



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

Sayı: 10 • Aralık 2024 • 263-270
Issue: 10 • December 2024 • 263-270



Bilişsel Davranışçı Terapi: Manevi Perspektifli Teori ve Uygulamalar

Turgut, T. & Ekşi, H. (2022). *Bilişsel davranışçı terapi: Manevi perspektifli teori ve uygulamalar*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık (216 s.)
Turgut, T. & Ekşi, H. (2022). *Cognitive behavioral therapy: Theory and applications with a spiritual perspective*. Ankara: Nobel Academic Publishing (216 p.)
ISBN: 978-625-427-158-8



Maide Nur Erdeniz

Yüksek Lisans Öğrencisi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: erdenizmaidenur03@gmail.com
Orcid: 0000-0002-2912-7756
Eskişehir / Türkiye

MA Student
Eskişehir Osmangazi University
Institute of Social Sciences
E-mail: erdenizmaidenur03@gmail.com
Orcid: 0000-0002-2912-7756
Eskişehir / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1404775>

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

Makale Türü • Article Type Kitap İnceleme • Book Review
Geliş Tarihi • Received 14 Aralık 2023 • 14 December 2023
Kabul Tarihi • Accepted 19 Ekim 2024 • 19 October 2024



Ö z e t

Bilişsel davranışçı terapi, bireylerin yaşadıkları sorunlarla başa çıkabilmelerini sağlayan bir yaklaşımı temel almaktadır. Turgut ve Ekşi, Bilişsel Davranışçı Terapi Manevi Perspektifli Teori ve Uygulamalar adlı kitabında bu terapi tekniğinin manevi yönelimlere nasıl uyarlandığına dair analizlerde bulunmuştur. Altı ana bölümden oluşan bu kitapta, okurların manevi yönelimli bilişsel davranışçı terapi alanında bütüncül olarak farklı pek çok bilgi ve uygulamayla buluşması hedeflenmiştir.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Bilişsel davranışçı terapi • İnanç
Maneviyat • Kültür • Din

A b s t r a c t

Cognitive behavioral therapy is based on an approach that enables individuals to cope with the challenges they face. In their book Cognitive Behavioral Therapy: Spiritual Perspective, Theory, and Applications, Turgut and Ekşi explore how this therapeutic technique can be adapted to spiritual orientations. Comprising six main chapters, the book aims to provide readers with a comprehensive understanding of various insights and practices in the field of spiritually-oriented cognitive behavioral therapy.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Cognitive behavioral therapy
Faith • Spirituality • Culture • Religion

1995 yılında Eskişehir'de doğan Tuğba Turgut, ilköğrenimini Eskişehir'de tamamladıktan sonra 2013 yılında Sarar Anadolu İmam Hatip Lisesi'nden birincilikle mezun olmuştur. 2013 yılında başladığı Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndaki lisans eğitimini 2017 yılında bölüm birincisi olarak tamamlamıştır. Aynı yıl başladığı Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programındaki eğitimini ise 2019 yılında tamamlayarak uzmanlık derecesini almıştır. 2019 yılında Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda başladığı doktora eğitimine devam etmektedir. 2020 yılının şubat ayından itibaren ise Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

1970 Rize doğumlu olan Halil Ekşi ise ilk ve ortaöğrenimini İstanbul Üsküdar'da tamamladıktan sonra 1987 yılında girdiği Boğaziçi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünden 1992 yılında mezun olmuştur. 1992-1996 yılları arasında çeşitli ortaöğretim kurumlarında öğretmenlik ve psikolojik danışmanlık yaptıktan sonra 1996 yılında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümüne araştırma görevlisi olarak giren Ekşi, 1998 yılında yüksek lisansı, 2001 yılındaysa doktorasını tamamlamıştır. 2005 yılı sonunda ise Eğitim Psikolojisi alanında doçent unvanı kazanarak Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında 2006-2011 yılları arasında doçent olarak çalışmıştır. 2011 yılından itibaren profesör unvanı elde eden yazar, hâlâ aynı üniversitede öğretim üyesi olarak akademik hayatına devam etmektedir. Özel çalışma alanı ise psikolojik perspektiften ahlâk/moral gelişimi, araştırma yöntemleri ve eğitimi ile manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışmanlıktır.

Turgut ve Ekşi tarafından kaleme alınan bu kitap, bilişsel davranışçı terapilerin manevi yönüne farklı perspektiflerden ışık tutmaktadır. Ülkemizde uygulanan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri ile batı kökenli bir psikoterapi yöntemi olan bilişsel davranışçı terapilerin birbirine entegre edilmiş yönlerinin ele alındığı eser, çeşitli uygulamalar ve vaka örnekleri ile zenginleştirilmiştir. Eser, yazarlarının kaleme aldığı bir önsözle başlamakta; ardından bilişsel terapinin farklı boyutlarının disiplinlerarası bir perspektifle derinlemesine irdelendiği altı bölümden oluşmakta ve kapsamlı bir sonuç bölümüyle tamamlanmaktadır. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi ve Aaron T. Beck'in bilişsel terapisi çerçevesinde manevi yönelimli terapilerin terapötik süreçlerini,

manevi yönelimli terapilerde kullanılan teknik ve yöntemleri inceleyen bu eserle, okuyucuların ve araştırmacıların bu alanda yapılan uygulamaları bütüncül olarak görebilmesi amaçlanmakta ve eserin bu alanda yeni yapılacak çalışmalara da ilham kaynağı olması hedeflenmektedir.

Eser, altı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm “Bilişsel Davranışçı Terapi”, ikinci bölüm “Manevi Yönelimli Bilişsel Davranışçı Terapi”, üçüncü bölüm “Manevi Yönelimli Bilişsel Davranışçı Terapide Temel Teknikler ve Uygulamalar”, dördüncü bölüm “İnanç Gruplarında Manevi Yönelimli Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları”, beşinci bölüm “Özel Sorun Alanlarında Manevi Yönelimli Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları”, altıncı bölüm “Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi ve Manevi Yönelimli Uygulamalar” başlıklarını taşımaktadır.

Eserin *Bilişsel Davranışçı Terapi* başlıklı birinci bölümüne (ss. 1-26) bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı tanımlanarak başlanmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi; danışan ile danışman arasındaki iş birliği esasına dayanan, danışana sorumluluklar yükleyen, çoğunlukla danışanın aktif olduğu eğitsel özellikler taşıyan bir yaklaşımdır. Bilişsel davranışçı terapi, temel anlamda bireyin düşünce yapısının düzenlenmesini ve bu yolla bireyin duyu ve davranışlarında değişimler meydana gelmesini hedefleyen bir terapi sürecine dayanmaktadır.

Bilişsel davranışçı terapi hem bilişsel hem davranışçı yaklaşımı esas alarak bu yaklaşımlarda uygulanan çeşitli ilke ve yöntemleri müdahale süreci esnasında birleştirmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar çoğunlukla psiko-eğitsel süreç şeklinde gerçekleştirilmektedir. Bu süreçte danışana verilen ev ödevlerinin önemli rol oynadığı, bu ödevler sayesinde danışana sorumluluk yüklendiği ve değişimin gerçekleşmesi için çeşitli stratejilerden yararlandığı da yine eserin giriş kısmında yer almaktadır. Bilişsel davranışçı terapilerin sınıflandırılması incelendiğinde yaklaşık olarak yirmiden fazla terapinin olduğu görülmektedir. Bu kitapta temel alınan bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı genel olarak Ellis’in akılcı duygusal davranışçı terapisi ve Beck’in bilişsel terapisi olmuştur. Albert Ellis’in yaşam öyküsüne değinilerek akılcı duygusal davranışçı terapinin ortaya çıkış sürecine yer verilen bu bölümde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi’nin terapötik sürecinin işleyişi ve bu süreçte kullanılan yöntem ve teknikler genel hatlarıyla ele alınmaktadır. Bölümün, Beck’in bilişsel terapi yöntemi ile devam eden kısmında Aaron T. Beck’in biyografisi verilmekte ardından bilişsel terapi yönteminde temel aldığı ilkeler, bilişsel terapinin terapötik süreci ve teknikleri açıklanmaktadır. Bölüm iki ana alt başlıktan oluşmakta olup bu başlıklardan ilki Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)’dir. Bu başlık altında eserde ele alınacak temel bilişsel davranışçı

terapi yaklaşımlarından olan ADDT incelenmektedir. Ellis tarafından ortaya konulan ADDT, bireylerin yaşama bakış açılarında köklü değişimler gerçekleştirmeyi hedefleyen, terapistin aktif olduğu bir yaklaşım olarak tanımlanırken, Ellis'in tedavisini isimlendirme sürecine de yer verilmektedir. Ellis'in bu tedavi yaklaşımını başlangıçta akılcı terapi olarak adlandırdığı daha sonra bu tanımın duyguları yeterince vurgulamadığı fark edilince akılcı-duygusal terapi olarak değiştirildiği ve bunun ardından davranışsal yöntemler içermesi sebebiyle akılcı duygusal davranışçı terapi olarak adlandırıldığı ifade edilmektedir.

ADDT'nin temel varsayımına yer verilerek devam eden bölümde duygu, düşünce ve davranışların birbirine olan etkisine vurgu yapılmaktadır. Danışan ile terapistin ilişkisinin önemli olduğunu, ADDT'ye göre danışanın inanç sisteminin keşfedilmesinin onun psikolojik probleminin temelini bulma noktasında önem arz ettiği ve Ellis'e göre bireyin kendisini koşulsuz kabul etmesinin psikolojik rahatsızlıkların çözümünde kilit rol oynadığı belirtilir. ADDT'nin temel ilkelerinin de yer verildiği bu bölümde ADDT teorisinde rasyonel ve irrasyonel inançların danışan ruh sağlığı üzerindeki önemine dikkat çekilmektedir. İrrasyonel inançların bireylerin duygusal sıkıntılarında temel sebep olarak görüldüğü ve bunların da beş kategoride ele alındığı belirtilir. ADDT'nin temel hedefi danışanlara irrasyonel inançlarını fark ettirmek ve bu inançları değiştirecekleri alternatif yolları göstermektir. ADDT'nin merkezinde yer alan ABC modeli ile Ellis'in danışanların yaşadığı duygusal rahatsızlıklarda düşünme süreçlerinin rolünü göstermeyi amaçladığı ifade edilerek bu modelin tanımı yapılmaktadır. ABC modelinin genişletilmiş haliyle elde edilen ABCDEF modeli de incelenerek bu modelin hedefinde danışanlara duygusal sıkıntılarının kaynağını açıklayarak onları nasıl azaltabileceklerini göstermek olduğu ifade edilip modelin tanımına yer verilmektedir.

Kitabın *Manevi Yönelimli Bilişsel Davranışçı Terapi* başlıklı ikinci bölümünde (ss. 27-40) coğrafya, kültür, aile gibi faktörlerin bireylerin kendisine ve dünyaya olan bakış açılarını etkilediğine değinilmektedir. İnsanı sosyal ve psikolojik yönden etkileyen temel kurumlardan olan din de bu bakış açısını etkileyen temel etkenlerdendir. Bazı kişilerin Tanrı'ya olan inançları, dinî yönelimleri, eylemlerini etkilemekte ve terapi süreçlerine yardımcı olabilmektedir. Bu noktada danışanlar, inançlarının ve değerlerinin terapötik sürece dâhil olmasını isteyebilmektedir. Yapılan araştırmalar dikkate alındığında ADDT'nin dinî inançlarına bağlı danışanlar için uygun bir terapötik yaklaşım olduğu belirtilmektedir. Manevî yönelimlerin BDT sürecine dâhil edilmesini konu edinen kitabın bu bölümünde manevî odaklı bilişsel davranışçı terapinin güçlü ve sınırlı yönleri

de incelenmekte olup yine manevi odaklı BDT’de izlenecek aşamaların neler olduğu da açıklanmaktadır.

Manevi odaklı BDT’de öncelikle yapılması gereken, din ve maneviyatın terapist ile danışan arasında net bir şekilde tespit edilmesidir. Bu süreçte, danışanın dinî inançları, manevi değerleri ve uyguladığı dini pratiklerin terapötik sürece nasıl etki ettiği anlaşılmaya çalışılmaktadır. Danışanın dinî geçmişi, inançlarına ilişkin tutumları ve manevi yönelimleri, terapötik hedeflerin belirlenmesi ve terapi sürecinin çerçevesi açısından önemlidir. Manevi odaklı BDT'nin bu aşamasından sonra, terapi sürecinin nasıl çerçeveleneceği belirlenmekte, danışanın dinî inançları ve manevi değerleri, terapötik hedeflerin belirlenmesi ve rehberlik planının oluşturulmasında dikkate alınmaktadır.

Eserin *Manevi Yönelimli Bilişsel Davranışçı Terapide Temel Teknikler ve Uygulamalar* başlıklı üçüncü bölümünde (ss. 41-70) dini-manevi bilişsel teknikler; bilişsel yeniden yapılandırma, başa çıkma ifadeleri, manevi ve dini hikayeler ve dini-manevi davranışsal teknikler; yoga, rehberli meditasyon, farkındalık, şükran egzersizleri, bağışlama egzersizleri, ibadet, ilahi ve kutsallar, dini ritüeller, dini hizmet katılımı, manevi dini topluluk temelli aktiviteler, dinî-manevi çalışmalar, dinî-manevi medya, pastoral danışmanlık ve dinî lider desteği, gönüllü ve hayırsever faaliyetler birlikte verilmektedir. Manevi temelli tekniklerin BDT’de yer alan tekniklerle bütünleşerek kullanımının açıklandığı bu bölümde her bir teknik üzerinde durularak BDT’de danışana bu tekniklerin nasıl etki edebileceği incelenmektedir. Dinî-manevi bilişsel teknikler ile dini-manevi davranışsal tekniklerin her birinin ayrı bir alt başlık olarak ele alındığı bu bölümde bu tekniklerin tanımlarına bu teknikler ile ilgili çalışmalar yapan isimlere ve karşılaşılan vakalara da ayrıca yer verilmektedir.

Dördüncü bölüm olan *İnanç Gruplarında Manevi Yönelimli Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları*’nda (ss. 71-100) ise farklı inanç gruplarına mensup danışanlara bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin nasıl uygulanacağı ele alınmaktadır. Müslüman, Hristiyan ya da Yahudi danışanlara yönelik manevi yönelimli BDT uygulamalarının neler olabileceği açıklanırken her inanç grubunun temel özellikleri dikkate alınarak vaka örnekleri ile zenginleştirilmektedir. Bölüm üç alt başlıkta ele alınmaktadır. Bölümün ilk alt başlığı olan ‘Müslüman Danışanlara Yönelik Uygulamalar’ kısmında Müslüman danışanlara uygulanan manevi yönelimli BDT yöntemlerinden HEART metodu açıklanmaktadır. Hz. Muhammed’i temel alan bilişsel terapi yaklaşımını içeren HEART metodu ve bu metodun içerdiği bileşenler genel hatlarıyla ele alınmakta olup Müslümanlara yö-

nelik BDT yöntemleriyle ilgili yapılan çeşitli çalışmalara da yer verilmektedir. Bölümün ikinci alt başlığı olan ‘Hristiyan Danışanlara Yönelik Uygulamalar’ kısmında Hristiyan inancına uyumlu BDT’de kullanılan genel teorilerin neler olduğu açıklanmaktadır. Burada uygulanan teorilerin İncil öğretileri ve Hristiyanlığın dini imgeleriyle bütünleştirildiğinin altı çizilmektedir. Bölümün son alt başlığı ‘Yahudi Danışanlara Yönelik Uygulamalar’ kısmı Yahudi danışanlarla gerçekleştirilen manevi yönelimli bireysel davranışçı terapi çalışmalarını içermektedir. Bu bölümde yapılmış olan çalışmalardan örneklerle bilişsel davranışçı tekniklerin Yahudi danışanlara uygulanışının hangi şekillerde olabileceği ortaya konulmaktadır.

Kitabın *Özel Sorun Alanlarında Manevi Yönelimli Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları* başlıklı beşinci bölümünde (ss. 101-174) depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, bağımlılıklar, yeme bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, kronik tıbbi rahatsızlıklar, kanser gibi bireyi çeşitli yönlerden çaresiz bırakan sorunlarda manevi yönelimli BDT’nin nasıl uygulandığı vaka örnekleri üzerinden anlatılmaktadır. Bölümde her bir özel sorun ayrı alt başlıklarda ele alınarak tanımlanmakta, bu sorunların örneklendirilmesi yapılmakta ve her biri için uygulanan BDT yöntemleri detaylı bir biçimde yer almaktadır. Bahsedilen her sorun için çalışmalarda bulunmuş olan terapistlerin karşılaşmış oldukları vakalardan örneklerle bölümün içeriği zenginleştirilmektedir. Bu sorunlardan ilk olarak depresyon ele alınıp hastalığın tanımı ve hastalık üzerine yapılan çalışmalar detaylandırılmaktadır. Bu sorunlardan depresyonu sırasıyla; anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu (TSBB), bağımlılıklar, yeme bozuklukları ve obsesif kompulsif bozukluk (OKB) takip etmektedir.

Kitabın altıncı bölümü ise *Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi ve Manevi Yönelimli Uygulamalar* (ss. 175-186) başlığını taşımaktadır. Bu kısımda öncelikli olarak bilişsel davranışçı aile terapisinin özellikleri, odaklandığı noktalar incelenmekte ve kullanılan teknikler açıklanmaktadır. Bilişsel davranışçı tekniklerin aile terapisine uyarlanmasında Ellis’in akılcı duygusal davranışçı terapisi ve Beck’in bilişsel terapisi temel alınmaktadır. Bu temel yaklaşımlar çerçevesinde gerçekleşen uygulamaların bilişsel davranışçı aile terapisine nasıl aktarıldığı örnek vaka incelemesi üzerinden yapılmakta ve bölümün bir kısmında bu uygulamalara yer verilmektedir.

Eserin son bölümü olan *Sonuç* kısmında bilişsel davranışçı terapinin tanımına, yöntem ve tekniklerine yeniden değinilmekte, kitapta yer

alan bölümler hakkında özet mahiyetinde anlatımlar yapılmaktadır. Kitabın hedefleri belirtilerek ve alana katkısının öneminden bahsedilerek eser sonlandırılmaktadır.

Bilişsel davranışçı terapinin manevi perspektiften ele alındığı bu kitap genel olarak değerlendirildiğinde;

(a) *Güçlü yönleri:* (i) Manevi danışmanlık ve rehberlik alanında çalışan, ruh sağlığı alanında eğitimine devam eden ya da bu alanda akademik araştırmalar yürüten uzmanlara, bilişsel davranışçı terapinin manevi boyutuna farklı bir perspektiften ışık tutması, eserin önemli bir değer taşımasını sağlamaktadır. (ii) Konuların belirli bir düzen içerisinde ele alınması ve içeriğe uygun bir sıra ile sunulması, okuyucunun konuyu daha kolay anlamasına olanak tanımaktadır. (iii) Kullanılan akademik dil, eserin yalnızca uzmanlara değil, manevi boyutlara ilgi duyan geniş bir okuyucu kitlesine hitap edebilmesini mümkün kılmaktadır. (iv) Seçilen yaklaşımların dini ve manevi yönelimli danışanlar için uygunluğunun nedenlerinin detaylı bir şekilde açıklanması, (v) konunun farklı inanç gruplarına göre de ele alınması, eserin önemli bir katkı sunmasını sağlamaktadır.

(b) *Zayıf yönleri:* (i) Bilişsel terapi ve bilişsel davranışçı terapi sınıflandırmasında yirmiden fazla yaklaşım bulunduğundan bahsedilmesine rağmen, yalnızca iki yaklaşımın ele alınması, BDT'nin kapsamlı bir şekilde aktarılmasını sınırlandırmıştır. (ii) Özel sorun alanları olarak görülen bölümün öncesinde konuya yeterli bir giriş yapılmaması, okuyucunun bölümü anlamlandırmasını zorlaştırmıştır. (iii) Bilişsel davranışçı aile terapisine manevi yönelim açıklanırken, tarihi süreçte ailenin inançların aktarımında oynadığı role değinilmemesi, kitabın eksiklikleri arasında sayılabilir.

(c) *Geliştirilebilir yönleri:* (i) Ellis ve Beck tarafından ortaya konulan yaklaşımların BDT tarihi içindeki yeri ve önemine daha geniş bir şekilde yer verilmesi, BDT sürecine daha objektif bir perspektiften bakılmasını sağlayabilir. (ii) Manevi yönelimli BDT'nin Türkiye'deki uygulama alanlarının daha kapsamlı bir biçimde ele alınması, eserin yerel bağlamda daha etkili bir içerik sunmasına katkı sağlayabilir. (iii) Ayrı bir başlık açılarak, İslam'ın bilişsel davranışçı terapiye entegre edilebileceği yönlerin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi, konunun derinlemesine bir analizle sunulmasına olanak tanıyabilir.