/Revue canadienne de service social*, 22(1), 31-51.