

T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

74025

ÇAĞDAŞ PSİKOTERAPİ EKOLLERİ AÇISINDAN
TASAVVUFÎ BİLİNÇ YAPILANMASININ
DEĞERLENDİRİLMESİ



YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Hayati HÖKELEKLİ

HAZIRLAYAN
Ali Rıza BAYZAN

BURSA – 1998

İÇİNDEKİLER.....	I
ÖNSÖZ.....	IV
KISALTMALAR.....	VI

GİRİŞ: KONU, AMAÇ VE YÖNTEM

A- PSİKOLOJİ'DE KİŞİ-ÜSTÜ DENEYİMLERİN İMKANI.....	1
B- MİSTİK TECRÜBE NEDİR?.....	8
C- PSİKOTERAPİ NEDİR?	11
D- AMAÇ	15
E- YÖNTEM.....	17

BİRİNCİ BÖLÜM PSİKOTERAPİ EKOLLERİ

A- PSİKANALİZ.....	26
1. Bilinç Nitelikleri.....	27
2. Yapısal Varsayım.....	28
3. Libido Kuramı	29
4. Psikoseksüel Gelişme Kuramı	30
5. Psikanalitik Terapi	33
a) Serbest Çağrışım	34
b) Rüyaların Yorumlanması	34
c) Direnç.....	35
d) Aktarım	36
e) Yorumlama	37
f) İçgörü, Çözüm İşlemi ve Davranışın Değişmesi.....	38
6. Psikanalitik Görüşme Örneği.....	39
B- DAVRANIŞÇI TERAPİLER.....	41
1. Davranışçı Terapilerin Temel Varsayımları	41
2. Sistemik Duyarsızlaştırma	46
3. Edimsel Koşullama.....	47
4. İtici Uyarıcılarla Koşullama.....	48
5. Örnek Gösterme.....	48
C- BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİLER.....	52
1. Bilişsel Davranışçı Terapilerin Temel Varsayımları.....	52
2. Bilişsel Davranışçı Terapilerde Bir Görüşme Örneği.....	54
3. Bilişsel Davranışçı Terapilerin Amaçları.....	56

C- DANIŞAN MERKEZLİ PSİKOTERAPİ.....	57
1. Varoluşçu- İnsancı Yaklaşımın Temel Varsayımları.....	57
2. Rogers'e Göre Kendini Gerçekleştirmiş Kişilerin Temel Özellikleri	62
3. Danışan Merkezli Psikoterapi Süreci.....	64
a) Rogers'e Göre Danışman'ın Özellikleri	65
b) Danışan Merkezli Psikoterapinin Ayırt Edici Özellikleri	68
4. Danışan Merkezli Psikoterapide Bir Görüşme Örneği.....	70

İKİNCİ BÖLÜM TASAVVUF

A- TASAVVUF NEDİR?	72
B- TASAVVUFİ TERBİYE	77
C- TASAVVUFİ HAYATTA ŞEYH-MÜRİD İLİŞKİSİ.....	86

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM KARŞILAŞTIRMA

A- İNSANIN DOĞASI.....	91
1. Freud'a Göre İnsanın Doğası.....	91
2. Davranışçı Psikologlara Göre İnsanın Doğası	92
3. Danışan Merkezli Psikoterapiye Göre İnsanın Doğası	93
4. Tasavvufa Göre İnsanın Doğası.....	93
B- İNSANIN VAROLUŞU.....	94
C- İNSANI ELE ALIŞTA İZLENEN YÖNTEM.....	94
D- RUH YA DA BİLİNÇ ANLAYIŞI.....	95
E- SOSYO-KÜLTÜREL ARKA PLAN.....	97
F- AŞKINLIK	97
G- İNSANIN ÖZGÜRLÜĞÜ.....	98
H- İNCELEME BİRİMİ.....	99
İ- BİREYCİLİK VE CEMAATÇİLİK İKİLEMİ.....	100
J- SAĞALTIM KONULARI.....	101
1. Sağaltıcı	101
2. Sağaltıcının Konumu	101
3. Sağaltım İlişkileri.....	102
4. Sağaltımın Amacı	103
K- DERİNLİK YÜKSEKLİK PARADOKSU.....	104

L- RÜYALAR VE YORUMLARI	107
M-ZAMAN VURGUSU	108
N-UYGULAMA ALANI.....	108
O-EVREN TASARIMI	109
P- ARKA PLAN OLARAK KİŞİSEL DENEYİMLERİN KATKISI.....	109
R- ÖRNEKLEM MESELESİ.....	113
Ş- YABANCILAŞMA	114
T- DENEY- DENEYİM PARADOKSU	115
Ü- ODAK OLGULARIN ÖLÇÜLEBİLİRLİK PROBLEMİ.....	115
V- İÇGÖRÜ	116
Y- ÇEŞİTLİ KONULAR	116
SONUÇ.....	117
KAYNAKÇA.....	120



ÖNSÖZ

Kendini tanımak eş deyişle insan olmak bütün zamanların en çetrefil meselesi gibi görünüyor. Bilinen evrenin en karmaşık varlığı olmasının bir sonucu olsa gerek insan diğer varlıklar hakkında hatırı sayılır düzeyde bilgi sahibi olmasına rağmen kendi hakkındaki bilgisini oldukça yetersiz bulmaktadır. İnsanın kendi hakkındaki bilgisinin yetersizliğinin en dramatik göstergelerinden birisi ruh sağlığı alanındaki tartışmalardır. Ruh sağlığı alanındaki bu tartışmalar daha genel nitelikli gelenek-modern-postmodern tartışmalarıyla etkileşim halindedir. Ruh sağlığı alanındaki tartışmalar, çağımızın “endişe çağı” olarak nitelenmesi göz önüne alındığında daha bir kritik önem kazanmaktadır.

“Çağdaş Psikoterapi Ekolleri Açısından Tasavvufi Bilinç Yapılanmasının Değerlendirilmesi” bu tartışmalara bir biçimde katkıda bulunmak umudu ile hazırlandı. Daha somut olarak ise, modern ve postmodern karakter taşıyan psikoterapi yaklaşımları ile tradisyonel karakter taşıyan tasavvuf arasında kendini tanımak eş deyişle ruh sağlığı bağlamında bir iletişim kurma çabası amaçlandı.

Çalışmamız, giriş ve sonuç dışında üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, çağdaş psikoterapi sistemlerin klasik psikanaliz, davranışçı terapiler ve danışan-merkezli psikoterapi ana hatalarıyla ele alındı. İkinci bölümde ise sûfilerin görüşlerine dayalı olarak tasavvuf özlüce işlendi. Üçüncü bölümde ise psikoterapiler ile tasavvufun karşılaştırması yapıldı.

“Çağdaş Psikoterapi Ekolleri Açısından Tasavvufi Bilinç Yapılanmasının Değerlendirilmesi”, kültürlerarası geleneksel duvarların buharlaştığı, kültürlerin istese de istemese de birbirleriyle yüzleştiği bir arkaplana dayanmaktadır. Böyle bir vasatta sağırlar diyalogundan kurtulmak için fenomenolojik yorumsamaya dayalı karşılaştırmalı yöntem işe yarar görünmektedir.

Çalışmamız, giriş ve sonuç dışında üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, çağdaş psikoterapi sistemlerinden klasik psikanaliz, davranışçı terapiler, bilişsel davranışçı terapiler ve danışan-merkezli psikoterapi ana hatalarıyla ele alındı. İkinci bölümde ise sûfilerin görüşlerine dayalı olarak tasavvuf özlüce işlendi. Üçüncü bölümde ise psikoterapiler ile tasavvufun karşılaştırması yapıldı.

Konunun seçilmesinden, çalışmanın sonuçlandırılmasına kadar bu çalışma varoluşunu danışman hocam Prof. Dr. Hayati Hökelekli'ye borçludur; hocama sonsuz

teşekkürler.

Psikoterapiler konusunda ufuk açıcı söyleşileri nedeniyle Doç. Dr. Erol Göka'ya ve Dr. Kemal Sayar'a, tasavvuf konusundaki entellektüel ketlenmelerimi aşmamı sağlayan Prof. Dr. Mustafa Kara'ya sınırsız teşekkür borcum var.

Dizgi, düzeltme ve teknik düzenleme konularında olağanüstü özveriyle yardım eden Osman Nuri Yılmaz ve Recep Odabaş'a, başta Dr. Naci Kula, Nebile Aslan ve İbrahim Gürses olmak üzere teşvikçi ve yardımcı olan tüm dostlara minnettarım.

Ali Rıza BAYZAN



KISALTMALAR

Bkz.	Bakınız.
s.	Sahife.
c.	Cilt.
Krş.	Karşılaştırınız.
ys.	Yersiz (Yer belirtilmemiş.)
ts.	Tarihsiz (Tarih belirtilmemiş.)
vd.	Ve devamı.
çev.	Çeviren.
Yay.	Yayınevi.
İst.	İstanbul.
Ank.	Ankara.
a.g.e.	Adı geçen eser.
A.e.	Aynı eser.
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı.

GİRİŞ

KONU, AMAÇ VE YÖNTEM

A. PSİKOLOJİ'DE KİŞİ-ÜSTÜ DENEYİMLERİN İMKANI MESELESİ

William James, "Dini Deneyimin Çeşitleri/Varieties of Religious Experience" adlı klasik çalışmasında bilincin türlerini ele alırken şöyle yazar:" Normal uyanık bilincimiz, yani rasyonel bilinç adını verdiğimiz bilinç, ancak özel bir bilinç türüdür. Onun hakkındaki her şey ondan ayrıldığında, ondan tümüyle farklı potansiyel bilinç biçimleri oluşur. Biz onların varlığından şüphelenmeksizin yaşamımızı sürdürürebiliriz; fakat istenildiğinde onlar bütün varlıklarıyla, belirli zihniyet tiplerinde muhtemelen uygulama ve uyum sağlayabilecekleri bir yerde olurlar. Evrene bütünlüğü içinde bakmamak, bu hiç önemsenmeyen bilinç biçimlerinden kopulmasının bir sonucu olabilir. Sorun onlara nasıl bakacağımızdır. Çünkü onlar sıradan bilinçle son derece süreksizlik içindedirler. Onlar formüllerle donatılmamalarına rağmen, tutumlar belirleyebilir. Belirli oranlarda, bizim gerçeklikle ilgimizin olgun olmayan yakınlaşmasını engeller."¹

Modern psikolojideki yeni görüşler de insanda iki temel bilinç biçiminin olduğunu savunmaktadır. Bunlardan birisi analitik, diğeri de holistik (bütüncül)dir. Analitik bilince "rasyonel bilinç", holistik bilince ise "sezgisel bilinç" adı verilmektedir.² Ornstein'e göre: "Düşünce tarihimizde bu iki ayrı bilme biçimini, örneğin Bilim ve Din gibi ayrı uzmanlık alanlarına ayırmışızdır. Bunlardan birini kullanan, diğeri yaklaşımla çok az ilişkide bulunmuştur. Temel kültürel bir güç olarak organize dinin dağılmasıyla bilimin kültürümüz için de hakim etkileri olmaya başlamıştır. Dolayısıyla, bilimsel bilginin kültürümüz içinde hakim bilme biçim: haline gelmesi doğaldır. Bu biçim büyük ölçüde analitik, sözlü doğrusal ve rasyoneldir."³ Ancak modern çağda sezgisel bilinç unutulmaya yüz tutmuştur.⁴

Rasyonel ve sezgisel bilinç ayrımı tasavvuf geleneğinde de vurgulanmıştır. Bir sûfi olarak Gazali'nin yaklaşımını Süleyman Hayri Bolay'ın çalışmasından izleyelim: "Akla dayanan mantıki ve riyazi bilginin yanında, her seviyeden insan için vahye dayanan

¹ Ornstein, Robert E., Yeni Bir Psikoloji (çev. E. Göka-F. Işık) İst.-1990, s. 57 vd. Ayrıca bkz., Capra, Frithjof, Batı Düşüncesinde Dönem Noktası (çev. M. Armağan) İst.-1992, s. 191; Aynı yazar, Fiziğin Taosu (çev. K. Ökten) İst.-1991, s. 40 vd.

² Ornstein, a.g.e., s. 23 vd. Capra çok yerinde bir kavramsallaştırmayla rasyonel bilince "bilmek", sezgisel bilince "görmek" adını veriyor. Geniş bilgi için bkz., Capra, Fiziğin Taosu, s. 34-64. Sûfiler ise biliş (İlme'l-yakin) ve görüş (ayne'l-yakin)den öte üçüncü bir evreden, oluş (Hakka'l-yakin) den söz ederler. Bkz; Sühreverdi, Avarifu'l-Mearif (çev. H. K. Yılmaz-İ. Gündüz) İst.-1989, s.657; Kurtkan, Amiran, Sosyolojik Açıdan Tasavvuf ve Laiklik, İst.-1977, s.38.

³ Ornstein, a.g.e., s. 23 vd.

⁴ Ornstein, a.g.e., s. 24

nebevi bilgiyi, bundan da başka olarak nefesine hakim olup ruhunu temizleyen ve böylece manen yükselen kimselere mahsus olmak üzere sezgici (hadsî) bilgiyi kabul ettiği için tamamen intuitioniste bir anlayışa ulaşmaktadır. Bu bilgi üst aleme veya gayb alemine ait bilgi olup doğrudan doğruya ve vasıtasızca elde edilir. Bu bilgi nisbi ve izafi olmayıp bununla Mutlaka vasıl olunur. Ruh tamamen temizlenince gayb alemiyle, aradaki perde kalkıp “Kalp gözü” açılınca Levh-i Mahfuz’daki özler, eşyanın hakikatleri saf, boş ve latif olan insan kalbine aynadaki akış gibi akseder. Şu halde bu bilgi eşyanın künhünü bir defada ve bütünüyle (çünkü Levh-i Mahfuz’daki bilginin bilgiler icmali olup, tafsili değildir.) kavrar, ona nüfuz eder. Mantıki bilginin metodu muhakeme ve istikra (tümevarım) olduğu halde bu sezgici bilginin metodu sezgi (intuition: hads) dır.” Mantıki bilginin teşekkülünde “faal akıl”ın değil, fakat külli nefsin cüzi insanı” nefsi ikazını kabul eden, bu yüzden kavramların teşekkülüne, “mahiyet”, akli ve zihni işlemler ve tasdiklerle meydana gelen bilgiye “ilim” diyen Gazali sezgiye dayalı yakın bilginin temininde “ilim-amel” ikilisini şart görür.⁵

William James’den sonra sezgiyi vurgulayan en önemli psikolog Carl G. Jung olsa gerek. Jung’a göre bilincin dört işlevi vardır: Duyum / Düşünce (algı anlamında) / Duygu. (Uyaranın bizim için taşıdığı değeri belirler) / Sezgi. Jung ilk üç işlevi işledikten sonra sezgiyi ele alıyor: “Ancak, bunlar dışında, bir kategori daha söz konusudur ki, o da zamandır⁶: Bir geçmişi, bir de geleceği vardır nesnelere. Bir yerlerden gelir, bir yerlere giderler; nereden gelip nereye gittikleri bilinmez, ama insanın içinde buna ilişkin bir sezgi uyanabilir ya da insan buna ilişkin bir koku alabilir. Bu da, intuition diye nitelenen, çokluk peygamberlerde görülüp içyüzü açıklanmayan bir yetenektir. Örneğin hastanızın, sizden söylenmesi pek güç bir şey sakladığını kesinlikle bilmez, ama bunu var” sözleriyle sezginizi açığa vurursunuz; çünkü henüz konuşma dili bu gibi şeyler için henüz açık seçik tanımlamalar içermemektedir. İnsanlar güvenir sezgiye. Bildiğimiz dört duvar arasında normal bir yaşam sürülüp, alışagelmış işlerle uğraşıldı mı, genellikle kendisinden yararlanılmaksızın kalır sezgi. Doğa koşullarında yaşayan insanların, sezgilerinden pek geniş ölçüde yararlandıklarını görürüz. Şimdiye dek, bilmediğimiz alanlarda kendilerini tehlikeye atan kimseler ve büsbütün değişik alanlardaki öncü kişiler için de aynı şeyi söyleyebiliriz: Kaşifler ve yargıçlar, çokluk sezginin yol göstericiliğine bırakır kendilerini. Bilmediği durumlarla yüz yüze gelen insan, karşısında tutunabileceği herkesçe benimsenmiş birtakım değerler ya da sağlam kavramlar bulamadı mı, yardımına

⁵ Bolay, Süleyman, H, Aristo Metafiziği ve Gazzali Metafiziğinin Karşılaştırılması, İst, 1993, s. 286. Daha geniş bilgi için bkz., aynı eser, s. 191. İslami çerçevede bilgi kuramı için bkz., Açıkgenç, Alpaslan, Bilgi Felsefesi/ İslami Bağlamda Bilgi, Bilimden Sistem Felsefesine, İst.-1992.

⁶ Bilincin zamansal boyutu hakkında bkz., Ornstein, a.g.e., s. 81-100.

sığınacağı tek şey kalır ki, o da sezgidir. Bana sorarsanız sezgi, gerçekte duyuların değil, daha çok bilinçdışının aracılığıyla sağlanan bir algıdır. İşi bu kadarla bırakıp, sözlerime yalnız şunları eklemek isterim: “İlgili algının nasıl gerçekleştiği konusunda bilgim yoktur.” Bir kimsenin de gerçekte bilmeyeceği bir şeyi nasıl bildiğini açıklayamayacak, böyle bir bilgiye nasıl ulaştığını söyleyemeyeceğim. Ama kendisi bilir bunu ve buna göre davranır. Örneğin, kehanet kapsamına giren düşler, telepatik olaylar vb. sezgi kapsamına girer. Sezgiyle sık sık karşılaşmakta ve böyle bir yetinin varlığına kesinlikle inanmaktayım. Adı geçen olayları ilkelerde de gözlemleyebilmekteyiz. Bilincimizden içeri girebilecek gücü göstermeyen duyuusal izlenimler gibi bilinç eşiği altında geçen bu tür algılamaları, dikkatimizi üzerlerine yönelttik mi, dört bir yanda saptayabiliriz. Örneğin kriptemnezide ansızın bilincimizde bir şey boy gösterebilir ya da rastlantı sonucu işitilen bir söz düşünsel bir süreci devinime geçirebilir. Ama bütün bu durumlarda bilinçte kendilerini açığa vurana kadara bilinçsiz kalan bir nesne söz konusudur ve ilgili nesne, bizde sanki gökten düşmüş gibi bir izlenim uyandırır, Almanca’da sözü edilen olaya usagelim (einfall) denir, yani bir şey bir yerden çıkarak bir kimsenin usuna “gelmektedir”. Bazen bir vahyi andırır bu. Gerçekte ise sezgi pek doğal bir işlevdir, düpedüz normal bir olgudur; reel nitelik taşımadığı için belli bir nesneyi algılayamadığımız ya da düşünemediğimiz veya duyamadığımız zamanlar hemen yardımımıza koşup boşluğa kapanmasından ötürü gereklidir varlığı. Örneğin, geçmiş artık gerçekliğini yitirdiği gibi, gelecek de sandığımız kadar gerçek bir nitelik taşımaz. Dolayısıyla, köşeyi dönerken geride bıraktığımız kimi nesnelere konusunda bazı bilgileri bize sağlayan bir işlevden bizi yoksun bırakmadığı için Tanrı’ya şükretmeliyiz. Örneğin, daha önce hiç karşılaşmadıkları durumlarla sık sık karşılaşan hekimler, sezgiden pek bol ölçüde yararlanırlar ister istemez. Yerinde konan kimi tanı (teşhis) işte bu “gizsel” işlevden kaynaklanır.”⁷

Varoluşçu insançı psikolog Rollo May, buradaki sezgisel bilinci, benlik bilincinin sıra dışı (nadiren yaşanan bir deneyim anlamında) bir evresi olarak görür: Örneğin, bir problem karşısında aniden bir çözüm yolu bulan, diğerleri gibi günlerce uykusuz kalmadan yapılması gereken bir anda keşfedenler” bu evreye ulaşmışlardır. “Bazen bu çözüm yolları rüyada keşfedilir ya da başka bir eşya üzerine kafa yorarken aniden bireyin aklına gelir. Bu tür olaylarda biliyoruz ki cevabını kaynağı bireyin bilinç altıdır. Bilinç altından hareket eden benlik bilinci bilimsel, sanatsal veya felsefi faaliyetlerde ortaya

⁷ Jung, C.Gustav, Konferanslar /Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri (çev. K. Şipal) İst.-1982, s. 11-14.

⁷ Rüyasında bulduğu formülle Nobel ödülü alan bilim adamı da vardır. Bkz. May, Rollo, Yaratma Cesareti (çev. A. Oysal) 5. Bası, İst. - 1994, s. 67.

⁷ May, bu konuda kendinden ve matematikçi Poincare’den ilginç örnekler aktarıyor. Bkz. May, Yaratma Cesareti, s. 75-91.

çıkabilirler. Bazen “aydınlanma” ya da “ilham” adını alırlar... Benlik bilincinin bu aşaması bütün yaratıcı faaliyetlerde egemendir. Doğu felsefesi buna gerçeği yaklaşıtııcı özelliğinden ötürü “gerçek bilinç” derdi. Ya da Nietzsche’nin yaklaşımıyla “kendini aşma bilici” mi desek? Belki de geleneksel din öğretilerindeki gibi “kendinden geçme bilinci” demeliyiz? Ben... günümüz şartlarına karşılıdığına inandığım bir isim öneriyorum “yaratıcı benlik bilinci. Bu derece derin bir farkındalığın psikolojideki klasik karşılığı “kendine geçme” dir. Kendinden geçmeyi “bireyin kendi bedeninin dışında olması” veya normal bakış açımız aşan bir noktadan deneyimler yaşamak veya olayları görmek şeklinde tanımlayabiliriz. Normal zamanda dışarıda objektif dünyada var olan şeyler bizim için dünyamızla bakar, iç dünyamızın algılamak istediği biçimde dış dünyayı yorumlarız. Bizi sürekli yanılısama içinde bırakan objektiflik ve sübjektiflik arasındaki ayrımı yok eder. Kısa bir süre için de olsa bilincimizin ötesine gitmemiz olasıdır. Üstün bir sezgi ve kavrayış gerçeğinin niteliğine vakıf olabilir, kavramlar içinde yeni etik boyutlar bulabiliriz. Buna verilebilecek en güzel örneklerden biri bencillikten uzak sevgi deneyimini yaşamaktır.”⁸ “Yaratıcı benlik bilinci çoğumuzun azizleri dahiler, üstün yetenekli sanatçılar dışında nadiren ve kısa süreli yaşadığı bir ruh halidir.”⁹

Ken Wilber ise, esas itibarıyla psikoterapinin müteakabil düzeyleriyle ilişkili olan dört bilinç düzeyi ayırt eder: Ego düzeyi/ Biyolojik-toplumsal düzey/ Varoluşsal düzey/ Kişi-üstü düzey.

Ego düzeyinde bir insan, bütün organizmayla değil, fakat ancak benlik-imesi ya da ego olarak bilinen organizmanın bir bölümünün ruhsal kimliğiyle bir tutulur. Bu vücuttan ayrılan benlik, vücut içinde varolmak amacındadır ve bu nedenle insanlar “ben bir beden'im” demektense “bir bedenim var” derler. Bazı şartlar altında böyle bir parçalanmış benlik deneyimi, egonun belirli yönlerinin yabancılaşmasıyla daha da çarpıtılabilir. Bu olayların dinamiği Freud psikoloji tarafından oldukça ayrıntılı biçimde dile getirilmiştir.

Wilber bilincin ikinci önemli düzeyine, kişinin toplumsal çevresinin aile ilişkileri, kültürel gelenekleri ve inançların-görünümleri temsil ettiğinden “biyo-sosyal” adını verir ki, bu düzey biyolojik organizmaya nakşedilmiş kişinin algı ve davranışlarını derinden etkiler. Bireyin kimlik duygusu üzerinde toplumsal ve kültürel kalıpların kapsamlı etkisi, toplumsal olanı araştıran psikolog, antropolog ve diğer toplumbilimciler tarafından bir hayli incelenmiştir.

Varoluşsal düzey, bütünleşmiş, kendi kendini organize eden bir bütün tarzındaki

⁸ May, Rollo, Kendini Arayan İnsan (çev. A. Karpat) İst.-1997, s. 130 vd.

⁹ May, Kendini Arayan İnsan, s. 132; Geniş bilgi için bkz., May, Rollo, Yaratma Cesareti (çev. A. Oysal) 5. Bası, İst.-1994.

ruh/beden sisteminin -bilinç dahil- tamamına ilişkin bir kimlik duygusuyla nitelenen topyekün organizma düzeyidir. Bu türden bir kendi kendinin bilincine varma olayının incelenmesi ve onun tüm potansiyelinin açıklığa kavuşturulması, hümanistik psikoloji ile çeşitli varoluşçu psikolojilerin amacıdır. Varoluş düzeyinde ruh ve beden arasındaki düalizm aşılması olmasına rağmen, diğer iki düalizm-yani özneye karşı nesne ya da ben ve başkası düalizmi ile hayata karşı ölüm düalizmi- olduğu gibi durmaktadır. Bu düalizmlerden doğan sorunlar varoluşçu psikolojilerin iki önemli ilgisi konusunu oluşturur, fakat onlar varoluşsal düzeyde çözümlenemezler. Onların çözümü, bireyin varoluşsal sorunlarının kozmik bağlamları içinde kavrandığı bir ruh halini gerektirir. Böyle bir bilinç, kişi-üstü bilinç düzeyinde ortaya çıkar.

Kişi-üstü tecrübeler, bilincin organizmanın alışılmış sınırlarını aşmasını ve bunun karşısında daha geniş bir kimlik duygusuna sahip olmayı içerir. Bu tecrübeler aynı zamanda duygusal algılamının alışılmış sınırlarını aşan çevre algılarını da kapsar. Kişi -üstü düzey, Jungcu psikolojide tanımlandığı şekliyle, ortak bilinçdışı ve onunla ilişkili olaylar düzeyidir. O, bireyin bir bütün olarak kozmosa bağlı olduğunu hissettiği bir bilinç tarzıdır ve böylece geleneksel insan ruhu kavramıyla özdeşleştirilebilir. Bu bilinç tarzı çoğunlukla gerçekliğin dolaysız mistik deneyimine başvurarak mantıksal akıl yürütmeyi ve zihinsel analizi aşar. Mantık ve sağduyu tarafından daha az sınırlanmış olan mitolojinin dili, kişi-üstü olayları tanımlamaya çoğu zaman olgusal dilden daha uygundur. Hintli bilgin Ananda Coomaraswamy'nin yazdığı gibi, "Mit, sözcüklerle ifade edilebilir mutlak hakikate en sadık yaklaşımı temsil eder"¹⁰

Wilber'in spektrum psikolojisiyle tamamen tutarlı olan bir başka bilinç haritası Stanislav Grof tarafından oldukça farklı bir yaklaşımla geliştirilmiştir. Wilber bilinç incelemesine bir psikolog ve filozof sıfatıyla yaklaşım kavrayışlarını kısmen kendi meditasyonu ile ilgili uygulamalarında türetirken ¹¹ Grof modellerini uzun yıllar süren klinik tecrübesi üzerine oturarak ona bir psikiyatrist sıfatıyla yaklaşmıştır.

Psikedelik ilaçlar kullanılarak ve kullanılmadan yapılan bu tür uzun yıllar alan titiz gözlemlere dayanarak Grof, bilinçaltı haritacılığı (cartographie) dediği şeyi kurdu. Wilber'in bilinç spektrumuyla büyük benzerlikler gösteren ruhsal olayların bir haritasını oluşturdu. Grof'un haritacılığı üç büyük alanı kapsar; Bir kişinin geçmiş ve halihazır hayatındaki olaylarla bağlantılı psiko-dinamik tecrübeler alanı; doğum sürecinde karşılaşılan biyolojik fenomenlerle ilgili perinetal ¹² deneyimler alanı ve bireysel sınırları aşan kişi -üstü deneyimler alanı.

¹⁰ Capra, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası, s.422-424.

¹¹ Bkz. Wilber, Ken, Transandantal Sosyoloji (çev. C. Polat) İst.-1995.

¹² "Perinetal", doğum süreci çevresindeki olaylara atıfta bulunan bir tıp terimidir.

Psiko-dinamik düzey, bireyin ömrünün çeşitli dönemlerindeki çözüme kavuşmamış çatışmaları ve duygusal açıdan etkileyici olayların anılarını içerene esas itibariyle otobiyografik ve bireysel bir netliğe sahiptir. Psiko-dinamik deneyimler ruhsal-cinsel dinamikleri ve Freud tarafından dile getirilen çatışmalar kapsar ve büyük ölçüde temel psikanalitik ilke doğrultusunda anlaşılabilir. Perinetal deneyimler bölgesi Grof'un haritacılığının en büyüleyici ve en özgün bölümünü oluşturur. Bu deneyimler biyolojik doğum sorunlarıyla ilişkili zengin ve karmaşık deneysel akışlar sergiler. Perinetal deneyimler bir insanın fiili doğum sürecinin değişik aşamalarını son derece gerçekçi ve sahil bir biçimde yeniden yaşanmasını içerir:

Perinetal bölgenin en çarpıcı yönlerinden birisi, doğum ve ölüm deneyimleri arasındaki yakın ilişkidir. Acı çekme ve mücadele ile yüz yüze gelme ve doğum sürecinde tüm önceki referans noktalarının ortadan kalkması, Grof'un sık sık bütün olarak "ölüm-yeniden doğum deneyimi" olarak atıfta bulunduğu ölüm tecrübesine çok yakındır. Gerçekte bu tecrübeyle ilişkili iç-görüşler (visions) çoğunlukla ölüm sembolleriyile kuşatılmış olup buna tekabül eden fiziksel belirtiler gerçek ölüm olayıyla karşılaştıklarında hayatla dolu olabilen nihai bir varoluşsal bunalım duygusunu kışkırtabilir. Bu durumda bilinçaltının perinetal düzeyi hem doğum, hem ölüm düzeyini içerip ruhsal ve duygusal hayatımız üzerinde çok önemli bir etki yapan varoluşsal tecrübeler alanıdır. Doğum ve ölüm diye yazar Grof "İnsani varoluşun A'sı ve Z'si (alfa ve omegası)dır. Ve onları birleştirmeyen herhangi bir psikolojik sistem yüzeysel ve eksik kalmaya mahkumdur."

Psikoterapi sırasında doğum ve ölümle karşılaşma, çoğu durumlarda insanları cidden hayatlarının anlamını ve sahip oldukları değerleri sorgulamaya iterek gerçek bir varoluşsal bunalımla noktalanır. Dünyevi ihtiraslar, rekabetçi dürtüler, statü, güç ya da maddi servet özlemini hepsi potansiyel olarak başa gelmesi mukadder ölüm olayı karşısında sönüp gider.

Bir Yakui kahini olan Don Juan'ın öğretilerini derleyen Carlos Castenada'nın ortaya koyduğu gibi, "Eğer ölüm size bir mesaj veriyorsa dar kafalılık büyük ölçüde aşılmış demektir... Ölüm, sahip olduğumuz tek aklı başında danışmandır.

İnsanlık durumuna ilişkin varoluşsal ikilemin nihai olarak üstesinden gelmenin tek yolu, kişinin varoluşunu daha geniş bir kozmik bağlam içinde yaşamak suretiyle onu aşmasıdır. Bu, Grof'un bilinçaltı haritasının son büyük bölgesi olan kişi-üstü bölgede gerçekleştirilir. Kişi-üstü deneyimlerin, bilincin manevi boyutunun doğasına ve elverişliliğine ilişkin köklü kavrayışlar sunduğu görülür. Psikodinamik ve perinetal tecrübeler gibi onlar da, tematik salkımlar içinde ortaya çıkma eğilimindedirler, fakat

organizasyonlarının, Jung ve çok sayıda mistiğin vurguladığı gibi olgusal dilde ifade edilmesi çok daha güçtür; çünkü dilimizin mantıksal temeli, bu tecrübeler karşısında ciddi biçimde yetersiz kalmaktadır. Özellikle kişi üstü tecrübeler, rasyonel düşünce ve bilimsel analiz çatısı altında ele alınması güç diye adı çıkmış olana sözde normal-dışı ya da ruhsal olayları içerir. Gerçekte, ruhsal olaylarla bilimsel yöntem arasında bütünleyici bir ilişki olduğu görülmektedir. Ruhsal olaylar kendilerini yalnız analitik düşünce çatısı dışında olanca güçleriyle göstermekte, ama gözlem ve analizler bilimsel hale geldikçe giderek azalma eğilimine girmektedir.¹³

Capra, Wilber ve Grof'un görüşlerini aktardıktan sonra bilincin doğası ile niceliksel bilimin dili arasındaki paradoksa işaret ediyor. Wilber ve Grof'un modelleri, insan bilincinin nihai olarak anlaşılmasının, sözcükler ve kavramların gücü aştığını ortaya koyar. Bu, bilincin doğası hakkında bilimsel önermeler öne sürmenin mümkün olup olmadığı yolundaki önemli soruya yol açar; ve daha da önemlisi, psikolojinin bir bilim olarak değerlendirilip değerlendirilemeyeceği sorusu ortaya çıkar. Cevaplar açıkça kişinin bilimi tanımlamasına göre değişir. Geleneksel olarak bilim Galileo'dan bu yana, nitelik bilimsel bilgi alanından çıkarıldığından ölçümle ve niceliksel önermelerle bağlantılı olagelmıştır. Günümüzde hala bilim adamlarının çoğu bir görüştedir. Filozof ve matematikçi Alfred North Whitehead, bilimsel yöntemin özünün aşağıdaki kuralla ifade eder: "Fenomenler arasından ölçülebilir unsurları, ardından da fiziksel incelikler arasındaki ilişkileri araştırma"

Salt nicelikli ilgilenen ve münhasıran ölçüme dayanan bir bilim, tabiatı gereği deneyim, nitelik ya da değerleri anlayamaz. Bu nedenle bilincin doğasının da anlamayacaktır, zira bilinç iç dünyamızın temel bir veçhesidir ve her şeyden önce bir deneyimdir. Gerçekte hem Grof, hem de Wilber, bilinç haritalarını deneyim bölgelerine göz önünde tutarak çıkarmışlardır.¹⁴

¹³ Capra, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası, s.424-426

¹⁴ Capra, A. e., s. 422-426; Modern bilim anlayışı- bilim felsefesi ve yöntemi- için bkz., Yıldırım, Cemal, Bilim Felsefesi, 3. Bası, İst.-1991; Aynı yazar, Bilim Tarihi, 4. Bası, İst.-1994; Sencer, Muzaffer-İrmak, Yakup, Toplumbilimlerinde Yöntem, 2. bası, ys.- 1984; Türkdoğan, Orhan, Bilimsel Değerlendirme Ve araştırma Metodolojisi, İst.-1989.

B. MİSTİK TECRÜBE NEDİR?

“Sezgi ve kişi-üstü deneyimler” kavramlarını çağdaş psikoloji ve psikoterapiler ile Tasavvuf arasındaki en önemli ortak payda olsa gerek. Bu durum, diğer mistik öğretiler için de geçerlidir¹⁵: “Dini mistisizmlerin en karakteristik özelliği “Allah’a ulaşma arzusu”dur. Arberry’nin belirttiği gibi, mistisizm, Allah’la birleşmeye doğru insan ruhunun evrensel arzusunun değişmez bir ifadesidir. Bir başka ifadeyle dini mistisizm, kendi huzur ve olgunlaşma ilkesini Allah’ta gören insan ruhunun, kendi geçici benliğini terk ederek Allah’ın yol göstericiliğinde yeni bir varlık ve benlik kazanma arzusunun az ya da çok açık ve sürükleyici ifadesidir. Allah’tan ayrı düşmüş olma, bir mistiğin temel üzüntüsü ve onu harekete geçiren arzusunun asıl itici gücüdür. Sûfler sık sık bu “ ayrılık acısı”nı dile getirirler. Gerçekten de mistik, kendi gelişimini, ayrılığın acı tecrübesi içinde gösterir; insan ve dünya ya da insan ve Allah’ı ayıran uçurumu aşmak ister. Eşyanın aldatici görüntüsünden vazgeçerek, ruhunun derinliğinde gömülü ilahi kıvılcımı ortaya çıkarmak için, kendi iç derinliğinde yolculuğa çıkar. Mistik için insani tutkuların çeşitli şekilleri, tek gerçek arzusunun aldatici kılık değiştirmeleridir; bu, “Allah veya ulühiyet arzusudur.” Çünkü mistiğin gözünde insan, özü İtibariyle Allah’tan kopan bir parçadır; bütüne asıl ve hakiki varlığa ulaşmak, onula bütünleşmek varoluşun en son gayesini oluşturur. Bu aynı zamanda bütün ızdırapların ve acıların son bulduğu devamlı huzurun da temel şartı olarak gözükür. İşte mistisizm, böyle bir anlayış içerisinde arzu duyulan amaca ulaşmak için şuur ve kişiliğin yeniden bir yapılanmasıdır.¹⁶

Aralarındaki farklılıklar yadsımadan ¹⁷bu bağlamda tasavvufu bir “mistik tecrübe” olarak görmek mümkündür.¹⁸

Mistik ve tasavvufi tecrübenin özelliklerini Hayati Hökelekli, Muhammed İkbâl’den hareketle şöyle betimliyor:¹⁹

Mistisizm, ruhi-bedeni bir disipline dayanır. Bunun sonucunda kişi kainatı ve olayları bir başka idrak cephesinde görmeye başlar. Bu, şuur ve kişiliğin köklü bir değişimine bağlı olarak gerçekleşen bir psikolojik süreçtir. Mistisizmin anlaşılmasından önemli hususlardan birisi, mistik tecrübenin özellikleridir. Genel olarak psikologlar böyle

¹⁵ Bkz., Hökelekli, Din Psikolojisi, s.314-317; mistisizmin genel özellikleri için bkz.,Kara, Mustafa, Tasavvuf Ve Tarikatlar Tarihi,s.11-15; Güngör, Erol, İslam Tasavvufunun Meseleleri, 3. Bası, İst.-1989, s. 17-63.

¹⁶ Hökelekli, Hayati, Din Psikolojisi, İst.-1996, s.318.

¹⁷ Aralarındaki farklılıklar için bkz., Kara, Mustafa, Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi, 3. Bası, İst.-1990, s.15-17.

¹⁸ Aslında tasavvuf, bir tür dini tecrübedir. Dini tecrübe hakkında geniş bilgi için bkz., Hökelekli, a.g.e., III. Bölüm. Hökelekli, “tasavvufi tecrübenin dini tecrübenin özel bir kategorisi” olduğunu vurgular. A. e., s. 135.

¹⁹ İkbâl, Muhammed, İslam’da Dini Düşüncenin Yeniden Oluşumu (çev. M. N. Asrar) İst.-1984, s. 37-43; Hökelekli, a.g.e., s. 320-323.

bir tecrübede şu özellikleri tesbit etmektedirler:

Vasıtasızlık: Mistik tecrübe, doğrudan doğruya yaşanan vasıtasız bir tecrübedir. Mistik tecrübe içerisinde “ben”, kendinden dışarıda bir obje ile, duyular ve aklın rolü olmaksızın, doğrudan doğruya, sanki varlığın merkezinden fıskıran bir hal içerisinde hedefi ile temasa gelir.²⁰ Açıklanması ve ifadesi mümkün olmayan bir ilişki hissi duyar.

Bütünlük: Mistik tecrübe, birlik ve bütünlük tecrübesidir. Bu bakımdan onu parçalara bölmek ve tahlil etmek mümkün değildir; çünkü o, varoluşun bütünlüğünü “ben’in” dışında mevcut olan hakikatle temasa getirmektedir. Burada süje ve obje, müşahede edenle edilen arasındaki fark ortadan kalkmaktadır. Mistik hal içerisinde, ne derece canlı ve zengin olursa olsun fikir en düşük seviyeye inmekte ve bu hali yaşayan kişi onu ifade edecek bir vasıta bulamamaktadır; o sadece bu hali yaşamakta ve onun serbestçe geçişine imkan vermektedir. Bununla birlikte mistik hal içerisinde kişi tabii şuurdan kopmuş değildir; o andaki çevreye uyum sağlamak zarureti dolayısıyla, bütün uyarıcılar birbirleriyle imtizaç ederek, tahlil ve bölünme kabul etmeyen bir birlik oluşturlar. İç ve dış tek bir tecrübe konusu haline gelir.

Aşkınlık: Hemen hemen bütün mistik tecrübelerde zaman ve uzayın aşılmış olduğu izlenimine rastlanır. Mistik, “sonsuz bir varlık” içerisinde yaşar. Süje-obje ilişkilerinin monoton ve günlük varoluşundan ve ferdi benlikten kurtulmuş olduğunu hissettiği mistik, kendisini, ferdi benliğini aşan ve onu bütünüyle kuşatan bir “Başka” varlıkla mahrem bir ilişki içerisinde bulur. Bu aşkın şuur bütün şuur alanını kaplar ve bu yeni hayata uygun şekilde bütün ruhi fonksiyonların yeni baştan düzenlenmesine yol açar. İkbâl’e göre, sūfinin kendisine müteselsil zamanın yokluğu hissini veren sonsuzlukla içten ilişkisi, onun zamanın ötesine geçtiğini ifade etmez. Mistik hal emsalsiz olmakla birlikte, sıradan tecrübeye şu veya bu şekilde bağlı kalır. Nitekim mistik hal geçtikten sonra derin bir iz bırakmasına rağmen, kısa bir zaman içerisinde geçip gider ve sūfi tecrübenin tabii derecelerine geri döner.

Sözle Anlatılamamazlık: Mistisizm her şeyden önce yaşanan bir “hal”dir; bunun başkalarına aktarılması, nakledilmesi adeta imkansızdır. Mistik tecrübe anında yaşanan ilişki günlük ilişki çerçevelerinin ötesinde, aşkın bir özellik gösterir. Bundan dolayı onu kelimelere dökmek ve bu hali yaşamayan kimselere onun hakkında bilgi vermek pek mümkün görünmemektedir. Mistik haller fikirlerden çok duygulara benzerler. Bir senfoninin değerini anlayabilmek için müzikal bir kulağa sahip olmak, aşkı anlayabilmek için aşık olmak gerektiği gibi, bir mistiği anlamak için de, onun yaşadığı ruh hallerini yaşamak gerekmektedir. Bir sūfi ya da peygamberin kendi dini tecrübesine atfettiği yorum

²⁰ Aynı yönde, Capra, Fiziğin Taosu, s.183.

ve açıklama, başkalarına ancak mantıki önermelerle nakledilebilir: bizzat muhteva ise nakledilemez. Sûfilerin, “tatmayan bilmez” sözü de bu duruma işaret eder. Onun için sûfiler yaşadıkları halleri anlatırken daha çok teşbihlere, istiarelere, sembollere ve bazı mübhem ifadelere başvururlar. Dışarıdan kişiler için bunların pek fazla anlamı da olmayabilir.

Değişkenlik: Mistik haller çoğu zaman kararsızlıklar ve değişiklikler gösteren geçici hallerdir; bunlar uzun bir zaman sürmezler. Bir defa kaybolunca, onun gerçek mahiyetinin hafıza tarafından yeniden canlandırılması zordur, fakat onlar yeniden döndükleri zaman tanınırlar. Her tecrübe, arkasından ruh daha zengin, daha gelişmiş bırakır. Tabiatüstü keşiflere hazırlanan sûfinin ruhunda zıt duygu ve heyecanlar arasında gel-gitler yaşanır. Neşe-hüzün, rahatlık-sıkıntı, şevk-dert, heybet-huzur.. gibi teessüri haller yoğun bir şekilde kendilerini hissettirirler. Mistikler bu ikizli duyguların etkisi altında, mutluluğun olduğu kadar, acı ve sıkıntının da doruğuna ulaştıklarını hissederler. Tasavvuf ıstılahları bu çift yönlü ve değişken ruh hallerini anlamamızı sağlayan çok zengin bir malzeme ihtiva etmektedir. Bununla birlikte, mistik tecrübenin ileri safhalarında aynı değişikliğe rastlanmaz. Son durumda temkin, sükunet ve kararlılık halleri hakim duruma geçer.

Edilgenlik: Dikkati bir noktaya toplamak veya bazı ritmik hareketler yapmak ya da daha başka usüllerle gelişim iradeli bir çabaya bağlı olarak mistik hallerin oluşması için bir zemin sağlanabilir. Bununla birlikte, şuurun hali kendi karakteristik biçimini aldığı zaman kişi, iradesinin donup kaldığını hisseder; hatta bazen kendisini üstü bir güç tarafından kuşatılmış olarak hisseder. her şeye rağmen, mistik hal içerisinde düşünce akımı tamamen durmaz, bundan daima bazı izler kalır ve sonuçta mistiğin iç dünyası tam bir değişime uğrar.”²¹

Tasavvufu bir psikoterapi sistemi olarak ele almak ilk bakışta yadırganabilir; bu durum özellikle modern perspektiften böyledir. Ancak postmodern görüş açısı bize alternatif bir yaklaşım sunmaktadır. Capra’yı izleyelim: “Bir bilim olarak psikolojinin genellikle XVIII. yüzyılda başladığına inanılır ve tarihi kökleri çoğu kere antik yunan felsefelerinde aranır. Sadece bu geleneğin ciddi psikolojik teoriler ürettiğine ilişkin Batılı inanç şimdilerde oldukça dar ve kültürel olarak şartlandırılmış bir görüş olarak kabul edilmektedir. Bilinç araştırmaları, psikoterapi (ruhsal-sağaltım) ve kişi - üstü (trans - personel) psikolojideki son gelişmeler Doğulu düşünce sistemlerine, özellikle psikolojiye derinlikli ve inceden inceye işlemiş yaklaşımlar sunar. Hintlilerin sistemini yönelik bir ilgi uyardı. Hint ve öbür Doğu kültürleri deneysel bilgiye dayalı ve bundan dolayı da modern

²¹ Hökelekli, Din Psikolojisi, s.320-323

bilimin yaklaşımlarına daha yakın düşen manevi gelenekler de geliştirdiler. Bu gelenekler Kartezyen çatı içerisinde anlaşılamayan, ama son bilimsel gelişmelerde şaşırtıcı bir uygunluk içinde olan son derece karmaşık ve aşırı derecede saflaştırılmış bilinç modellerine yol açan “mistik deneyimler” üzerine kurulmuştur. Bununla birlikte Doğulu mistik gelenekleri teorik kavramlar ilgilendirmemiştir. Bu gelenekler her şeyden önce bilincin dönüştürülmesine yönelik özgürleşme yollarıdır. Onlar uzun tarihleri boyunca takipçilerinin kendi varoluşuna ve toplum ve doğal dünyayla ilişkilerine ilişkin bilinçlerin dönüştürülecek hassas teknikler geliştirmişlerdir. Dolayısıyla Vedanta Yoga, Budizm ve Taoizm gibi gelenekler, din ya da felsefelerden çok daha fazla psikoterapilere benzerlik göstermekte olup, bunun için kimi Batılı psikoterapistlerin yakınlarda doğal mistisizmine yoğun bir ilgi göstermeye başlamaları olması gerektir.²²

C. PSİKOTERAPİ NEDİR?

Çağdaş psikoterapi sistemleri 19. yüzyıldan itibaren modern bilim çerçevesinde psikolog ve psikiyatristler tarafından geliştirilen psikolojik tedavi yaklaşımlarıdır.

Psikolojide paradigma etrafındaki tartışmalar giderek şiddetlenmektedir. Artık genel olarak modern bilimin²³ özel olarak da psikolojinin²⁴ ve psikiyatri'nin²⁵ paradigması²⁶

²² Capra, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası, s.184 vd Krş, Toynebee, Arnold - İkedda, Daisaku, Yaşamı Seçin, Diyalog (Yayına hazırlayan, R.L. Gage, çev. U. Arık) Ank.-1992, s.29- 35

²³ Bkz., Capra, Frithjof, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası; Feyerabend, Paul, Akla Veda (çev. E. Başer) İst.-1995; Standen, Anthony, Bilim Kutsal Bir İnektir. (çev. B. Dağistanlı) İst.-1990; Kneller, George, Bir İnsan Çabası Olarak Bilim (Özet çevirisi, İsmet Özel) İst.-1990; ayrıca yukarıda 12 nolu dipnottaki referanslar.

²⁴ Bkz. Atkinson, Rita, Atkinson, Richard, Hilgard, Ernest, Psikolojiye Giriş (çev. K. Atakay ve arkadaşları) İst.-1995, I,14-16; Ornstein, “Eksiksiz Bir Psikoloji'ye Doğru” başlıklı birinci bölüm.

²⁵ Göka, Erol - Sayar, Kemal, Bir Bilim Olarak Psikiyatri İst.-1992; Laing, R.D, Bölünmüş Benlik (çev. S. Çelik) İst.- 1993; Aynı yazar, Yaşantının Politikası (çev. K. Sayar) Ank.-1993; Cooper, David, Psikiyatri ve Anti Psikiyatri (çev. G.S Oral) 2. Bası, Ank.-1994; Torrey, E. Fuller, Psikiyatrinin Ölümlü (çev. Ç. R. Pınar) Ank.-1994. Spitzer; Manfred-Maher, Brendan (Derleyenler), Felsefe ve Psikopatoloji (çev. Ö. Karaçam) İst.-1998.; Sayar, Kemal (Derleyen), Sana Ruh'dan Soruyorlar/Psikiyatri ve Antipsikiyatri Üzerine Yazılar, İst.-1991; Göka, Erol, Psikiyatri ve Düşünce Dünyası Arasında Geçişler, Ank.-1996; Göka, Erol-Türkpinar, M. Hakan, Biyolojik Psikiyatrinin Sınırları ve Sınırlamaları, 3P, Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi, Cilt. I, Sayı; 1 Mart 1993, s. 9-22. Bekaroğlu, Mehmet, “Statükonun Bir Aracı Olarak Psikiyatri”, Bilgi ve Hikmet Dergisi, sayı 10, yıl 1995, s. 102-107

Aslında bu tartışmaların arka planında gelenek-modern-postmodern tartışmalarını görmek mümkündür. Şöyle de dene bilir her iki alandaki tartışmalar biri birini etkilemektedir. Psikiyatrinin bunalımını 1994'de Hamburg'da yapılan XIV. Dünya Sosyal Psikiyatri Kongresinin konu başlığı çarpıcı bir biçimde yansıtmaktadır: “Babil'e veda”. Alt başlığı ise “psikiyatrinin sınırlarını anlamaya doğru”. Peki neden Babil? Kongrenin tanıtım broşüründe bu durum şöyle açıklanıyor: “İnsanlar tanrıya doğru bir kule yaptıklarında büyüklenmelerini bir sonucu olarak dilleri dolandı. Psikiyatrinin tarihinde Babil tekrarlanıp duruyor. Büyüklenme ve başkalarını hor görme, kimi suçlara neden olmuştu. Psikiyatrinin en bildik yapıları bile meslek erbabı ile ruh sağlığı hizmetlerinden yararlananlar arasında bir etkileşimi önlüyor, onları eşit ortaklar olmaktan alı koyuyor. Sağaltımın nesnelere olarak psikiyatrik yaşantıları olan kişilerin öznel yaşantıları görmezden geliniyor. Psikiyatriyi geliştirmek için hastalığın ve sağaltımın öznel yaşantısı üzerine odaklanmalıyız. İlk kez bir kongrede psikiyatrik hizmetleri kullananlarla meslek erbabı doğrudan

hararetle sorgulanmaktadır. Elbetteki bu tartışmaların psikoterapi sistemlerine de yansımaları olmaktadır. Ancak bu tartışmalara böylece değinmekle yetineceğiz.

Yalın bir tanımla psikoterapi: ‘Psikolojik kavramlar ve teknikleri kullanarak bireyin davranış aksaklıklarını gidermeyi amaçlayan yaklaşımlardır.’²⁷ Başka bir deyişle ‘psikoterapi, daha olgun ve ruhsal bir denge sağlamak amacı doğrultusunda zihinsel ve duygusal bozukluk gösteren hastalarla düşünce ve duygu alışverişi kurularak yürütülen bir tedavi bilimi ve sanatıdır’.²⁸ Çok genel bir başlık altında söylemek gerekirse, ‘duygusal çatışmaları çözümleyen, bu çatışmalardan doğan kaygı ve gerginlikleri, çökkünlükleri azaltan, ruhsal uyum düzeyini artıran, kişisel arası ilişkileri daha çok olgunlaştıran tüm teknik ve yöntemlere psikoterapi diyebiliriz.’²⁹ Çağdaş psikoterapist Laing’e göre psikoterapi, ‘ilişkileri aracılığı ile insanoğlunun bütünlüğünü yeniden gerçekleştirmeyi amaçlayan iki kişinin inatçı girişimi olarak kalmalıdır.’³⁰

Yüzlerce çeşide ulaşan psikoterapileri üç başlık altında toplamak mümkündür.

Psikanalize dayalı terapiler/Davranışçılığa dayalı terapiler/Varoluşçu insançı yaklaşıma dayalı psikoterapiler. Bunların dışında da karşı kültür hareketlerine dayalı alternatif psikoterapi sistemleri de söz konusudur. Bunların bir kısmı büyücülüğe bir kısmı parapsikolojiye bir kısmı modernleştirilmiş mistik sistemlere dayalıdır. Ancak bunlar konumuzun dışındadır.³¹

Psikoterapi, çok geniş anlamda, ruhsal yollarla yardım ve iyileştirme demektir. Bu tanıma göre, bütün eğindirimi (telkin) inandırma (ikna) kişiyi değiştirme yolları, psikoterapi teriminin kapsamına girebilir. Hastayı rahatlamak için yapılan bir dua, verilen bir muska, düzenlenen bir ilkel tören de psikoterapi sayılabilir. Ancak hekimlikte ve

buluşacak ve psikiyatrinin geleceği için karşılıklı ortak bir dil arayacaklar... Psikiyatrinin içindeki kavga artık sosyal ve biyolojik psikiyatri arasında değil, sağaltımın öznesini birey olarak görenlerle özneyi nesnel olarak bir nesne gibi görenler arasında gerçekleşecektir.”

Psikiyatrist Kemal Sayar bunları aktardıktan sonra şu kritiği ekliyor: “Bu harika manifesto dünyamızın ve insanlığın geleceğine dair umutlarımızı çoğaltıyor. Aynı manifesto şu anarşist mesajla bitiyor: “Bireyselliğe ve çeşitliliğe izin vermek yolunda bir istekliliğinde gerektirir...” (Sayar Kemal, Hüzün Hastalığı, İst.-1995, s. 30. Bu kongre hakkında kısa bilgi için bkz., A. e., s. 31-36. Yeni Delhi’de yapılan XIII. Dünya Sosyal Psikiyatri Kongresi ’nde psikiyatrideki yeni arayışları dillendirmektedir. Bkz., aynı eser s. 22-30. Sosyal psikiyatri kavramı için bkz. Ziyalar, Adnan, Sosyal Psikiyatri, İst.-1982.

²⁶ “Bilim için nelerin üzerinde ve nasıl çalışılacağını gösteren bulgu kural ve teknikler bütününe ‘paradigma’ denir.” Bkz. Ornstein, a.g.e., Birinci ve İkinci Bölüm. Geniş bilgi için bkz., Kuhn, Thomas. Asal Gerilim, s. 17-19. 282-287, 367-380; Masterman, Margaret, Paradigmanın Doğası, Lakatos, İ.- Musgrave, A., Bilginin Gelişimi İçinde, s. 70-110.

²⁷ Cüceloğlu, Doğan, İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, 3. Bastı, İst.-1992, s. 584.

²⁸ Güleç, Cengiz, Psikoterapiler, Ank.-1993, s. 11.

²⁹ Güleç, aynı yer.

³⁰ Laing, Yaşantının Politikası, s. 47.

³¹ Bkz., Roszszak, Theodore, Bilincin Evrimi (çev. B. Muhib) İst.-1995

psikolojide kullanılan anlamıyla kullanılan psikoterapi deyince, çağdaş ruh hekimliği ve psikoloji bilgilerine dayanan ve hasta ile karşılıklı ilişki ve iletişimi kullanan bir takım uygulamalar anlaşılır. Çağdaş ruh hekimliğinde kullanılan yöntemlerin ve araçların henüz bütün açıklığıyla tanımlanmış ve her bilim çevresince benimsenmiş sayılmaz.³²

Amerikan Psikoloji Cemiyeti (American Psychological Association) psikoterapiyi heyecansal (duygusal: affective) hayatında ki gelişmeler önemli ölçüde engellenmiş veya tahrip edilmiş olmasından dolayı acil tedavi ihtiyacında bulunan; başka deyişle psikolojik bir çöküntü gösteren kimselerin ilerlemiş problemleriyle uğraşan bir yardım ilişkisi olarak görmüştür.³³

Yalom: "Psikoterapi hem sanat hem de bilimdir; araştırma bulguları sonuç olarak pratiğin kaba hatlarını biçimlendirebilir, fakat terapinin merkezindeki insana özgü etkileşimler, her zaman için son derece öznel ve ölçülemez olacaktır."³⁴

Blocher'e göre psikoterapi, kişinin içine girdiği sağlıksız savunma mekanizmalarından kurtulmasına; belli toplumsal hayat ilişkilerinde uyum sağlamasını öğrenmesinde ve kişilik yapısında oluşmuş çelişkilerin giderilmesine yardım ederek, kişinin patolojik öğelerden arındırılmasını, çevresine uyum yapmasını, ve ruh sağlığının yeniden kazanılmasını sağlar. Bunlar esas itibariyle onarıcı uyumlaştırıcı ve iyileştirici çabalardır.³⁵

Patterson, tanımından ruh sağlığı ve kişiler arası ilişkilere ağırlık vermiştir. Danışma, terapist ile bir veya birden çok danışan arasında terapistin insan kişiliğine ait sistematik bilgilere dayanan psikolojik yöntemler kullanarak danışanın ruh sağlığını geliştirmeye çalıştığı kişiler arası ilişkilere dayalı bir oluşumdur.³⁶

Weiner psikoterapiyi kişinin kendi kendine anlayabildiği ve davranışlarını kontrol edebilmesini öğrendiği o anda yararlandığı bir öğrenme durumu olarak görmekte ve iki kişi arasında, kişilerden birisinin karşısındakine onu anladığını, ona değer verip saygı duyduğunu ve ona yardım etmek istediğini ilettiği bir kişiler arası oluşum olarak tanımlamaktadır.³⁷

Shoben, psikoterapiyi hastanın heyecansal sıkıntısını hafifletmeyi ve davranışının bazı yönlerini değiştirmeyi amaçlayan ve iki kişinin karşılıklı konuşmasına dayalı kendine

³² Öztürk, M. Orhan, Psikanaliz ve Psikoterapi, Ank:1989, 2. Bası, s. 21.

³³ Tan, Hasan, Psikolojik Yardım İlişkileri, Danışma ve Psikoterapi, İst.-1992, s.16 vd.

³⁴ Yalom, Irwin, Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği (çev. A. Tangör-Ö. Karaçam) İst.-1992, s. III.

³⁵ Tan, a.g.e., s. 21.

³⁶ Tan, a.g.e., s.33 vd.

³⁷ Tan, a.g.e., s.76.

özgü sosyal bir etkileşim olarak tanımlamaktadır.³⁸

Aynı yazar psikoterapiyi danışan açısından şöyle tanımlamaktadır: “Psikoterapi hastanın heyecansal davranışlarını, duygu yüklü ihtiyaçlarını, bunalımlarını ve bunlara yol açan durumları terapist ile sıcak, emin ve anlayışlı bir atmosfer içinde konuşmasına imkan veren sosyal bir ilişkidir”.³⁹

Jerome D. Frank, çok genel bir yaklaşımla aşağıdaki etki biçimlerine psikoterapi adını vermektedir: “Eğitilmiş, toplumsal itibarı olan ve sağaltım gücü, muzdarip kişi tarafından, onun toplumsal grubu tarafından ya da bu grubun önemli bir kısmı tarafından kabul edilen bir sağaltıcı. Sağaltıcıdan medet uman bir muzdarip. Sağaltıcı ve muzdarip arasında sınırlı az ya da çok kurulu bir dizi iletişim; Bu iletişim; vasıtasıyla sağaltıcının sıklıkla bir grubunda yardımıyla muzdarip’in duygu durumunda, tutum ve davranışlarında belirli değişikliklere yol açmak istemesi. Herkes bu değişikliklerin ona yardım edeceğine inanır”.

Frank şunu ekliyor: “Bu üç özellik genelde kullanıldığı anlamıyla psikoterapinin bütün biçimlerine özgü değildir yalnızca; fakat aynı zamanda, ilkel sağaltım, dini telkin ve hatta beyin yıkama metotlarına da özgüdür”.⁴⁰

Frank “Psikoterapötik yöntemlerin etkinlikleri en azından kısmen, katılanların işe yarayacağına duydukları ortak inanca bağlıdır. Bu yüzden baskın olan yöntemin değişik toplumlarda ve değişik tarih dilimlerinde farklı olması beklenir. Aslında olan da budur.”⁴¹

Burton’un yaptığı bir literatür taramasına göre psikoterapi için kırk ayrı amaç güdülmektedir: Literatürde görülen amaçların bir kısmı, belli bir korkudan kurtulmak gibi çok özel bir kısmı da mutlu bir hayat sağlamak gibi çok genel olmak üzere çok geniş bir yelpazeye dağılmıştır. Çeşitli kaynaklarda şöyle amaçlar görmek mümkündür: Semptomlardan kurtulmak/kendine, çevresine ve kültürüne iyi bir uyum sağlamak/iyi bir ruh sağlığı geliştirmek/belli kaygı ve korku ve fobilerden kurtulmak/ruh hastalığından kurtulmak/kişiliğin yeniden örgütlenmesi/kendini anlamak ve kabul etmek/büyüyüp gelişmek ve olgunlaşmak/sosyal ve biyolojik bir varlık olarak etkin bir fonksiyon kazanmak/optimum seviyede fonksiyona ulaşmak/iç görü kazanmak/istenmeyen davranışları kaldırıp, istenen davranışları geliştirmek/iyi seçme ve karar verme yeteneğinin geliştirmek/kendini gerçekleştirmek/oluş ve benlik geliştirmek ve bu varlığı koruma/varlığının bilincinde olmak/hayatına anlam kazandırmak/hayat felsefesi

³⁸ Kuzgun, aynı eser, s. 109.

³⁹ Kuzgun, aynı eser, s. 109.

⁴⁰ Sayar, Kemal, Sana Ruhtan Soruyorlar, s. 362 vd

⁴¹ A. e., s. 363.

geliştirmek/bireysel etkinlik kazanmak/bağımsızlık ve bütünlük kazanmak/potansiyellerini geliştirmek⁴²

Shertzer ve Stone, literatürde önemli buldukları amaçları beş başlık altında toplamaktadırlar. Davranışta değişiklik/Olumlu ruh sağlığı/Problemlerin çözümü/Bireyin kişisel etkinliği/Kendi başına karar verebilme gücü.⁴³

D. AMAÇ

Böyle bir karşılaştırma ne işe yarayabilir? Ünlü fizikçi Werner Heisenberg yeni fizik ile doğulu mistik geleneklerin karşılaştırılması bağlamında söyledikleri bizim sorumuza da yanıt olarak düşünülebilir: Bence, insanlığın düşünce tarihine bakıldığında, en verimli sonuçların iki farklı düşünce sisteminin birbirleriyle temas ettikleri yerlerde ortaya çıktıkları fikri gerçekten de doğrudur. Bu sistemler, köklerini insan kültürünün çok çeşitli ve değişik dinsel geleneklerine salmış olabilirler. Ancak buna rağmen birbirleriyle temasa geçtiklerinde, yani gerçek bir etkileşim ortaya çıktığında yeni ve ilginç gelişmelerinde bunun takipçisi olacağını ümit edebiliriz.”⁴⁴ Nasr, sūfi görüş açısından bu soruyu ‘karşılaştırmalı felsefe ve metafizik çalışmaları’ bağlamında şöyle yanıtlıyor. “Bu çalışmaların batı için ifade ettiği ilk fonksiyon, bizzat batı felsefesini derinliğine eleştirmek için gerekli ölçüleri sağlamak olabilir. Modern insanın içine düştüğü bunalımın kalbinde yatan bilginin varlıktan koparılışı; ancak bilenin varlığını değiştirebilen bilgi biçimini meşru kabul edildiği doğu geleneklerinde kendine yer bulamamıştır. Kalıcı değeri olan her hangi bir bilginini kazanılmasında manevi disiplinini merkezi rolünü kavramaktan daha büyük bir ders bulunamaz batının doğudan alacağı.

Ciddi bir karşılaştırmalı çalışma, bir yandan kendi geleneklerinin doğrularını daha dikkatle koruyabilmeleri, bir yandan da geleneklerinin zamanla sınırlı olmayan gerçeklerini özlerine ihanet etmeden çağdaş biçimde sunabilmeleri için doğulu bilginlere, modern dünyanın son derece karışık ve karmaşık düşünce modelleriyle bizzat modern dünyanın gerçek niteliğini daha iyi öğrenmeleri imkanını verecektir.

Son olarak diyebilir ki doğu doktrinleriyle batılı ekoller üzerinde derinliğine yapılacak karşılaştırmalı çalışma, doğu ile batı arasında, insanın doğasının değişken toprağına ve herhangi bir hümanizm türüne değil de değişmez gerçekler üzerinde bir anlaşmaya varılmasında yardımcı olabilecek ve buda ancak doğulu olsun batılı olsun kaliteli insanların ulaşabilecekleri manevi bir algı ve duyuş ile gerçekleşecektir.⁴⁵

⁴² Tan, a.g.e., s.71

⁴³ Tan, a.g.e., s. 73-75; Psikoterapi kavramı üzerine bir ufuk türü için bkz., Geçtan, Engin, Varoluş ve Psikiyatri, İst.-1992, 3. Bası. Frank, J.D, Psikoterapi Üzerine, Sana Ruhtan Soruyorlar içinde. s. 359-377

⁴⁴ Capra, Fiziğin Taosu, s. 20

⁴⁵ Nasr, S. Hüseyin, İslam ve Modern İnsanın Çıkmazı, s. 71-77, 81.

İzutsu'nun düşüncelerini ise sûfiler adına dinleyebiliriz. “ Kesin kanaatım şudur ki, bu felsefe türünde bulunan yaratıcı enerjiye yeniden hayat vermemiz gereken zaman gelmiştir. Bu görev, geleneksel felsefedeki ruhu adım attığımız tarihi döneme özgü yeni problemlerle baş edebilecek kadar güçlü ve dinamik yeni bir felsefi dünya görüşü olarak yeniden canlandırmayı mümkün kılacak bir tarzda ifade edilmelidir. Üzerimize entelektüel vazife budur. Ve biz doğulular bu vazifeyi ifade ederken, çağdaş batı varoluşçuluğunun gayri insanı modern toplum yapısı içerisinde insanoğlunun varoluşsal problemlerini çözmek için verdiği mücadeleden de önemli dersler çıkarmak zorundayız. Doğunun ve batının özlenen felsefi yaklaşması ancak bu tip bir entelektüel işbirliği ile mümkün olacaktır.”⁴⁶

Psikoterapilerin geleneksel mistik sistemler ile ilk yüzleşmesini Jungla başlatmak mümkün. Özellikle Jung'un, Suzuki'nin Zen Budizm'e Giriş adlı yapıtına yazdığı önsöz (Londra 1949) simgesel bir tarih olarak bile düşünülebilir. Karen Horney'de ölümünden önceki son yıllarında Zen Budizm ile ilgilenmiştir. 1957 yılında Meksika Üniversitesi'nde Zen Budizm ve psikanaliz konusunda elli kadar psikiyatr ve psikoloğun katıldığı uluslararası bir sempozyum düzenlenmiştir. Bu sempozyuma Fromm da katılmıştır. Fromm'un psikanaliz ve Zen Budizm çalışması bu sempozyumun bir ürünüdür.⁴⁷ Fromm adı geçen yapıtında Freud'un psikanalizine dayalı olarak geliştirdiği insancı psikanalizi ile Suzuki'nin tanıttığı Zen Budizm'in bir karşılaştırmasını yapmaktadır. Ancak bu karşılaştırma sanki insancıl psikanalizin yelkenlerini geçmişin bilgeliğinin rüzgarı ile şişirmek amacı gütmektedir. Yüzleşme psikoterapi alanında oldukça ilginç değişmelere ve sentezlere yol açmıştır. Bunu örneklerini hem psikoloji hem de psikiyatri alanında görmekteyiz. Psikolojide psikanaliz ve davranışçılıktan sonra üçüncü güç olarak çıkan varoluşçu- insancı yaklaşımın başlıca esin kaynaklarından birisi geleneksel doğulu mistik sistemlerdir. Bu bağlamda Maslow, Frank, Laing, Szasz, Wilber, Grof gibi isimleri özellikle anmamız gerekir. Bu isimlerin psikiyatride biyolojik paradigmayı sigaya çeken anti psikiyatri akımının öncülerinden olduklarını da belirtmeliyiz.⁴⁸

Esasında psikoterapiler ile geleneksel mistik sistemlerin yüzleşmesi bir ölçüde post modernliğin bir ürünüdür. Ve genel bir yüzleşmenin özel bir alandaki yansımasıdır.⁴⁹

⁴⁶ İzutsu, T., İslam'da Varlık Düşüncesi (çev. İ. Kalın) İst.-1995, s.57 vd. Bu durum psikoterapiler ve tasavvuf için niçin geçerli olmasın?

⁴⁷ Türkçesi, İ. Güngören, İst.-1990.

⁴⁸ Bkz., Sayar, Kemal-Türkçapar, M.H., Antipsikiyatri, İst.-1992

⁴⁹ Bkz., Nasr, Modern İnsanın Çıkması, s.56,68,81.

E.YÖNTEM

Bilgi sosyolojisi ve bilinç psikolojisi açısından⁵⁰ söyleyecek olursak tasavvuf geleneksel İslam'ın⁵¹ bir parçasıdır. Çağdaş psikoterapi sistemleri ise modernliğin bir ürünüdür.⁵² Her ne kadar tasavvufla ilgili bazı konularda bazı problemler ve tartışmalar varsa da bunlar ilahiyatı ilgilendiren bir konudur.⁵³

İslam geleneği, vahiy eksenli başka deyişle Allah merkezli bir uygarlık olarak tanımlanmaktadır.⁵⁴ Buna karşılık modernliğin temel karakteri "antropomorfik: hümanistik" oluşudur.⁵⁵ Başkaca deyişle modernliğin karakteristik özelliği seküler oluşudur.⁵⁶ Bu önermelere göre İslam geleneği ile modernliğin⁵⁷ karşıt kutuplarda yer

⁵⁰ Meta-bilimlere göre (bilgi ve bilim sosyolojisi, bilim antropolojisi, bilinç psikolojisi, bilim felsefesi) bilgi ve bilim, üretildiği toplumsal ve kültürel ortamın özelliklerini yansıtır. Arslan, Hüsamettin, Epistemik Cemaat, İst.-1990. Ornstein, Robert, a.g.e., Birinci bölüm. Amerikalı sosyolog R.K. Merton, bilgi sosyolojisini bilgi ile toplumun ve kültürün diğer varlık etmenleri arasındaki temel bağıntı diye tanımlamaktadır. Bilgi sosyolojisinin temelindeki düşünce, sadece ideolojilerin, efsanelerin, moral düzenlemelerin, değer sistemlerinin değil fakat bilimsel bilginin ve objektif gerçeklerinde topluma tarihe bağlı olduğudur. Bunların ortaya çıkışı veya bulunuşları tarihin belli bir dönemine ve buluşların veya bilgilerin ortaya çıktığı uygarlık tipine denk gelmekte, ideolojiler de değerler gibi göreceli bir karakter taşımaktadır. Duverger, Maurice, Metodoloji Açısından Sosyal Bilimlere Giriş (çev. Ü. Aksoy) 4. Bası, İst.-1990, s. 83 vd. Barnes, Barry, Bilimsel Bilginin Sosyolojisi (çev. H. Arslan) Ank.-1990.

⁵¹ Geleneksel İslam kavramı için bakınız Nasr, S. Hüseyin, Modern Dünyada Geleneksel İslam (çev. S. Ş. Barkçın, H. Arslan) İst.-1989. s. 13-28

⁵² Bkz., Güleç, Cengiz, Psikoterapiler, Ank:1993, Hekimler Yayın Birliği Yay. s. 203 vd. Geçtan, Engin, Psikanaliz ve Sonrası, İst.-1993. s. 341. "Yamamoto ve Noonan tarafından gösterildiği gibi, Morita terapisi ile Frankl'ın paradoksik niyeti arasında dikkate değer sayıda benzerlikler vardır. Reynolds'a göre ise iki yöntem birbirinden binlerce kilometre uzakta bağımsız olarak keşfedilen oldukça benzer terapi teknikleri kullanılmaktadır. Ama Noonan'ın belirttiği gibi, Morita terapisinin Doğu dünya görüşünü yansıtmamasına karşılık logo terapinin altında Batı dünya görüşü yatmaktadır. Reynolds, şu sonuca varıyor: Frankl, bireyciliğin en üst değer olduğu ve usalcılığın kişisel hedeflerin keşfini gerektirdiği bir kültürü temsil ederken, Morita terapisinin hedefleri geleneklerle belirlenen grup yönelimli bir kültürü temsil eder. (Victor E. Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, Psikoterapi ve Hümanizm (çev. S. Budak) Ank.-1994. s. 137. Bu paragraftaki Morita terapisinin yerine tasavvufu koyarak da okuyabiliriz.

⁵³ Bu tartışmaların bazıları için bkz., Fazlurrahman, İslam (çev. M. Dağ, M. Aydın) Ank.- ts., s. 178-232; Güngör, Erol, İslam Tasavvufunun Meseleleri, İst.-1989; Nicholson, Reynolds A., İslam Süfileri (çev. Kurul) Ank.-1978.

⁵⁴ Nasr, Modern Dünyada Geleneksel İslam, s. 107-125 ve oradaki referanslar. Guenon, Rene, Modern Dünyanın Bunalımı (çev. M. Kanık) İst.-1986. s. 99-118.

⁵⁵ Nasr, Modern Dünyada Geleneksel İslam, s.107-125; Guenon, Rene, Modern Dünyanın Bunalımı, s.99-118.

⁵⁶ Bkz., Attas, S. Nakib, İslam, Sekülerizm ve Geleceğin Felsefesi (çev. M. E. Kılıç) 2.Baskı, İst.-1995., s. 41-80; Berger, Peter, Dinin Sosyal Gerçekliği (çev. A. Coşkun) İst.-1993, s. 159-186; Turner, Bryan, Max Weber ve İslam, Eleştirel Bir Yaklaşım (çev. Y. Aktay) Ank.-1991, s. 201-226.

⁵⁷ Modernliğin genel bir değerlendirmesi için bkz., Touranie, Alain, Modernliğin Eleştirisi (çev. H. Tufan) İst.-1995, 2. Bası;. Garaudy, Roger, 20. Yüzyılın Biyografisi (çev. A. Ünal) 2. Bası, Ank.-1989. Karşıt kutuplar yerine Kuhn'un kavramsallaştırmasıyla değişik paradigmalardan söz edebiliriz. Buradaki görüş açısı farklılığının biraz da gelenek ile modernlik arasındaki farklılıklardan kaynaklandığını belirtmeliyiz. Bkz., Armağan, Mustafa, Gelenek ve Modernlik Arasında, İst.-1995. Farklı paradigmaları karşılaştırırken fenomenolojik yorumsamacı yaklaşım büyük önem kazanmaktadır. Aksi durumda karşılaştırmalarda ve

aldığını söyleyebiliriz⁵⁸.

Bambaşka iki kültür ve uygarlığa ait olan ürünleri karşılaştırırken nasıl bir yöntem izleyeceğiz? Bu sorumuzun altında esasen şöyle gizli bir varsayım yatmaktadır: Farklı kültür ve uygarlıkların birbirleri ile karşılaştırılması olanaklıdır.” Modern bilim çevrelerinde yaygın olan görüşün bu olduğuna da işaret edelim. Ancak postmodern⁵⁹ bazı görüşler karşılaştırmanın olanaksızlığını savunur. Örneğin ünlü bilim tarihçisi ve felsefecisi Thomas S. Kuhn’a göre farklı paradigmlar için “mukayase edilemezlik” söz konusudur.⁶⁰ Her ne kadar Kuhn bu görüşlerini “birbirini izleyen iki teorinin bire bir mukayesesi bağlamında sunuyorsa da farklı kültürle ilgili karşılaştırmaları hayli hayli kapsadığını söyleyebiliriz. Şimdi Kuhn’u izleyelim:

“Birbirini izleyen iki teorinin bire bir mukayesesi, en azından, içinde her iki teorinin empirik sonuçlarının da kendilerinden hiçbir şey kaybetmeksizin veya değişikliğe uğramaksızın birbirine tercüme edilebileceği bir dili gerektirir. Elde hazır böyle bir bilim varolduğu, hiç değilse 17. yüzyıldan beri, filozofların saf duyu raporlarının nötrlüğünü muhakkak addettikleri ve onların tek bir dilde ifadeleri için bütün dilleri temsil eden “bir üniversal karakter” aradıkları zamandan beri yaygın şekilde düşünülmüştür. İdeal olarak bu tür bir dilin ilkel vokabüleri saf duyu verileri artı sentaktik bağlantılardan ibarettir. Günümüzde felsefeciler böyle bir ideala ulaşma ümidinden vazgeçtiler; ama bir çoğu teorilerin doğaya tam anlamıyla problem teşkil etmeyecek tarzlarda bağlı ve gerektiği ölçüde teoriden bağımsız terimlerden ibaret temel bir vokabülere başvuruya mukayese edebileceklerini varsaymaya devam ediyorlar. Bu vokabüler, Sir Karl’ın (Poper) temel önerilerini içinde dile getirdiği temel vokabülerdir. O buna, alternatif teorilerin doğruya yakınlığına mukayese etmek ve alternatif teorinin daha geniş kapsamlı (veya selefini içeren) bir teori olduğunu göstermek için ihtiyaç duyar. Feyerebend ve ben (T. S. Kuhn)

değerlendirmelerde yanılısama kaçınılmaz olacaktır. Tipik bir trajik örnek için bkz., Cüceloğlu, Doğan, Yeniden İnsan İnsana, 12. Bası, İst.-1996, s. 246-251

⁵⁸ Nasr, S. Hüseyin, İslam ve Modern İnsanın Çıkmazı (çev. A. Ünal) İst.-1984; Bulaç, Ali, Din ve Modernizm, 3. Bası, İst.-1992.

⁵⁹ Postmodernlik ve Postmodernizmin neliği ve toplumsal bilimlerdeki yansımaları için zengin bir kaynakça da içeren bir çalışma: Rosenau, Pauline M., Post-Modernizm ve Toplum Bilimleri (çev. T. Birkan) Ank.-1998. Ayrıca bkz., Murphy, John W, Postmodern Toplumsal Analiz ve Postmodern Eleştiri (çev. H. Arslan) İst.-1995. Jameson, J.F-Lyotard, F-Habermans, J, Post Modernizm (Hazırlayan, Necmi Zeka) İst.-1994; Küçük, Mehmet, Modernite Versus Postmodernite, Ank.-1993; Featherstone, Mike, Postmodernizm ve Tüketim Kültürü (çev. M. Küçük) İst.-1996. Lyotard, J.F, Postmodern Durum, Postmodernizm (çev. A. Çiğdem) İst.-1990; Best, Steven- Kellner, Douglas. Postmodern Teori/ Eleştirel Soruşturmalar (çev. M. Küçük) İst.-1998; Bauman, Zygmunt, Postmodern Etik (çev. A. Türker) İst.- 1998.

⁶⁰ Bkz. Lokatos, İmre - Musgrave, Alan, Bilginin Gelişimi ve Bilginin Gelişimi İle İlgili Teorilerin Eleştirisi. (çev. H. Arslan) İst.-1992, s. 326-341. Ayrıca bkz. Kuhn, Thomas. Asal Gerilim (çev. Y. Şahan) İst.-1994. Önsöz. Paul Feyerebend de önerdiği anarşist bilgi kuramı çerçevesinde benzer bir görüş öngörmektedir: Bkz Feyerebend, Paul, Akla Veda.

böyle bir vokabülerin bulunmadığını uzun uzadıya ele aldık. Bir teoriden diğerine geçilirken kavramların anlamlarını veya uygulanabilirlik şartlarını karmaşık tarzlarda değiştirirler. Aynı kavramların birçoğunun hem devrim öncesinde hem de devrim sonrasında kullanılıyor olsalar bile-mesela kuvvet, kütle, element, bileşik, hücre - doğaya uygulanış tarzları bir ölçüde değişir. Böylece birbirini izleyen teoriler mukayese edilemezdirler”⁶¹

Kuhn, mukayese edilemezlik önermesini, “dil farklılığına” dayandırmaktadır: İnsanlar birbirinden önemli ölçüde farklı bir diller evreninde yaşarlar. Yalnızca farklı toplumlara mensup insanlar farklı diller konuşmazlar; farklı dünya görüşlerine farklı paradigmalara ve teorilere bağlı insanlarda aynı diller konuşurlar. Wittgensteiniyen anlamında, farklı bir dil farklı bir yaşama tarzına karşılık gelir. Karşılaştırmanın zorluğu bu noktada ortaya çıkmaktadır: Ortak bir dil olmadığı için olanı olduğu gibi ortaya koyamamaktayız ki karşılaştırmaya sıra gelsin. Bu bağlamdaki dil problemini sūfiler de vurgulamaktadır.

Kelabazi, Kuşeyri ve Hucviri'nin belirttiği üzere sūfiler tasavvufa özgü konuları güzelce ve kolayca anlatmak ve açıklamak için kendilerine has kavramalar geliştirmişlerdir. Kavramsallaştırmanın amaçlarından birisi tasavvufun mükāşefe boyutuna ait yaşayışların, içe doğuşların simgesel bir dil aracılığıyla dışarıdaki kimselerden gizlenmesidir. Esasen İbn Haldun'un da belirttiği gibi bu durum aynı zamanda bir zorunluluktur; çünkü Sūfiler isteseler bile hallerini somut bir dille anlatamazlardı. Başka deyişle burası dilin sınırlarının bittiği bir yerdir. Zaten Ebu Abdurrahman es-Sülemi'nin belirttiği gibi “tasavvuf öyle bir hakikattir ki ne dilin nede sözün olmadığı yerde olur.”⁶²

İbn Arabi tasavvufu terminolojinin özgünlüğünü hesaba katmayan fikir ve zahir ehlinin bu kavramları sūfilerin kullandığı anlamların dışında değerlendirme hatasına düştüklerinden, gerçek anlam yerine kendi özel bakış açılarına uygun düşen dış anlamlarıyla kavramalarından yakınmaktadır.⁶³ İbn Arabi'nin çağdaş bir izleyicisi olan Titus Burckhardt da tasavvufun ancak sezgisel ve empatik kavrayış yoluyla anlaşılabilceğini bu nedenle modern yaklaşımın tasavvufu yanlış anladığını belirtmektedir.⁶⁴

⁶¹ Lakatos- Musgrave, a.g.e., s. 237; Ayrıntılı bilgi için bakınız, A. e. s.326-341

⁶² es-Sülemi, Ebu Abdurrahman, Tasavvufun Ana İlkeleri/Sülemi'nin Risaleleri, s.11;Kelabazi,Taaruf/Doğuş Devrinde Tasavvuf (çev. S. Uludağ) İst.-1979, s. 139 vd; Kuşeyri Risalesi (çev. S. Uludağ) 3.Bası,İst.-1991,, s. 179; Hucviri, Keşfu'l-Mahcub (çev. S. Uludağ) İst.-1982, s.512; Ateş, Süleyman, İslam Tasavvufu, İst.-1992, s.152

⁶³ İbn Arabi, Kitabü'l-Fena Ve'l-Müşahede/Fena Risalesi (çev. M. Kanık) İst.-1991 s. 35

⁶⁴ Burckhardt, Titus. İslam Tasavvuf Doktrinine Giriş (çev. F. Aslan) İst.-1982. s.9 vd.

Gazali tasavvufun kitaplarda değil yaşantılarda olduğunu ısrarla vurgular. Manevi bir krizden sonra çeşitli arayışlara yönelen Gazali nihayet tasavvufta aradığını bulur: “Nihayet mistiklerin (Sûfilerin) yoluna yöneldim onların yolunda hem bilgi hem de amelin mevcut olması gerektiğini ve amelin amacının kişiyi karakter kusurlarından ve hatalarından (kalp hastalıklarından) temizlenmek olduğunu öğrendim. Bilgi benim için amelden daha kolaydı, onların kitaplarını okumak suretiyle işe başladım. Ve prensipleri ile ilgili tam bir fikri anlayış elde ettim. Sonra, onların en ayırıcı özelliğini kişisel tecrübe (zevk) ve bir karakter değişikliğiyle elde edilebildiğini anladım. Mistikler (Sûfiler) söz adamı değil, kişisel tecrübe adamı olduklarından araştırma ve fikri uygulama yoluyla mümkün olduğu kadar ilerlemiş olduğumu, sonunda sadece kişisel tecrübe ve tasavvufi yolda yürüme dışında geride başka bir şey kalmadığını açıkça gördüm.”⁶⁵ Capra'nın söyledikleri Gazali'ninkiyle tümüyle örtüşmektedir: “Mistisizm, kitaplardan öğrenilmesi mümkün olmayan bir tecrübeler bütünüdür. Mistik gelenek ancak bir fiil uygulanarak hissedilebilir ve yaşanabilir.”⁶⁶

Bu durumun diğer mistik sistemler için geçerli olması şaşırtıcı değil ise de yeni fizikte de benzer bir durumun söz konusu olması oldukça ilgi çekicidir: Suzuki, Zen Budizm bağlamında şunları yazıyor: “Alışageldiğimiz düşünceleri alt üst eden karşıtlıkların temelinde içsel tecrübelerimizi, normal konuşma dili ile anlatmak zorluğu yapmaktadır. Oysa içsel tecrübelerimiz konuşma dilini çok aşan bir yaşayıştır”.⁶⁷ Heisenberg yeni fizik bağlamında şunları yazıyor “anlatım dilinin sorunları çok önemli bir yer tutar. Örneğin atomların yapıları hakkında konuşma ve açıklama yapmak isteriz. Ama alışla gelmiş konuşma dilimiz yardımı ile bu konuda fikir yürütmek ve atomları bu dille açıklamaya çalışmak tamamı imkansızdır.”⁶⁸ Capra'nın dediği gibi, “ İnsanlar için kendi beyinlerinin yaratmış olduğu gerçeğin sureti, gerçeğin kendisinden daha kolay biçimde anlaşılabilir. İnsanlar doğal olarak bu iki durumu tamamen karıştırarak sahip oldukları tasarım ve kavramları gerçekliğin ta kendisi görmek eğilimindedirler. İşte doğu mistisizmin ana hedeflerinden bir tanesi de insanın kendisinin bu karışıklıktan kurtarılmasını sağlamaktır. Batı kelime bilimcisi Alfred Korzybsk aynı nüansı şu slogan ile yakalamaya çalışmıştı: basit bir harita, gerçek bir arazi değildir.”⁶⁹ Lao Tzu şöyle der :“

⁶⁵ Watt, W. Montgomery, Müslüman Aydın, Gazali Hakkında Bir Araştırma (çev. H. Özcan) İzmir 1989, s.101 vd. Ayrıca bkz., Afifi, Ebu'l- Ala, Tasavvuf / İslam'da Manevi Hayat (çev. E. Demirli-A. Kartal) İst.-1996. Afifi şu notu düşüyor: “Gazali'nin bu açık şehadeti, tasavvufun özü itibarıyla ruhi bir tecrübeden ibaret, salt ilim ve felsefeden bütünü ile farklı bir şey olduğunu ortaya koymaktadır. Onlar ile elde edilemeyeceği gibi, onlara da dayandırılmaz.”(s.19).

⁶⁶ Capra, Fiziğin Taosu, s. 16

⁶⁷ Capra Fiziğin Taosu, s.65

⁶⁸ Geniş bilgi için bkz., Capra, Fiziğin Taosu, s. 65-76.

⁶⁹ Capra, Fiziğin Taosu s. 38.

İfade edilebilen Tao, sonsuz Tao değildir. Bir zen ata sözünde de şöyle denir: Bir şey hakkında konuşmaya başladığında onun özünü gözden kaçırmış olursun.”⁷⁰

Sûfilere göre tasavvuf kal değil haldir. Başka bir deyişle; söz değil yaşantıdır. Yaşantıların sözel ve kavramsal olarak rasyonel bir biçimde ifade edilmesi mümkün değildir. Bu nedenle sûfiler kendi aralarında anlaşabilseler de başkalarıyla dil farklılığı nedeniyle anlaşmaları zordur. Mesnevi’den izleyelim: ‘Bir dili konuşmak hısımlıktır, bağlılıktır, insan yabancılarla kaldı mı bağlanmışsa, hapise düşmüşse benzer/Nice hindliye türk dili birdir de nice türk de yabancılar gibi birbirinin dilini anlamaz/ Demek ki mahremlik dili, apayrı bir dil, gönüldeşlik ise dildeşlikten de daha iyi/ Sözsüz, işaretlessiz, yazısız; gönülden yüzbinlerce terceman kopar, belirir.’⁷¹

Erich Fromm da dil ile dünya görüşü arasındaki ilişki üzerinde durur. “Yaşam konusunda belirli bir tutuma göre biçim almış olan bir dil bu tutumun dışındaki yaşantıları dile getirebilmek bakımından donmuş, kıvraklığını yitirmiş olur.”⁷² Tasavvuftaki bir yaşantı ya da kavramı modern psikolojinin ve psikoterapinin dili ile ifade edemiyorsak neyi neyle karşılaştırmış olacağız?

Dil sorunu ile bağlantılı olarak bir de mantık sorunumuz var. Psikoterapilerin dayandığı mantık ilkeleri daha çok klasik ve modern mantıktır; başka bir deyişle rasyonel mantığa dayalıdır. Tasavvuf ise, şimdilerde “paradoks mantığı” denilen özgün bir mantığı içerir.⁷³

⁷⁰ Capra, Fiziğin Taosu s.48.

⁷¹ Mevlana, Mesnevi ve Şerhi (Hazırlayan, Abdülbaki Gölpınarlı) Ank.-1990, I/263, Beyit no, 1210-1213. Ong’un kavramsallaştırmasıyla söyleyerek tasavvufun sözlü kültür ağırlıklı, psikoterapilerin ise yazılı kültür ağırlıklı bir vasatta oluşup geliştiği söylenebilir. Bu durumun tasavvufun dili ile psikoterapilerin dili arasındaki farklılıkların nedenlerinden birisi olarak görülebilir. Bkz., Ong, Walter, Sözlü ve Yazılı Kültür, Sözlün Teknolojileşmesi (çev. S.P. Banon) İst.-1990.) Örneğin sûfilikte kıssaların önemi ve belki yarı mitolojik olan dilleri bu bağlamda değerlendirilebilir. Tasavvuf dini bir temele dayalı oluşu nedeni ile din felsefesi bağlamındaki din dili meselesi tasavvufu da ilgilendirmektedir. Bunun için bkz. Koç, Turan, Din Dili, Kayseri, 1995.) Bu bağlamda Laing’in söyledikleri muhtemelen sûfilere hoşuna gidecektir: ‘Ben senin yaşantını yaşantılamama. Sen benim yaşantımı yaşatılamazsın. İkimizde görülmez insanlarız. Her insan bir diğerine görülmezdir. Yaşantı insanın insana görülmezliğidir. Yaşantıya ruh denile gelmiştir. İnsanın insanı görülmezliği olarak yaşantı, aynı zamanda her şeyden daha açıktır. Yalnız yaşantı açıktır. Yaşantı tek kanıttır. Psikoloji yaşantının bilgisidir. Psikoloji kanıtın yapısıdır ve böylece Psikoloji bilimlerin bilimidir. (Laing, Yaşantının Politikası, s.14) Yaşantımın intrapsişik olduğunu söylemek yaşantımın olduğu bir ruhun (Psyche) olduğunu var saymak demektir. Ruhum yaşantımdır, yaşantım ruhumdur.’ A. e., s.17

⁷² Fromm, Erich, Psikanaliz ve Zen Budizm (çev. İ. Güngören) İst.-1988. Fromm bu bağlamda Benjamin Wholf’un “yeni ufuklar açıcı nitelikte gördüğü “Metalinguistic” konusundaki derlenmiş yazılarda yollama yapmakta. s. 48 vd, dipnot: 13.

⁷³ Bkz., Fromm, Zen Budizm, s. 50-52. Ayrıntı için aynı yazarın “Sevmek Sanatı” isimli çalışmasına bakılabilir. Örneğin Gazali, kalp gözüne büyük ehemmiyet verip ısrarla bunu üzerinde durmakla dış aleme dönük olan mantığın yanında bir de insanın iç dünyasına, dolayısıyla İlahi aleme dönük olan ikinci bir mantık tabiri caiz ise his mantığı yahut kalp gözü mantığı anlayışı gerektirmiştir. (Bolay, Aristo Metafiziği,

Bütün bu problemler farklı kültürlerle ilgili karşılaştırmaların imkansız gibi olduğunu göstermektedir. Ama tam bu ifadede bir tür karşılaştırma değil midir? Öyleyse Kuhn'un işaret ettiği bütün bu sınırlılıkları hesaba katan karşılaştırma denemeleri mümkün olsa gerek.

Şimdi çağımızın önde gelen toplumsal bilimcilerinden Maurice Duverger'i izleyelim; Duverger karşılaştırılacak olguları iki kategoriye ayırmaktadır:

1. Mekanca, zamanca, içerikçe birbirine yakın olan olgular. Duverger, bunlara 'yakın karşılaştırmalar' adını vermektedir.

2. Uzak karşılaştırmalar.

Duverger, yakın karşılaştırmalarda 'farklılıkların' uzak karşılaştırmalar da ise 'benzerliklerin' aranması ve vurgulanması gerektiği düşüncesindedir.

Duverger, toplumsal olguların anlamlarını yitirmeden birbirinden ayrılmayacağını bu nedenle karşılaştırılan olguların birer parçası buldukları "tümel/ total realiteyi" hesaba katmanın şart olduğunu da vurgulamaktadır.⁷⁴

Tasavvuf geleneksel ve dini karakterli, çağdaş psikoterapiler ise bunun tam aksine modern ve seküler karakterde olduğuna yukarıda değinmiştik. Buna göre çalışmamız, Duverger'in uzak karşılaştırmalar dediği kategoriye girmektedir.

Duverger uzak karşılaştırmalar hakkında şu genel çerçeveyi öngörmektedir: "Burada, farklı kültürel içeriklerden veya farklı boyutlardan veya farklı anlamlardan farklı kurum veya yapı tipleri arasında karşılaştırmalar yapılır. Bu karşılaştırmalarda daima birbirini andıran olgular aranır. Karşılaştırılan şeyler birbirinden çok uzaktır, bu nedenle de farklı olmaları doğaldır. Burada ilgi konusu karşılaştırılan şeylerin ne derece benzer oldukları ve benzerlik durumunun ne anlama geldiğidir."⁷⁵ Kullanılan karşılaştırma tekniği

s. 288) Bkz., Yıldırım, Cemal, Mantık, Doğru Düşünme Yöntemi, Ank.-1987., S. 161-167, Yıldırım dipnotta "İslam Tasavvufunun da bir tür diyalektik düşünceyi içerdiği söylenebilir" demektedir. Felsefeci Selahattin Hilav da bu yönde görüş belirtmektedir: "Tasavvufta Hegel felsefesinde olduğu gibi yadsımanın yadsınması sözkonusudur". Hilav, Selahattin, 100 Soruda Felsefe El Kitabı, İst.-1993.

⁷⁴ Duverger, Maurice, Metodoloji Açısından Sosyal Bilimlere Giriş (çev. Ü Oksay) 4. Bası, İst.-1990, s.369, 371, 375 vd.

⁷⁵ S. Hüseyin Nasr, bu konuda aksine bir kanaat sahibidir, Geleneksel ve Modern olanların karşılaştırılmasında amacın, benzersizlikleri, çatışma ve çelişkileri göstermek olması gerektiğini savunur. (Modern İnsanın Çıkmazı s. 63 vd.) Bu konuda Duverger, Nasr'dan daha haklı görünüyor; öyle ya bu bağlamda farklılık normal bir durum olduğuna göre benzerliklerin yakınlaşması daha ilginç olacaktır. Ama buradan hareketle sadece benzerlikler aranırda farklılıklar göz ardı edilirse, bu defa benzerliğin derecesi ve anlamı belirsiz kalacaktır. Her halde en uygun olanı indirgemeciliğe kaymadan farklılıkları ve benzerlikleri birlikte ele almak ve vurgulamak olmalıdır.

ise fazla ince ve duyarlı değildir. gerçekte bu anlamda bir karşılaştırma yönteminin varlığından bile söz edilemez. Sosyal bilimci için veya hiç değilse sosyal bilimlerde bir yenilik yapabilecek kimseler için burada en gerekli şey çok geniş bir kültüre sahip olmaktır. Uzak karşılaştırma yöntemi zor, içinden çıkılamayacak kadar karmaşık bir bilimsel çalışma yöntemidir. Bu yöntemle bilimsel bulgulara varabilmek, birçok bakımdan, sanat alanındaki, şiirdeki yaratıcılığa benzer. Bir kültür ve görülmemiş derecede bir tecrübe sahibi olmayı gerektirmektedir. Doğaldır ki, olgular arasındaki uzaklık çok büyük olmalıdır: Eğer olgular arasında hiçbir benzerlik yoksa karşılaştırmada bulunmak da olanaksızlaşır. Uzak karşılaştırma sadece bilimsel buluşa ortam hazırlayan araçlardan biridir. Asıl önemli olan burada da 'sezgi' gücüdür. Uzak karşılaştırma duyarlı ve gelişkin bir yöntem olmaktan çok bu olgulara bakarken bunlar arasındaki ilişkileri, benzerlikleri, andırmaları yakalayıp görebilecek kadar 'gözü açık' olanların yapabileceği bir kafa işidir."⁷⁶

Kanımızca, uzak karşılaştırmalarda yalnızca benzerliklerin vurgulanması eksik olur, hatta bizi yanlış sürükleyebilir benzerliklerin anlamı ve önemi, ancak farklılıklar ile birlikte ele alındığında ortaya çıkacaktır. Bu durum, özellikle benzerliklerin derecesini saptamada önem kazanmaktadır. Zaten karşılaştırmalarda çekilen güçlük Duverger'in de değindiği gibi benzerliklerin derecesini saptamaktır. Yalnızca benzerliklerin araştırılması ise redüksiyonist bir yaklaşım olur; sonucu da saptırılmış görünümlere dayanan yapay bir karşılaştırma olur.⁷⁷ Bu bağlamda Littré'ye katılıyoruz: "Karşılaştırmada bulunmak, benzerliklerin ve farklılıkların aynı anda incelenmesidir."⁷⁸

Özgünlüğüne dokunmamak için Burckhardt'ın da onayladığı şekilde tasavvufu fenomenolojik bir yorumsama ile ele alarak karşılaştıracamız.

Din esas olarak kendisi ne söylüyorsa odur. Eğer sûfiler, iletişimsel düşüncesinde anlaşılır ve mantıklı ise ve aşkın bir varlıkla temas kurduğunu söylüyorsa, o zaman bizim tek başlama noktamız bu olmalıdır. Başkasının sembollerini ve anlamlarını anlamak bunun için en iyi yaklaşım "empatik yorumlama" biçimidir.

Bu şekilde yorumlama bilimine "hermeneutics" denir. Hermönetik, genel fenomenolojide, veya zihinsel sürecin anlamını ve doğasını değişik objektif duyumsal ve ampirik bulgulara indirgenmiş olarak zihinsel süreçler olarak keşfetme gayretinde modern köklerini bulur. Çünkü salt bir duyumsal, ampirik nesne -örneğin bir taş- kendisinden

⁷⁶ Duverger, a.g.e., s. 377 vd. Karşılaştırmalı yöntem için ayrıca bkz., Arslantürk, Zeki, Sosyal Bilimciler İçin Araştırma Metod ve Teknikleri, İst.-1995. s. 61-63

⁷⁷ Duverger, a.g.e.s. 369.

⁷⁸ Duverger, a.g.e., s. 368. S. Hüseyin Nasr da "Karşılaştırmalı bir çalışma ... yapısal benzerlik ve ayrılıkları ortaya çıkaracaktır." (Modern İnsanın Çıkması s. 64) derken bu yönde düşündüğü anlaşılıyor.

başka bir şeye işaret etmez veya çağrışım yapmaz. Ancak zihinsel bir olay ise- bir kavram veya sembol- tabiatı gereği kendilerinin de başka sembollere işaret ettiği sembolik anlamların ve değerlerin içinde bulunduğu sübjektif ilişkilerin oluşturduğu bir halkada başka olaylara ve varlıklara işaret eder veya çağrışım yapar. Kısaca, bir zihinsel süreç Hüsserl'in maksarlılık dediği şeydir; bir anlama veya değere sahiptir. Çünkü başka anlamları, sembolleri ve değerleri de içeren diğer durumlara, olaylara işaret eder veya onları kapsar. Fenomenoloji, objektif duyumsanabilir olanı değil öznel akledilebilir olanı doğrudan araştırma teşebbüsüdür.

Hermönetik ise özellikle öznel etkileşim veya bilinçli sembollerin anlamlarını yorumlamakla ilgilenen fenomenolojinin bir dalıdır.

Dinsel bir ifadenin anlamı sadece veya özellikle gizli işlevinden çok açık bilinçlilik ve öznel etkileşimle yapılan itiraflarda aranmalı. Dışarıdan bir araştırmacı olarak sübjektif etkileşimin anlamını anlamamızın yolu, belli bir tarihsel bağlamda yerleşik bir değiş-tokuş olan dilbilime ait sembollerin özneler arası alış-verişinin oluşturduğu hermönetik halkaya dahil olmaktır.

Bu sebeple genel ismi tarihsel hermönetiktir. Örneğin eğer ben "günah" kelimesinin dinsel anlamını anlamak istiyorsam, bu sembolün kendisi ile ilgili tarihsel bağlamı dikkate almalıyım. Çünkü bir dönemde günah olan şey diğer bir dönemde günah olmayabilir. Günahı sadece nesnel olarak tanımlamak tarihsel dayanaklarını gözden kaçırıyor ve bu sebeple de kötü yorumlara, kötü hermönetiğe, etnosentrik önyargılara vs. sebep oluyor.

Bu genel fenomenolojik-hermönetik yaklaşım din psikolojisi ve sosyolojisi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. James'in Varieties'i (din psikolojisi) Robert Bellah'ın "sembolik realizm"i veya Ricoeur din sosyolojisi bu etkinin örnekleridir.

Ancak hermönetiğin de kendi içinde bazı arzu edilmeyen sınırlılıkları söz konusudur. Bunlardan en önemlisi yereler gerçekliği radikalize edişe ve bunun sonucu olarak dinsel bir gerçeklik iddiasının salt bir yorumlar yumağı oluşuna değil hakiki gerçekliğine karar vermek için bir yöntem olar evrensel ya da yarı evrensel eleştirel bir boyutun eksikliğidir. Otantik olanı otantik olmayandan nasıl ayırt edebiliriz? Tabii ki hermönetik böyle bir eleştirel veya evrensel bir boyutun da kendi iddiasının evrenselliğinin istisnası gibi oldukça mantık-dışı bir istisna ile bütün kültürel doğruları izafi kabul eder.⁷⁹

⁷⁹ Wilber, Ken, Transandantal Sosyoloji (çev. C. Polat) İst-1995, s. 26-30, Yorumsama hakkında geniş bilgi için bkz., Gök, Erol-Topçuoğlu, Abdullah-Aktay, Yasin, Önce Söz Vardı / Yorumsamacılık Üzerine Bir Deneme, Ank.-1996; Özlem, Doğan, Metinlerle Hermeneutik / Yorum bilgisi Dersleri, İst-1996. Buradaki



karşılaştırmayı bir söyleşi ve yüzleşme olarak görmek mümkündür; bu bağlamda, kendini batılı ve hıristiyan olarak tanımlayan Arnold Toynbee ile kendini doğulu ve budist olarak tanımlayan Daisaku İkada arasındaki “diyalog” bizim için sempatik bir örnek olmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

PSİKOTERAPİ EKOLLERİ

A. PSİKANALİZ

Freud'un çalışmalarında izlediği temel varsayımlar şunlardır:

Nedensellik: Freud'un en belirgin varsayımı her davranışın bir nedeni olduğudur. Her tepki bir etkinin sonucudur ve her tepki yeni bir etki yaratacaktır. Bu bağlantılar kurulamıyorsa bilgi birikiminin yeterince ilerlememesinden kaynaklanmaktadır.¹

Monizm: İnsan organizmasını doğayla bütünleşen monistik ve materyalistik bir yaklaşımla incelemiştir. Normal ya da patolojik tüm davranışların, insan organizmasında fiziksel ve maddi karşılığı vardır: Ruhsal olaylar ile fiziksel ve kimyasal olaylar arasında direkt bağlar vardır. Bütün zihinsel ve ruhsal yaşantılar metan enerji kullanımından ibarettir ve bu da fiziksel kimyasal enerji ile benzerlik taşır. Kısaca fiziksel doğa olayları ile ruhsal davranışsal olayları bütündür ve aynı yasalara tabidir.

Mental Enerji: Monizm ve nedensellik prensipleri güç ve enerji prensiplerini ortaya çıkarmıştır. Bu kurama göre doğada tek bir enerji vardır. Nasıl mekanik enerji termik enerjiye dönüşebiliyorsa, doğadaki enerji insanda görülen mental veya psişik enerjiye dönüşebilmektedir. Enerji ortadan kaybolmaz, fakat birikebilir, saklanabilir, kanalize edilebilir, bloke edilebilir veya kullanılabilir, bir alandan başka bir alana kaydırılabilir. Kısaca psişik enerji somatik enerjinin yer değiştirme halidir.

Devamlılık Prensibi ve Tekrar Dürtüsü: Organizma bir uyarana karşısında kalınca bir gerilim ve denge bozukluğu ortaya çıkar. İşte organizma bu denge bozukluğunu düzeltmek ve gerilimi ortadan kaldırmak için tepkilerde bulunur ve tekrar dengesini elde etmeye çalışır. İşte homeostatis eğilimine devamlılık prensibi denmektedir. Organik yaşam aynı zamanda yukarıda açıkladığımız uyarım-gerilim-denge döngüsünü devamlı tekrar etme eğilimindedir. Freud, özellikle patolojik davranışların organizmanın dengesini sağlamak için yaptığı tepkiler olduğunu savunmuştur.

Ekonomi Prensibi : Enerji yok olmayacağına göre şekil değiştirilebilir veya başka alana kaydırılır. Mental enerji ekonomi prensiplerine göre kullanılır, Yani kantitatif ve sayısal olarak yatırım yapılır, kanalize edilir, biriktirilir veya kullanılarak başka yöne kaydırılır. Organizma tüm bu işleri en kısa en ucuz ve en az zahmetli yoldan yapmak ister. Amacı hep aynıdır. Denge ve düzeni yeniden sağlamak ve onu korumak ister.

¹ Güleç, a.g.e., s. 27

Zevk ve Haz Prensibi: Organizma dengede olduğu zaman mutludur. Doyum bulduğu zaman haz duyar ve bunu yaşam boyunca hep arar. Gerilim doyumsuzluğun ve bazı şeylerin noksan olduğunun işaretidir. İşte organizma bunu kapatmaya çalışır. Gerilim sonucu biriken enerjiyi boşaltma ve huzura kavuşurma savaşındadır. İnsan davranışlarında görülen bozukluklar, mental enerjinin yeterli biçimde kullanılmaması, bloke olması saplanması, dolayısıyla kişinin gerginliğinin huzursuzluğunun sonucudur.

Freud bütün çalışmalarında bu altı prensipten hareket etmiş, kuramlarını bu prensipler ışığında geliştirmiştir.²

Freud'un geliştirdiği psikanaliz kuramları yaşamı boyunca önemli değişiklikler geçirmiştir. Son haliyle psikanalizin oldukça bütünleşmiş bir sistem olduğu bizzat Freud tarafından vurgulanır: "Psikanalizin farklı tezleri birbirleri ile öylesine yakından ilişkilidir ki psikanalize tek bir noktadaki inanç, bütünün daha büyük bir parçasına kolayca taşınabilmektedir. Psikanaliz için elini veren kolunu kapar diyebiliriz."³ Freud'un sistemini beş başlık altında toplamak mümkündür: 1) Bilinç nitelikleri (Topografik varsayım) 2) Ruhsal aygıtın üç yapısı (Yapısal varsayım) 3) Libido kuramı. 4) Psikoseksüel gelişme kuramı. 5) İyileştirme ve araştırma yöntemi olarak Psikanaliz.

1) Bilinç Nitelikleri (Topografik Varsayım)

Freud zihinsel süreçleri üç kategoriye ayırmıştır:

Bilinçlilik: Gerçeklere uyumu önde tutan mantıksal düşüncenin egemen olduğu

² Yanbastı, Gülgün, Kişilik Kuramları, İzmir 1990, s. 16-18. Freud'un psikanalizi Capra'nın da gösterdiği gibi Kartezyen paradigma ve Newtoncu gerçeklik anlayışına dayalıdır: Freud ruha ve insan davranışına ilişkin bilimsel bir teori formülleştirmek amacıyla fenomenlerin tasvirinde mümkün olduğu kadar çok klasik fiziğin temel kavramlarını kullanmaya ve buradan psikanalizle Newtoncu mekanik arasında kavramsal bir bağlantı kurmaya çalıştı. Bu bağlantıyı, bir grup psikanalizciye yaptığı gibi bir konuşmada oldukça açık bir biçimde dile getirdi: "Analizciler... gerçek bilimin ürünü olduklarını ve gerçek bilimin temsilcileriyle olan ortaklıklarını reddetmezler... analizciler, iflah olmaz mekanistler ve maddecilerdir aslında (Capra, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası, s. 200 vd)Freud ilk ürünlerinden biri olan Project for a Scientific Psycholoji/Bilimsel Bir Psikoloji Projesi'nde ruhsal rahatsızlıkların nörolojik temele dayandığını savunuyordu. Bu çalışmasını hiçbir zaman yayınlamadı ise de yirmi yıl kadar sonra "psikolojideki bütün geçici fikirlerimizin günün birinde organik bir alt yapıya dayanacağına" olan inancını tekrar ifade etti." (A. e., s. 118)"O kesin ke inanıyordu ki, bütün formlarıyla doğru düzenleyen aynı organize edici ilkeler, insan ruhunun yapı ve işleyişinden de sorumluydular (A. e., s. 200)Freud, teorisinde bilimsel nesnellik ilkesine sıkı sıkıya bağlı olan Freud pratikte esnek davranmıştır: Örneğin, analize ilişkin gözleminin hastanın psikolojik durumundaki anlamlı değişikliklere neden olan güçlü bir müdahale anlamına geldiğini fark edince, klinik çalışmalarında soğuk durma ve ilgisiz kalma idealini terk etmeye ve ihtimamlı ilgi ve duygudur anlayış üzerinde durmaya sürükledi. "Kişisel nüfuz en güçlü dinamik silahımızdır" diye yazıyordu. 1926'da. Bu getirdiğimiz ve acıcılık kazandırdığımız yeni öğedir." (A. e., s; 205) (Geniş bilgi için bkz.,Capra, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası, s. 197-209)

³ Freud, Sigmund, Psikanaliz'e Giriş Dersleri (çev. S. Budak) Ank.-1994, s. 194, Ayrıca bkz. A. e. s. 175.

bölgedir. Temel işlemi uyumdur. Çocukluğun ilk dönemlerinden ilkel ve gerçeği tanımayan düşünce biçiminden, zamandan olgunlaşma ve öğrenme ile ayrılarak gelişen bilinçli mantıksal düşünmeye 'ikincil süreç' adı verilir.

Bilinç öncesi: Bilinçli bir çaba gösterdikten sonra farkına varılan düşüncelere denir.

Bilinç dışı: Kişinin bilincinde olmadığı, farkına varmadığı, duygu düşünce ve eğilimlerinin saklı olduğu bölmedir.

Özelliklerini şöyle sıralayabiliriz: Bilinç dışı bir isteğin, bir dürtünün ya da yaşantının bilinçli sözcükle anlatılabilecek bir simgesi yoktur./ Karşıt eğilimleri aynı anda içerebilir./ Neden sonuç bağlantısı yoktur./ Bilinç dışı istekler ve dürtüler haz ilkesine bağlı olarak doyum ve boşalım ararlar. Bu nedenle bilinci sıkıştırma eğilimi gösterirler.⁴

2) Yapısal Varsayım:

Topografik varsayımın yetersizliğini farkedен Freud yapısal varsayımı gerçekleştirmiştir. Buna göre ruhsal aygıt üç parçadan oluşur: id, ego ve süperego.

İd (Alt Benlik): Ruhsal aygıt'ın en eski parçasıdır. Freud idin kalıtımla geçen doğuştan varolan herşeyi içerdiğini belirtmiştir. İç güdüsel dürtüler kendilerini ilk olarak idde ifade ederler. Ruhsal aygıtın ilk güç kaynağıdır. Tümü ile bilinç dışında yer alır. Yukarıda değindiğimiz bilinç dışı özellikleri taşır.

Ego (Benlik): Freud, gerçek dış dünyanın etkisi altında kalan idin bir parçasının özel bir gelişme gösterdiğini, dış uyaranları algılayan ve aşırı uyaranlara karşı ruhsal yapıyı koruyan bir dış tabakadan giderek özel bir yapının geliştiğini ve yapının id ile dış dünya arasında bir uzlaştırıcı görevini yüklediğini ileri sürmüştü ve buna ego (benlik) adını vermiştir. Başlıca özellikleri şunlardır: Dürtüsel gereksinimleri farkedebilir./ Dış dünyadaki koşulları algılar./ Dürtüsel gereksinimlerin dış dünya koşullarına göre düzenler.

Benliğin temel işlemi uyumdur. Ego, id ile süperego ve dış dünya arasında uzlaşma sağlamak zorundadır. Bu nedenle, idde egemen olan 'haz ilkesi'ne karşılık ego da 'gerçeklik ilkesi' geçerlidir.

⁴ Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 28, 33; Öztürk, M. Orhan (Editör) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Ank:1992, s. 26 vd; Cansever, Gökçe, İçimdeki Ben (Freud Görüşünün Açıklaması) 3. Bası, İst.-1985, s. 26 vd; Geçtan, a.g.e., s. 26 vd; Güleç, a.g.e., s. 28-31. Fromm'a göre bilinç dışı dürtü kavramının Leibniz ve Spinoza'ya kadar geri götürülebilirse de ampirik araştırma ve kuramsallaştırma Freud'a aittir. (Fromm, Erich, Erdem ve Mutluluk (çev. A. Yörük) ys.-1993, s. 49) Bilinç dışı için ayrıca bkz., Yanbastı, a.g.e., s.18-24.

Süperego (Üst Benlik): Bireyin çocukluk yıllarında benliğin bir parçası giderek daha çok ana baba ve toplumsal değer yargılarını içeren özel bir yapı olarak ayrışır. Buna süperego adı verilir. 3-4 yaşlarında çocuğun Oedipus ilişkisine girmesi ve yoğun içişlik korkularının gelişmesi, çocuğun oğlansa baba ile, kızsaa anne ile özdeşim kurmasına yol açar. Bu özdeşim çocukta Oedipus çatışmasını çözerken onda süperego'nun gelişmesini de sağlar. Başka söyleyişle Oedipus karmaşasının normal gelişim sürecindeki kalıntısı süperegodur.⁵

3) Libido Kuramı:

Freud'dan bir alıntıyla başlayalım': İd'in gereksinimleriyle oluşan gerilimlerin altında bulunduğunu varsaydığımız güçlere dürtü adı verilmektedir. Dürtüler, ruhsal yaşam üzerinde fizyolojik istekleri temsil eder. Ancak bizim için önemli soru, değişik dürtüleri birkaç temel dürtü altında toplayabilmek ile ilgilidir. Uzun kuşklar ve dalgalanmalar sonucu, "Eros ile Thanatos" olmak üzere iki temel dürtünün varlığını kabul etmeye karar verdik. Bunlardan birincisinin amacı 'birleşme', ikincisinin ise 'yoketme'dir.⁶

Libido'nun temel özelliklerini şöyle özetleyebiliriz: Libido oldukça karmaşık başka öge dürtülerden oluşur ve bu öge dürtülere parçalanabilir. (Oral, anal, genital dürtüler) / Her dürtünün bir amacı ve nesnesi vardır. Amacı boşalma ve doyumdur./ Bir öge dürtü öbüründen bağımsız ya da birlikte bulunabilir. Örneğin cinsel doyum için ağız ve cinsel organ hem birlikte hem de ayrı ayrı kullanılabilir./ Dürtüler birbirleri ile yer değiştirebilirler. Birine bağlı enerji yüklenimi öbürüne aktarılabilir. Örneğin yüceltme ile cinsel dürtü amaç ve nesnesini tümünden değiştirerek cinsellikten sıyrılmış bir güdü durumuna gelebilir.⁷

⁵ Freud, Psikanaliz'e Yeni Giriş Dersleri (çev. S. Budak) Ank.-199431. ders, s. 87-112; Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 34-40; Öztürk, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, s. 27-30; Geçtan, s. 43-48; Cansever, a.g.e., s. 113-242. Yanbastı, a.g.e., s.21 vd. Freud'un kuramına göre "Babanın süper egosunda ve kültürel geleneklerde toplanmış olan emirler ve yasaklar sisteminin bir parçası haline gelmiş olan her şey vicdanın içeriği olabilir. Bu görüş noktasına göre, vicdan içe mal edilmiş bir otoriteden başka bir şey değildir. Freud'un süper ego ile ilgili analizleri yalnızca otoriter vicdanın analizidir." (Fromm, Erdem ve Mutluluk, s. 50. Fromm otoriter vicdanın karşısına hümanist vicdanı çıkarır. Her iki tür vicdanın analizi için bkz.,Erdem ve Mutluluk, IV. Bölüm.

⁶ Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 48.

⁷ Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 48-51; Geçtan, a.g.e., s. 27-32, Libido ve gelişimi hakkında geniş bilgi için bkz. Freud, Psikanaliz'e Giriş Dersleri, 21. ders. Yanbastı, a.g.e., s.22-24. Fromm şöyle değerlendiriyor: "Freud tüm tutkuları, bu içgüdüsel-biyolojik etkilerin daha karmaşık ve dolaylı görünüşleri olduğunu kabul etmiştir. Ama Freud'un bu varsayımları, ne kadar parlak olursa olsunlar, insanın tutkulu çabalarının büyük bir bölümünün içgüdülerin kuvvetiyle açıklanamayacağı gerçeğini inkar ettikleri için, ikna edici değildir. İnsanın açlığını susuzluğunu ve cinsel ihtiyacını gidermek için gösterdiği çabalar amacına tam olarak ulaşmış olsalar, bile insanoğlu yinede tatmin olmuş değildir. Hayvanların kinin tersine, insanın en zorlu problemleri bu durumda çözülecek yerde, yeniden başlamaktadır. İnsan güçlü olmak için

4) Psikoseksüel Gelişme Kuramı:

Freud'a göre insan doğduğu andan itibaren çeşitli evrelerden geçerek kişiliğini değiştirebilir.

İlk aşama, oral (ağız) evresidir. Doğumdan iki yaşına kadar çocuk bu aşamadır. Bu devrede emme ve yeme çocuğun en çok zevk aldığı davranışlardır.

Çocuk iki ile dört yaş arasında, emmekten daha fazla dışkılamaktan, anal uyarılmadan zevk almaya başlar; bu nedenle bu evreye anal aşaması adı verilir.

Dört yaş civarında iken çocuk 'fallik evresi'ne girer. Bu devrede çocuk cinsel organına dokunmaktan zevk almaya başlar.

Bundan sonra örtük aşama gelir. Bu evre 12-13 yaşına kadar sürer. Bu devrede çocuğun cinsel dürtüsü gizlidir, Çocuk cinsiyetle ilgili konulardan hoşlanmaz daha çok kendini oyuna verir.

Ergenlikle beraber genital aşamaya gelinir. Birey, cinsel organları ile duygular arasında bir bağ olduğunu farketmeye başlamıştır. Karşı cinsler arasında romantik ilişkilerin doğmasına bu evrede rastlanır.

Freud'a göre bireyler normal olarak her evreyi yukarıdaki sıraya göre yaşar. Ancak çeşitli nedenlerle bireyler bu aşamalardan birinde takılabilir. Buna fiksasyon (saplanma) adı verilir. Saplanmadan şu anlaşılır: Birey belirli bir aşamadaki hoşlandığı beden faaliyetine bağlanır. Ve hoşlanma türü diğerlerinden baskın olur. Bireyin libidosu veya yaşam enerjisi o aşamada saplanıp kalmış olur.

Birey belirli bir evredeki zevk yitirici davranışa aşırı düşkünse ya da o davranışı yapmaktan aşırı engellenmişse saplanma ortaya çıkar. Örneğin, bir çocuk memeden çok erken veya çok geç ayrılmışsa, ağızdan zevk alma türüne saplanma eğilimi söz konusu olur. Ağızdan zevk almayı devam ettirmek için diğerlerinden daha fazla sigara içmesi, ciklet çiğnemesi, yemek yemesi, içki içmesi beklenir.

Çocuk anal devrede aşırı düşkünlük ya da aşırı engellenme durumlarına sokulmuşsa bu evrede saplantısı olur. Örneğin, çocukken titiz bir tuvalet eğitiminden geçmiş kimse anal tutucu başka deyişle sıkı, cimri, sürekli kendini denetim altında tutan bir kimse olarak gelişir. Öte yandan tuvalet eğitimi son derece gevşek olan bir kimse ise anal itici

yada sevgi için yada yıkıcı olmak için çaba gösterir: dinsel, politik ve hümanist idealler için hayatını tehlikeye atar ve bütün bu çabalar insan hayatının özelliğini oluşturur ve belirler. Gerçekten de, insan yalnızca ekmekle yaşayamaz.(Fromm, Erdem ve Mutluluk, s.65 vd)

bir kişilik özelliği geliştirir. Bu kimse vurdumduymaz ve dağınık bir kişidir.

Bu örneklerde de görüldüğü gibi psikoseksüel gelişimlerin evrelerinden birisinde saplanıp kalan kimse, normal yetişkinlerden beklenen uyumu sağlamada zorlanır. Saplanma, bireyin uyumlu ve doyumlu bir yaşam sürmesini engeller.

İğdişlik Korkusu ve Oedipus Karmaşası:⁸

Psikanalitik kuramda fallik dönemin en önemli iki sorunu iğdişlik korkusu ve oedipus karmaşasıdır. Esasen Freud'un kuramının eksenini oedipus karmaşası oluşturur. Freud'dan okuyalım: 'Haklı olarak diyebiliriz ki Oedipus karmaşası nörozların çekirdeksel karmaşasıdır. Oedipus karmaşası çocuk cinselliğinin en yüksek ve son noktasıdır. Bıraktığı izler yetişkinlerin cinsel yaşamlarında kesin etkiler yapar. Her insanın önünde Oedipus karmaşası üzerinde bir egemenlik kurma görevi vardır; bunu yapamayan nevroza düşer. Psikanalitik çalışmaların ilerlemesi ile Oedipus karmaşasının anlamının giddikçe daha iyi açıklanmasına yol açmıştır. Onun tanınması Psikanaliz'i tutanlarla psikanaliz'e karşı olanları ayırt eden bir ölçü olmuştur.'⁹

Freud'a göre fallik dönemde erkek çocuk annesine özel bir sevgi ile yönelir ve babası ile rekabete girer. Bunun sonucu olarak babasından nefret eder. Freud bu duruma 'pozitif oedipus karmaşa'sı adı verir.

Bu durumda çocuk babasına karşı onun gibi olma ve onun yaptıkları yapabilme isteğine bağlı bir özdeşim sevgisi de taşıdığından önemli bir çatışma ortaya çıkmaktadır. Freud'un deyişiyle babaya karşı çift değerli duygular, anneye karşı yalnızca sevgi dolu bir ilgi erkek çocukta pozitif Oedipus karmaşasının içeriğini oluşturur. Kızlarda ki Oedipus karmaşası ise daha karmaşık bir niteliktedir. Psikanalitik kurama göre erkekte iğdişlik korkusu Oedipus karmaşasının çözümüne götürürken; kızda penise imrenme onu babaya doğru yaklaştırır. Kız çocuğu, penis yokluğundan sorumlu tuttuğu annesine karşı çift

⁸ Bir kritiği için bkz., Fromm, Erich, Freud'un Düşüncesinin Büyüklüğü ve Sınırları (çev. A. Arıtan) İst.-1993, s. 69-88. Bkz Freud, Oedipus Kompleksinin Çözülmesi, Cinsellik Üzerine Üç Deneme ile birlikte (çev. S. Budak) Ank.-1997, s. 304-311. Çocuk cinselliği üzerine Freud'un görüşleri için bkz., A. e. s.85-123. Rollo May "artık biliyoruz ki, Oedipus kompleksi evrensel bir fenomen olmaktan çıkmış, kültürden kültüre değişir durumda"dır der. Ve Freud'un görüşünün arka planında "Alman baba imajının egemen olduğu bir toplumda yetişmiş" olmasını görür ve alternatif görüşünü sunar: Bizim ülkemizde (ABD'de ise 20. Yüzyılın ortalarına geldiğimiz şu dönemde sorunun babayla değil anneye yaşandığını, yaşları yirmi ile elli arasında değişen insanların en çok anne baskısından ruhsal huzursuzluk duyduklarına ve muhtemelen de bu nedenle Orestes'in hikayesinde kendilerini bulduklarına şahit oluyoruz." (May, Kendini Arayan İnsan, s. 122). Böylece May Oedipus kompleksine karşı Orestes kompleksini (baba-oğul mücadelelerine karşı, ana-oğul mücadelesini) çıkarır. Orestes kompleksi için bkz., A. e., s. 118-127.

⁹ Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 131. Fromm'a göre Oedipus kompleksi kuramı (Hıristiyanlıktaki ilk günah kavramının din dışı alandaki bir simetrisidir. (Fromm, Erdem ve Mutluluk, s. 51)

değerli duygular geliştirir. Babasının penisine ve kendisine sahip olma isteği bir yandan da anneyi rakip olarak görme duygusunun gelişmesine yol açar. Böylelikle anneye karşı çift değerli duygularla babaya karşı cinsel nitelikli bir yöneliş kızdaki Oedipus karmaşasının bir tanımıdır.

Freud'dan okumaya devam edelim: 'Fallik döneminin başlaması ile ve bu durumun süresince erken çocukluk cinselliği doruk noktaya ulaşır. Sonra gerilemeye başlar. Bundan sonra, erkek ve kız çocukları için farklı gelişmeler söz konusudur. Dönemin başlangıcında, her ikisi de zihinsel işlemlerini cinsel araştırma yönünde kullanırlar; Her ikisinin de çıkış noktası penisin bütün insanlarda varolduğu kanısıdır. Fakat artık her iki cinsin yolları ayrılır. Erkek çocuk Oedipus dönemine girer. Penisi ile oynamaya başlar. Aynı zamanda onun aracılığıyla annesi ile olan ilişkisinde bir işlem yapma düşlemleri kurar. Fakat sonunda hem iğdişlik korkusunun hem de kadında bir penisin olmadığını görmenin ortak etkisi ile yaşamının en büyük travmatik deneyimini yaşar. Ve sonunda da bütün koşulları ile gizlilik dönemine girer. Kız çocuk sonuçsuz bir çabadan sonra kendinde penis yokluğunu ya da klitorisin aşağılığını kabul eder. Bunun etkisi ile kişilik oluşumunda derin izler kalır ve yarışmasında bu iki düş kırıklığının sorunu olarak çok zaman cinsel yaşamdan uzaklaşır.'¹⁰

Freud'un anlatımından anlaşıldığı üzere Oedipus karmaşasının yönünü iğdişlik korkusu arzetmektedir. İğdişlik korkusu bu dönemde daha önceden belirlendiği gibi kız cinsel organın görülmesi ile uyarılmaktadır. Bunun yanında Oedipus karmaşası biçiminde bir nesne ilişkisinin gelişmesi baba tarafından iğdiş edilme korkusunu güçlendirmektedir. Başka deyişle çocuk, babasına karşı düşmanca duygular nedeniyle baba tarafından cezalandırılacağını düşünecektir. Kimi kez de çocuğun sevgisine karşı annesinin bazı tepkileri cezanın doğrudan anneden gelebileceği kanısını uyandırabilir. Bu dönemde çocuk zihninde en olasılıklı ceza ve tehlike iğdiş edilmedir. Fallik dönemin en önemli özelliği penisin narsistik değer kazanması, hatta çocuğun kendi varlığı ile eş değerde tutulmasıdır. Öyleyse penise zarar gelebileceği korkusu oedipal sevgiden ağır basması sonucunda baba tarafından iğdiş edilme korkusu yüzünden annesine karşı olan oedipal sevgisini yavaş yavaş bırakır.

Bu çatışma ilişkinin bırakılmasında oedipus karmaşasının önemli bir yanı olan babaya karşı çift değerli tutumun göz önüne alınması gerekir. Erkek çocuk bir yandan özdeşim kurduğu babasını severken bir yandan da annesine karşı sevgisinde onu kendisi için engel sayıp nefret etmektedir. Bu durum karşısında çocuk, gerçekleşmesinden

¹⁰ Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 128 vd.

korktuğu iğdişlikten kurtulmak için annesi ile özdeşim kurabilir ya da babasına karşı zaten gelişmekte olan özdeşimini güçlendirebilir. Normalde bu ikinci şık genel olarak tercih edilmektedir. Böylece Oedipus karmaşasının çözümü sağlanarak erkek çocuğun erkeklik özelliği üzerinde olumlu bir etki yaratılmış olmaktadır.

Çocukta bu döneme kadar açıkça görülmeyen vicdan ve ahlak duygusu işte bu özdeşimin güçlenmesi ile gelişmektedir. Çocuk, oedipus karmaşasının tehlikelerinden kurtulmak için baba ile özdeşimini tamamlarken babasının veya babayı temsil edenlerin yasaklarını, iyi kötü değerlerini kendi kişiliğine sindirerek yavaş yavaş bir süperego geliştirir.

Freud erkek çocuklarda Oedipus karmaşasının yalnızca bilinç dışına itilmediğini, iğdişlik korkusu ile tümü ile paramparça edildiğini, libidinal yatırımlarının bırakıldığını, cinsellikten sıyrılarak az çok yüceltildiğini yazar. Oedipus karmaşasındaki sevgi nesnelere benlik içine alınarak süperegonun çekirdeğini oluşturduğunu belirtir. Ve normal daha doğrusu ideal durumlarda artık Oedipus karmaşası bilinç dışında bile kalmamıştır, yerine süper ego geçmiştir der.

Sonuç olarak Freud, iyi ile kötüyü belirleyen ahlaki sistemin gelişmesinin Oedipus karmaşasının çözümüne bağlamakta ve iğdişlik korkusunu bunun en güçlü güdüsü olarak görmektedir. Bu karmaşanın olumlu ve yeterli olarak çözülemeyişini de nevrozların ana nedeni olarak ortaya atmıştır.¹¹

6) Psikanalitik Terapi:

Psikanalitik tedavinin özünü aktarımın ve direncin çözülmesi oluşturur. Bunun gerçekleştirilebilmesi için kullanılan yöntemler şunlardır.

a) Serbest Çağrışım: Klasik psikanaliz sürecinde bireyin aklına gelen her düşünceyi hiç bir baskı, denetim ve gizlemeye uğratmadan açığa vurması istenir. Buna temel kural denir. Psikanalizde serbest çağrışım bilinç dışının incelenmesinde kullanılan en önemli araçtır. Serbest çağrışımı yapabilmek sanıldığı kadar kolay değildir. Klasik psikanalizde

¹¹ Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 105-141; Öztürk, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, s. 61-77; Geçtan, a.g.e., s. 32-48. Yanbastı, a.g.e., s. 24-26. "Çocuğun ana baba otoritesinin baskısına karşı gösterdiği tabii tepki, Freud'un Oedipus kompleksinin özünü oluşturan bir baş kaldırmadır. Freud, küçük oğlan çocuğunun annesine karşı duyduğu cinsel istek yüzünden babasının rakibi haline geldiğini ve bu yarışmadan kaynaklanan kaygıyı tatmin edici bir biçimde alt edilememesi yüzünden nevroitik bir gelişmenin ortaya çıktığını düşünmüştür. Çocukla ana baba otoritesi arasındaki çatışmaya ve çocuğun bu çatışmayı tatmin edici bir biçimde çözememesine dikkati çeken Freud, nevrozların kökenine dokunmuştur; şu var ki, bence bu çatışma, aslında cinsel bir yarışmanın sonucu değildir; ataerkil bir toplumun ayrılmaz bir parçası olan ana baba otoritesinin baskısına karşı çocuğun gösterdiği tepkiden ileri gelmektedir." (Fromm, Evrem ve Mutluluk s. 186 vd)

hasta bir sedire uzanarak aklına gelen herşeyi söylemeyi öğrenir. Zaman içinde çağrışımlar o anla ilgili çevresel ve içsel koşullardan bağımsızlaşmaya başlar. Çağrışımlar yeni yeni çağrışımlar doğurur. Yeni bir çağrışım bireyin zihnine gelince bunu söylemeye karşı hemen bir direnç belirir. Kişi bu direnci kırmak ve aklına geleni söyleme kuralına uymak durumundadır. Dirençle karşılaşınca yeni çağrışımın anlam ve önemi ortaya çıkar. Böylece serbest çağrışım bir bakıma düşüncelerdeki denetim ve baskının, direncinin ayıklanmasıdır. Böylece bilinç dışı duygu düşünce ve eğilim zincirleme olarak açığa çıkacaktır.¹²

b) Rüyaların Yorumlanması:Freud'a göre rüyalar bilinç dışına götürün kral yoludur.¹³ Freud'un rüya konusundaki görüşlerini şöyle özetleyebiliriz:

Rüya uykuda yaşanan bir hallüsinasyondur. Ve her rüya bilinç dışı istek, dürtü, korku ve çatışmaları simgeler. Rüyanın iki nitelikli içeriği vardır:**Açık içerik:** Rüyanın anımsanan ve anlatılabilen içeriğidir.**Gizli içerik:** Rüyadaki görüntülerin altında yatan dürtüler, istekler, duygular karmaşalar ve korkulardır.

Rüyada simgeleştirme, yoğunlaştırma, kılık değiştirme ve yer değiştirme süreçlerinin işlemesi ile gizli içerik açık içeriğe dönüştürülür. Örneğin sivri uçlu yapılar, kaygan uzun hayvalar (yılan) gibi penisi; süt veren bir inek anneye; bir öğretmen veya patron babayı, hekimi simgeleyebilir. Fakat simgeleştirmede belirli bir kalıp yoktur. Her hangi bir nesne çağrışım bağı bulunan bir başka nesneyi simgeleyebilir. Yoğunlaştırma ise birkaç nesneden ya da olgudan parçaların bir araya getirilerek rüyada tek bir görüntü ile belirmesidir. Örneğin, rüyada görülen oda, bir çalışma odası, yatak odası, dersane, muayene odası izlerini taşıyabilir. Kılık değiştirme, nesneyi doğrudan doğruya değişik bir kılık vermede karanlık ve tanınmaz görünmekte olur.

Bir erkek kadın, bir kadın da erkek kılığında; sakalsız bir baba uzun sakallı olarak görülebilir. Kimi kez rüyalarda belli bir nesne görülmeyebilir; fakat o nesne varmış gibi algılanabilir. Yer değiştirmede, önemli konular önemsizcesine görülür. Açık içerikteki görüntüler hem şimdiyle hem de geçmişle ilgili olabilir. Olaylar mantıksal bir zincir ve tutarlılık izlemez. Görülüyor ki rüyadaki zihinsel işleyiş biçimi bilinç dışının kurallarına göre gerçekleşir. Freud'a göre rüyalardaki sembollerin büyük çoğunluğu cinsel

¹² Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 168-171; Geçtan, a.g.e., s. 60 vd.; Güleç, a.g.e., s. 29 vd. Yanbastı, a.g.e., s. 34 vd. Capranın deyiimiyle serbest çağrışım, psikanalitik yöntemin köşe taşıdır. (Capra,Batı Düşüncesinin D, s. 198) Güleç'e göre "Psikanalizin özü sayılabilir" (Güleç, a.g.e., s. 29)

¹³ Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 171. Capra, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası, s. 199; Güleç, a.g.e., s. 41

sembollerdir.¹⁴

Rüyanın bu biçimde gerçekleşmesine “rüya çalışması (: dream work) adı verilir. Rüyanın neden iki niteliği vardır? Neden gizli içerik düste değişikliğe uğruyor? Bilindiği gibi, uyanıklık durumu da egonun uyum sağlayabilmesi için en önemli işlevi dürtüsel yaşamımızı gerçeklik ilkesine göre ayarlayabilmesidir. Ego, sürekli olarak, içten gelen istek ve dürtüleri, süpere egonun yasaklarını ve çevresel koşulları değerlendiren yanımızdır. Uykuda egonun gücü zayıflar. İlkel dürtüler, karmaşalar ve bunlara bağlı korkular uykuda daha bir güç kazanırlar, uykuya bozmaya ve bilince çıkmaya çabalarlar. Durum şudur. Bir yandan uyuyan organizmada egoya bağlı denetimler ortadan kalkmış ya da zayıflamış; öbür yandan bilinçdışı dürtüsel yaşam bilinçlenmeye yüz tutmuştur. Buna göre bilincin iki temel işlevi vardır: 1. Uykuyu sürdürmek, 2. Sıkıştırmakta olan bilinçdışı istek, dürtü, çatışmalara değişmiş biçimde anlatım ve boşalma olanağı sağlamak. Rüyalar konusunda Freud’un en büyük buluşu budur.

c) Direnç: Psikanalitik tedavinin temeli direncin ve aktarımın çözümlenmesine dayanır. Direnç, psikanalize ve onunla sağlanabilecek değişimlere karşı varolabilecek güçlerin tümüdür. Direnç, serbest çağrışımı, olayları anımsamayı ve iç görü kazanmayı zorlaştırır. Hastanın sağlıklı ve sağduyulu egosuna karşı olan ve nevrotik yaşam biçimi sürdüren her türlü içsel etken dirençtir. En çok rastlanan direnç belirtileri, “ aklıma birşey gelmiyor, anlatacak bir şey bulamıyorum” sözleriyle belli olur.

Direncin altında bilinçli, bilinç öncesi ya da bilinç dışı bir dürtü istek, duygu ve anı yatmaktadır. Psikoterapide bilinçli ve akılcı düşünce serbest konuşmayı ve bilinmeyen şeyleri öğrenmek için çabalamayı gerektirir. Bunun tam karşıtı olan bilinç dışı çocuksu dürtüler, duygular, anılar ve nevrotik saplantılar değişmeye ve iyleşmeye karşı direnirler. Örneğin görüşme saatinde duygudan yoksun konuşma yalıtmayı, başkalarını suçlama yansıtmayı, olayları unutma bastırmayı gösterir. Hasta genellikle direndiğini kabul etmez. Çünkü direnç çoğunlukla bilinç dışı ve istemsizdir. Dirençler azaldıkça hasta ile işbirliği kolaylaşacak ve daha verimli ve iç görü sağlayıcı görüşmeler yapılabilecektir. Direncin azalması bilinç dışı baskının azalmasına, kişinin benliğinde bilmediklerini öğrenmesine fırsat tanır.¹⁵ Hatta Freud tedaviyi büyük ölçüde direncin çözümlenmesine bağlar: ‘Analitik tedavinin temel işlevi direnmelerin üstesinden gelmektedir’¹⁶

¹⁴ Psikanaliz’e Giriş Dersleri, s. 119-240; Psikanaliz’e Yeni Giriş Dersleri, s. 35-86; Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 171, 174; Geçtan, a.g.e., s. 22-26. Freud’un rüya yorumunun kritiği için bkz. Fromm, Freud’un Düşüncesinin Büyüklüğü, s.145-201; Yanbastı, a.g.e., s. 32

¹⁵ Psikanaliz’e Giriş Dersleri, 19. Ders, Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 177-183; Geçtan, a.g.e., s. 61-63.

¹⁶ Psikanaliz’e Giriş Dersleri, 28. Ders, s. 439.

d) Aktarım (Transferans): Aktarım bireyin çocukluk çağında kendisi için önemli kişiler olan anne baba ve kardeşleriyle yaşamış olduğu duygu ve tutumları şimdi iletişim kurduğu kişi ya da kişiler. (analist) ile yeniden yaşaması; bu kişileri kendi çocukluğundaki algı ve duygulara göre değerlendirerek tepkiler göstermesidir. Psikoterapi sürecinde aktarım, doğal ilişkilerde olduğundan daha yoğun ve sürekli. Hasta kendi çocukluğunda ana babası ve başka önemli kişilerle yaşamış olduğu sevgiyi, nefreti, korkuyu, bağımlılığı ya da bu duygularla ilgili savunmaları analiste aktarır. Sanki analist hastanın çocukluğundaki annesi babası yerine konmuştur.¹⁷

İnsan ilişkilerinde aktarım olgusunu ilk olarak Freud tanımlamış ve psikanalizde aktarımın son derece de önemli olduğunu belirtmiştir. Freud'un okuyalım: "Kısa sürede görülür ki bu aktarım olgusu düşünülemez kadar önemlidir: bir açıdan eşsiz değerinde bir araç, öbür açıdan da ciddi bir tehlike kaynağı. Bu aktarım çift değerlilik (: ambivalence) taşır: Hastanın ana babasından birinin yerine konuşmuş olan analiste karşı olumlu ve seven ya da olumsuz ve düşmanca tutumlar içerir. Olumlu kaldıkça işimize çok yarar: Bütün analitik durumu değiştirir; hastanın iyileşmek ve sorunlarından kurtulmak için taşıdığı akılcı amacın yolunu değiştirir. Bu amacın yerini analistini hoşnut etmeye, onun sevgi ve beğenisini elde etmeye yönelik bir amaç gelişir. Bu da, hastanın işbirliği yapması için gerçek bir itici güç olur; zayıf benlik güçlenir; bu amacın etkisinde kalan hasta, başka koşullarda kendi gücünün ötesinde olabilecek şeyleri başarır; belirtiler yatıştır ve iyileşmiş görünür: hepsi analistine olan sevgisinden. Analist de, eline geçen olağanüstü güçlere güvenerek ne denli zor bir işe giriştiğini alçak gönüllülükle kavramlıdır. Bundan başka, aktarım ilişkisinde iki kazanç daha vardır. Eğer hasta, analisti babasının ya da annesinin yerine koyuyorsa, ana-babasından kazandığını bildiğimiz süper ego üzerinde yeniden eğitim yapma olanağını elde etmiştir. Bu süper ego, geçmişte ana babanın yapmış olduğu eğitim yanlışlıklarını düzletebilir. Fakat bu noktadır, bu yeni etkileme gücünün yanlış kullanılmaması için bir uyarı yapmak zorunluluğu vardır. Analist, başkaları için bir öğretmen, bir örnek, bir erkek ve insanları kendine uyarı biçimde değiştirmek eğilimi ne denli çok olursa olsun, analiz ilişkisindeki görevinin bu olmadığını ve kendini bu eğilimlerle sürüklemeye bırakırsa görevine kötülük edeceğini asla unutmamalıdır. Böyle bir durumda çocuğun bağımsızlığını yıkarak ana babanın yapmış olduğu yanlışlıklardan birini yinelemiş ve bu tür bağımlılığın yerine bir başkasını koymuş olacaktır. Analist hastayı iyileştirme ve eğitime çabalarına da hastanın bireyliğine saygı duymalıdır.

¹⁷ Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 184 vd.; Freud aktarımın kötüye kullanılma olasılığına dikkat çeker: "Psikanaliz'in çeşitli yollardan kötüye kullanılması mümkündür; Özellikle de aktarım, kötü niyetli bir doktorun elinde tehlikeli bir alet olur. Ama hiçbir tıbbi alet veya yöntem, kötüye kullanıma karşı garantili değildir; bıçak kesmiyorsa, tedavi için de kullanılamaz demektir. (Psikanaliz'e Giriş Dersleri 28. ders, s. 450).

Analistin kullanabileceği etki hastada bulunan gelişim noksanlığının derecesine bağlı olacaktır. Bir çok nevrozlu o denli çocuksu kalmışlardır ki analiz sırasında da yalnızca çocuk gibi muamele görebilirler. Aktarımın bir başka kazancı da hastanın kendi yaşam öyküsünün bir parçasını burada, şimdi açıklıkla önümüze sermesidir. Bu olmasaydı belki hasta bu öyküyü yeterli olarak vermeyecekti. Hasta sanki bize bir şey anlatacağına gözümüzün önünde eski yaşamını oynamaktadır. Şimdi sorunumuzun öbür yüzüne geçelim. Aktarım, hastanın ana babası ile ilişkilerini yeniden ürettiğine göre, bu ilişkide bulunan çift değerliliği de taşır. Eninde sonunda bir gün, analiste karşı olan olumlu tutum olumsuz ve düşmanca tutuma dönüşür. Bu da aslında geçmişin bir yinelenmesidir. Babasına boyun eğmesi (eğer aktarımda baba söz konusu ise) sevgisini kazanmaya çalışmasına yönelik davranışlar cinsel bir isteğe davranmaktadır. Aktarımda er geç bu istek kendini belli edecek ve doyum için direnecektir. Ancak psikanaliz durumunda bu istek zorunlu bir engel ile karşılaşacaktır. Hasta ile analist arasında gerçek cinsel ilişki olanak dışıdır; haytaya özellik tanıma, yakınlık, dostluk gösterme gibi üstü kapalı doyum yöntemleri bile esirgenerek uygulanmalıdır”.

Aktarım tepkilerinin özelliklerini şöyle özetleyebiliriz: Aktarılan duygu ve tutumlar çocukluk çağında önemli kişilerle yaşanmış tepkilerdir./ Aktarım tepkileri duruma uygun değildir; genellikle yoğun ve aşırıdır./ Geçmişteki bir ilişkiden yeni bir ilişkiye yer değiştirme olmaktadır./ Aktarım tepkileri genellikle bilinçdışı olarak ortaya çıkar.

Psikanaliz temelde konuşma ile yapılan bir tedavidir. Her hasta analize karşı olan sevgisini cinsel eğilimlerini öfke ve kızgınlıklarında eylemle değil konuşma ile açığa vuracaktır. Freud’un dediği gibi “Psikanalitik bir tedavide hasta ile analiz arasında bir söz alış verişinden başka hiç bir şey olmaz”. Freud’a göre ‘sözcükler eskiden büyülüydü ve bu antik büyülü gücünü bugünde büyük ölçüde korumaktadır. Sözcüklerle birisinin mutluluktan uçurabilir ya da umutsuzluğun kucığına atabilirsiniz. Bu nedenle kelimelerin psikoterapidaki kullanımını savunmaktadır.¹⁸

e) Yorumlama:Psikanaliz’de yorumlama bilinç dışı olan birşeyi bilinçli hale getirmek için sorulan bir soru, ortaya konulan bir görüş ya da gösterilen bir davranıştır. Genellikle, bir olay derinliğine ve genişliğine açıklandıktan sonra yorum yapılabilir. Bazen hastanın tek bir davranışını, bir dil sürçmesini, bir savunmasını yorumlamak gerekebilir. Yorumlamada yüzeyden derine doğru inmek kuraldır. Yorumlama çoğu kez, tek bir görüşme ile yapılamayabilir. Hastayı uzun süre dinlemek ve bir ilişkinin kurulmasını, aktarımını gelişmesini beklemek gerekir.

¹⁸ Psikanaliz’e Giriş Dersleri, 27. ders; Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 184-199; Geçtan, a.g.e., s. 64-68; Güleç, a.g.e., s. 31 vd.

Hastaya uygun yorum yapabilmek için onu iyi tanımının yanı sıra analistin de kendini tanınması kendi tepkilerine dikkat etmesi ve empati yapabilmesi zorunludur. Yorum bazen sözsüz olabilir. Örneğin yüzümüzdeki bir hayret ifadesi bir yorum yerine geçebilir. Uygun bir aktarım belirtisiz sırasında, aktarımla ilgili yorumlar daha etkili olur. Direnç ve aktarımın yorumunda hastanın gerçekte yaşanan duygu ve düşüncelerine saygı göstermek gerekir.¹⁹

f) İçgörü, Çözüm İşlemi Ve Davranışın Değişmesi:Psikanalizde içgörü, herhangi bir davranışın altında yatan bilinç dışı nedenlerin (dürtüler) güdülür, savunmalar, geçmişteki ilişkiler, çatışmalar, karmaşalar...) bilincine varmaktır. Psikanalitik tedavide, rahatsızlık belirtilerinin altında yatan bilinç dışı etkenlerin bilinçli duruma gelmesi ile içgörü kazanılır. Freud'un dili ile ifade edersek: "Psikanalitik tedavinin görevi patojenik olarak bilinçsiz olan herşeyi bilinç düzeyine çıkarmaktır. Bu durumda bunun yerine başka bir formül koyulabileceğini duyunca belkide şaşıracaksınız: Psikanaliz'in görevi hastanın belleğindeki tüm boşlukları doldurmak ve unutkanlığını ortadan kaldırmaktır."²⁰

Entellüktüel anlamda olayların bilincinde olmak içgörünün tanımı için yeterli değildir. Örneğin annesine aşırı derecede bağlı olduğunu gören bir kişi kendinde oedipal bir saplantının bulunduğunu söyleyebilir. Bu kitabi bir bilgidir. Analist buna kanmamalıdır. Kısacası içgörü kitaplardan öğrenilmiş kuramsal bilgilerin bireyde aranması ve bulunması değildir. İçgörünün değişik derecelerinden çeşitli bilinç düzeylerinden söz edebiliriz. Örneğin, hastanın analistine ne denli bağımlı olduğunu kavraması bir iç görüdür. Bu bağımlılığın çocukluktaki kaynaklarının tanınması başka düzeyde iç görüdür. İçgörü kazanılmasını sağlayan en etkin yol direnç ve aktarım belirtilerinin tanımlanmasıdır. Hasta dirençlerinin bilincine vardıkça kendisini daha açık

¹⁹ Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 200-212; Geçtan, a.g.e., s. 63 vd.

²⁰ Psikanaliz'e Giriş Dersleri, 18. Ders, s. 280, Ayrıca bkz., A. e., 27. ders, s. 424 vd. Freud 'Ego ve İd isimli yapıtında psikanalizin hedefini 'hastanın egosuna şu veya bu yolu seçme özgürlüğü kazandırmak olarak tanımamıştır. (Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s. 41) Rollo May şöyle ifade ediyor: Freud'a göre 'Psikanalizin temeli bilinç dışında olanı bilinç üstüne taşımak, farkındalık boyutunu genişletmek, bireyi kendi benliğinin yönetimini ele geçirmesinde destek olmaktır.' (May, Rollo, Kendini Arayan İnsan s. 110) Fromm bu bağlamda şunları yazıyor: "Freud'un aklın gücüne, insanlığı birleştirme ve insanı boş inançlığın zincirinden kurtarma yetisine inanmış olması aydınlanma felsefesinin ayırt edici niteliği olan ve insanı uygulandıran bir inançtır. Gerçeği duyulan bu inanç, Freud'un psikanalitik tedavi kavramının temelini oluşturmaktadır. Psikanaliz, insanın kendisi ile ilgili gerçeği ışığa çıkarma denemesidir. Bu bakımdan Freud, Buda'dan ve Sokrates'den bu yana insanı erdemli ve özgür kılan, yada Freud'un deyişiyle sağlıklı bir hale getiren bir güç olarak gerçeğe inanan düşünce geleneğini sürdürmüştür. Psikanalitik tedavinin amacı akıl dışı olanın (idin) yerine akıllı (egoyu) koymaktır. Psikanalitik tedavi, böyle bir görüş açısından, iki kişinin-psikanalist ile hastanın kendilerinin gerçeğin araştırmasına adadıkları bir durum olarak tanımlanabilir. Tedavinin amacı sağlığı düzeltmektir; ilaçlara akıl ve gerçektir. Böylesine bir içtenliğin seyrek olarak karşımıza çıktığı bir kültür içerisinde köklü bir dürüstlüğe dayanan böyle bir durumun önermiş olması belki de Freud'un dehasının en büyük belirleyicisidir. (Fromm, Erdem ve Mutluluk, s. 52 vd).

ve özgür anlatabilecektir. Psikoterapide analiste karşı duygu ve tutumlarla bağlantıları görüldüğü oranda iç görü kazanılır. Ancak salt iç görü kazanmak davranış değişikliği yaratmayabilir; çoğunlukla yaratmaz da. İşte bu noktada çözüm işlemi gündeme gelmektedir. Analizde direnç ve aktarım olaylarının uzun süre bir çok kez gözlenmesi, hastaya gösterilmesi, geçmişle bağlantılarının yeniden yeniye açıklanması gerekir. Geçmiş yaşantıların anımsanması; bunlarla direnç ve aktarım belirtiler arasındaki bağların görülmesi, böylelikle birbirine destekleyen, doğrulayan içgörülerin kazanılmasında psikanalitik terapide çözüm işlemi denir. İşte değişme olayı çözüm işlemi ile iyice netleştirilmiş içgörülerle başlatılabilir.²¹

Özetlersek; analizde, en önemli nokta iki kişi arasında kurulan ve özel anlam kazanan ilişkidir. Bu ilişki süresinde konuşulan şeylerin içeriğinden çok, ilişkinin niteliği ağırlık taşır. Hastanın değişmesi, temelde bu ilişkiye dayanır. Bu ilişkinin olumlu yürümesi, karşılıklı güven ve saygı ile gelişmesi; ilişkinin yani aktarımın belirtilerinin tanınması; kaynağını geçmişten alan nevrotik ilişkilerin gözden geçirilmesi hastanın değişme ve iyileşmesine yol açar.

g) Psikanalitik Görüşme Örneği

Hasta terapistin yorumunu kolaylıkla kabul etmez. Özellikle tedavinin ilk başlarında sürekli direnir. Hastanın direnişi sözlü olabilir veya randevusuna gelmeme gibi başka türlü davranışlarla kendini gösterir. Direnişler hastanın savunma mekanizmalarını oluşturur ve terapist, bu savunma mekanizmalarının da, kendi yorumuna dahi eder. Terapistle hasta arasındaki etkileşimin nasıl olduğunu aşağıdaki örnekte görebilirsiniz. Bu etkileşim hastanın tedaviye başlamasından üç-dört ay sonra yer almaktadır (T, terapisti, H, hastayı belirtir):

T- Dün gece kötü bir rüya gördüğünü söyledin. Bu rüyayı bana anlat.

H- Aynı rüyayı birçok kere gördüm. Yine askerlik yapıyordum ve takıma katılıp tekmile yetinmek istiyordum, ama bir türlü elbiselerimi giyemiyordum. Neticede üzerimde hiç elbise olmadan takıma katılıp, tekmile çıktım.

T- Çıplakken sana kötülük yapmaları daha kolay değil mi?

H- Bilmem. Daha önce de söylediğim gibi, ben askerliği severim. Askerlik benim yaşamımın en rahat devrelerinden biriydi.

T- Fakat kendini sana kolayca zarar gelebilecek bir durumda buldun.

H- Zarar gelebilecek bir durum demeyeceğim. Kendimi biraz tuhaf, ya da yetersiz

²¹ Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 213-220.

hissettim.

T- (Terapist hastanın davranışını direnme olarak yorumlar.) Kendini kolayca zarar gelebilecek bir durumda görmek seni korkutuyor mu?

H- Söylediğim hiçbir şeyi olduğu gibi kabul edemez misin? Hep beni eleştirirsin. Söylediğim her şeyin altında neden başka bir anlam ararsın bilmem?

T- Söylediklerini eleştirmem babanın davranışını mı hatırlatıyor? (Bu noktada terapist hastanın transferans/aktarım içinde bulunduğunu düşünür. Başka bir deyişle hasta terapisti babasının yerine koymuştur.)

H- (Uzun süre hasta sessiz kalır. Terapist bunu hastanın direnci, savunması olarak yorumlar.) Zihnim bomboş... Peki kudret. Aklıma gelen bu, Kudret.

T- Devam et.

H- Kudret... bilmediğim bir neden dolayı bu benim aklıma cezalandırmayı getiriyor.

T- Kudret cezalandırma anlamına mı geliyor? Devam et.

H- Herhalde bu iki kelimeyi eş anlamda görüyorum. Ama, herkes bu iki kelimeyi aynı anlamda görmez mi?

T- Önemli olan kelimelerin sana ne anlama geldiğidir.

H- Biraz düşüneyim... Onu kuvvetli ve çok çalışkan biri olarak görürdüm.

T- Başka?

H- Daha başka... kudretli. Şu işe bak, gerçekten o kelimeyi kullandım!

T- Ve

H- Babamın kolay kolay sözünü dinlememezlik yapamazsın, karşı çıkamazsın. Bir anlamda aynı askerlik gibi. Fakat daha önce söylediğim gibi, ben askerliği sevmiştim. Belki de bilinçaltımda askerliği sevmemişim... Bu anlama mı çıkarıyorsun?

T- Ordu emniyetli ve güvenli bir yer, neyin en zaman olacağı açık seçik belli, kuralları açık seçik ortaya konmuş. Bu kurallara uyduğun sürece hiçbir sorun yok, fakat bu kurallara uymadığın zaman askerlik tehlikeli bir görünüm kazanır. Aynı baban gibi?

H- Evet. Tam söylediğin gibi! Fakat benim babam iyi bir insandı.

T- "İyi dediğin zaman neyi kastediyorsun? Serbest çağrışımında bulun.

H- Terapi ilerledikçe hastanın direnmesi yavaş yavaş ortadan kalkar ve transfer gittikçe daha da kuvvetlenir. Hasta terapisti yaşamında önemli bir insan olarak görmeye başlar. Terapist hastanın yaşamında önem kazandıkça hasta ya sürekli terapistin

çevresinde ve yakınında olmak ister veya terapisti ana-babanın birinin yerine koyarak sanki onun çocuğuymuş gibi davranmaya başlar.

Psikanalistler, transferin gerekli olduğunu düşünürler. Hasta terapistte çocuksu davranırken, terapistle kurduğu etkileşim sonucu küçüklüğünde ana -babasıyla nasıl bir etkileşim kurduğunu görüp anlamaya başlar. Çocukluğunu böylece yeniden yaşamaya başlayan hastaya terapist anlayışlı ve hoşgörülü bir ana-baba modeli oluşturur. Böylece hasta eski çatışmalarını kaynağın görmeye başlar ve bunları nasıl bilinçaltına ittiğini anlar.

Bu anlayış oluştuktan sonraki aşamada, hasta ve terapist arasında transfer ilişkisi yerine daha olgun, yetişkin bireylerin kuracağı türden bir ilişki yer almaya başlar. Bu, hastanın kendi yaşamına yetişkin ve sorumlu bir kişi olarak başlamaya hazır olduğunu belirtisidir.²²

B. DAVRANIŞÇI TERAPİLER

Davranışçılık kişiliği, öğrenme tarihçesini yansıtan davranış alışkanlıkları olarak tanımlar. bütün insan davranışları gibi kişilik de bir davranış örüntüsüdür ve öğrenme kavramları ile açıklanabilir. (Klasik ve operant koşullanma, sosyal öğrenme) davranışçı yaklaşıma göre kişinin hangi davranışı göstereceği o birinin içinde bulunduğu sosyal duruma bağlıdır. Ortamın pekiştirdiği davranışlar gelişir. Bu yaklaşım sosyal ortamı ön plana çıkarmakla dikkat çekmektedir. Davranışçı yaklaşımın kendi içerisinde değişik eğilimleri vardır. Örneğin, Skinner, klasik ve operant koşullanmanın kişiliğin temelinde yattığını söyler. Bandura öğrenmenin sosyal yönüne özellikle bir kimsenin değerini gözleyerek taklit etmesine önem verir. Rotter ise daha bilişsel bir yaklaşımla beklenti ve değer kavramlarına ağırlık verir. Davranışlara göre insan doğuştan boş bir levha gibidir (tabularasa);²³ refleksler ve fizyolojik güdüler dışında doğuştan getirilen bir davranış yoktur.

Davranışçı psikologlar normal dışı davranışların aynen diğer davranışlar gibi öğrenilmiş davranışlar olduğunu savunurlar. Normal dışı davranışların öğrenme kavramlarıyla açıklanabileceğini belirtirler.²⁴ Son zamanlarda bilişsel süreçleri de

²² Cüceloğlu, a.g.e., s.478."İlk psikanaliz uygulaması, Freud'un atlardan korkan Hans adlı bir çocuğu tedavi etmesidir. Freud, çocukla iletişim kurma sorununu, çocuğun babasıyla çalışarak çözümler. Baba, Freud'a çocuktaki belirtileri aktardı. Yaptığı resimlerden ve konuşmalaradn hareketle Hansın düşüncelerini anlattı. Freud, b.unların nasıl yorumlanabileceğini açıkladı ve baba çocuğu ile terapist gibi ilgilendi." Wolf, Sula, Problem Çocuklar ve Tedavi (çev. A. Oral- S. Kar) 3. Bası, İst.-1997, s.292.Bu psikanalitik uygulama bizzat Freud tarafından kaleme alınmıştır: Freud, Psikanaliz ve Uygulaması (çev. M. Sencer) 3. Bası, İst.-1995.

²³ Morgan, a.g.e.,s. 318- 324. Atkinson, a.g.e., II, 535-537; Güleç, a.g.e., s.71-75; Kuzgun, a.g.e., s.115.

²⁴ Güleç, a.g.e.,s. 76-78. Davranışçılık, psikoloji alanında mekanistik yaklaşımını doruğunu temsil eder. İnsan fizyolojisinin ayrıntılı bilgisine dayanan davranışçılar, La Mettrie'nin insan mekanizmasının incelenmiş bir

kullanmaya başlayan davranışçı yaklaşımlara rastlıyoruz.²⁵ Freud ve Rogers'in aksine davranışı, temeldeki sorunlarla değil, davranış'ın kendisi ile ilgilenir. Davranıştaki bozuklukları öğrenme kavram ve süreçleri ile ortadan kaldırabilirse davranışçı terapist sorunun çözümlenmiş olduğunu kabul eder. Bu nedenle hedef somut belirli ve sınırlıdır. Sonuç ölçüme müsaittir. Amaç davranış değişikliğidir.²⁶

Davranış terapistleri insanları deli olarak sınıflandırılmasının, altta yatan, görülmeyen kişilik bozukluğuna bağlı olarak değil de davranışlarının kendilerini ya da başkalarını rahatsız ettiğinden dolayı olduğuna inanırlar. Böylece terapinin amacı kişiyi yeniden eğitmek, kişiye uygun davranışları öğretmek, deli davranışları ise ortadan kaldırmak olur.²⁷

1. Davranışçı Terapilerin Temel Varsayımları:

Davranışçı terapinin tek bir kurucusu yoktur. Bir çok psikolog bu terapinin ortaya çıkmasında katkıda bulunmuştur. Bunlardan psikolog B.F. Skinner ve psikiyatrist Joseph

çeşidi olan "ruhsuz psikoloji" yaratılar. (Capra, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası, s. 192). Tıpkı kendisinden iki yüzyıl önce La Mettrie gibi Watson da, insanlarla hayvanlar arasında hiçbir esaslı fark görmüyordu. "İnsan" diyordu Watson, " sadece gösterdiği davranış tipleri bakımından öbür hayvanlardan ayrılan bir hayvandır". (A. e., s. 193) "Davranışçıların anladığı şekliyle psikoloji" diye yazar Watson, "bilince ancak kimya ve fizik bilimlerinin duyduğu kadar ihtiyaç duyan doğu biliminin salt nesnel ve deneysel bir dalıdır". (A.e., s.193) Watson'a göre davranışçı görüşte canlı organizmalar dış uyarılara tepki gösteren karmaşık makinalarda ve bu uyarım -teпки mekanizması kuşkusuz Newtoncu fizik tarzında biçimlendirilmişti. Bu, psikologların verilir bir uyarımını tepkisini önceden kestirmelerine ve tersine, verili bir tepkinin uyarımını belirlemelerine imkan verebilecek katı bir nedensel ilişkiyi kapsıyordu." Uyarım-teпки modelinin mantıksal bir sonucu, psikolojik fenomenlerin belirleyicilerini organizmanın içinde ziyade dış dünyada aramaktı. (A.e., s.194) Pavlov ve Bekhterev'in koşullanma kavramını inceleyen Watson, bunu davranışçılığın başlıca yöntemi ve açıklayıcı ilkesini yaptı. Skinner'in edimsel koşullama deneyleri davranışçı yaklaşımda bir sıçrama sağladı. Ünlü kitabında Skinner, zihin ya da fikirler gibi insan bilinciyle bağlantılı bütün fenomenleri" düzmece açıklamalar yapmak amacıyla icat edilmiş" varolmayan varlıklar olarak gördüğünü daha kitabın başında açıklar. Skinner'a gör gerçek açıklamalar mekanistik canlı organizmalar anlayışına ve Newtoncu fiziğin ikna edici ölçülerine dayalı olanlardır sadece. "Ruhsal ya da psişik olaylar, fizik biliminin ölçülerine sahip olmadıklarını açıkça beyan ettikleri için" diye yazar Skinner onları reddetmek için fazladan bir nedenimiz vardır." (A.e., s.196) Skinner kendi vicdanıyla kaner vererek harekete geçen insan tasavvufunu kesinkes reddederek bunun yerine yeni bir " insanı tipi, yani gerek kendisi için, gerekse toplum için en iyi olanı yapacak şekilde şartlandırılmış bir insan yaratma amacına yönelik yoldan denetimdir." İhtiyacımız olan şey" demetedir. Skinner, "fiziksel ve biyolojik teknolojinin gücü ve kesinliğine sahip bir davranış teknolojisidir." (A. e., s.196 vd) Şu halde bu kusursuz bir Newtoncu bir psikolojidir; bütün davranışları şartlı tepkilerin mekanistik sonuçlarına indirgeyen ve insan doğasına ilişkin bilimsel anlayışı klasik fizik ve biyolojinin çatısı içerisinde bulunacağını öne süren, içinde bilincinin yer olmadığı bir psikolojidir bu, üstelik egemenlik ve kontrol için tasarlanmış tahhüküme dayalı teknolojiyle donatılmış kültürümüzün kafa yasının yansıtan psikolojidir." (A. e., s. 197) Davranışçılık hakkında geniş bilgi için bkz., Fancher, Raymond, Ruh Bilimin Öncüleri (çev. A. Yardımlı) İst.-1990, s. 251-316

²⁵ Geniş bilgi için bkz. Savaşır, Işık - Boyacıoğlu, Goca - Kabakçı, Elif, Bilişsel Davranışçı Terapiler, Ank.-1996, Güleç, a.g.e., 6. Bölüm.

²⁶ Atkinson, a.g.e., vd, II, 66; Cüceloğlu, a.g.e., s. 489 vd; Kuzgun, a.g.e., s, 117.

²⁷ Morgan, a.g.e., s. 355.

Wolpe en önde gelenlerdendir. Skinner, edimsel koşullama kavram ve ilkelerini Wolpe kendine güvenli davranma eğitim tekniğini ve sistematik duyarsızlaştırma tekniği geliştirmiştir. Bandura ve arkadaşları sosyal öğrenme, taklit yoluyla öğrenme ilkelerini geliştirmişler ve bunu davranış terapisine uygulamışlardır. Albert Ellis ve arkadaşları bilişsel psikoloji ile davranışçı psikolojiyi kaynaştırarak bilişsel davranış terapisi adı altında yeni bir yaklaşım gerçekleştirmişlerdir.²⁸

Davranışçı terapiler öğrenme ilkeleri çerçevesinde oluşturulmuş farklı yöntem ve teknikler kümesidir. Başkaca değişik tek ve standart bir tedavi yöntemi değildir. Kişiye ve sorunun niteliğine göre yöntemlerden bazıları seçilir ve uygulanır.²⁹ Davranışçı terapilerde ilk ve en önemli aşama değerlendirme aşamasıdır. Bunun için her bireyin sorunlu davranışının işlevsel bir analizi yapılır.³⁰

İnsan davranışları son derece değişik ve de bireye özgü olduğu için davranışçı psikologlar anormal davranış tedavi etmede kaba genellemelere güvenmezler (obsessif kompulsif etiketi gibi). Her bireyin kendine özgü stilini araştırmak zorundadırlar. Kişinin cevap verme tarzı ile çevresinde olan olaylar arasındaki ilişkiyi bulmada davranışın işlevsel analizini yapmaları gerekir. İşlevsel analiz en iyi A - B - C paradigmi olarak düşünülebilir: Önkoşul-Davranış-Sonuç.

Önkoşullar, hangi belirgin davranışın ödüllendirileceğine işaret eden ayırt edici uyarıcılardır. Bu çalışmada aşırı derecede emeklemeye gerilemiş olan 3 yaşındaki bir kız araştırılmıştır. "Aşırı derece" ile kastedilen, çocuğun 3 hafta ana okuluna gittikten sonra bütün sabahı emeklemekle ya da çömelip yüzünü saklayarak oturmakla geçirmesidir. Ana-baba bu davranışın birkaç aydır, gezmeye gittiklerinde ya da eve misafir geldiğinde ortaya çıktığını bildirmişlerdi. Öğretmenler çocuğun "güvenini" geliştirmek için geleneksel teknikleri uygulamışlardı. Ancak geleneksel teknikler başarılı olmamıştı. Okulun 3. Haftasında yapılan gözlemlerin kaydı Andrea'nın (uydurulmuş bir isim) zamanının yüzde 80'ini ayakları üzerinde geçirmediğini ve çömelmesi ödüllendiriliyordu. Andrea'nın davranışı ana okulu öğretmenlerini doğal olarak kaygılandırıyor ve çocuğa yardım etme çabasıyla emeklediği ve çömeldiği zaman ona yakınlık ve sevgi gösteriyorlardı. Yakın temas ve sevecen ilgi hemen tüm çocuklar için ödüllendiricidir; bu ödüller için yapmayacakları şey yoktur.

²⁸ Cüceloğlu, a.g.e., s. 491.

²⁹ Morgan, a.g.e., s. 356. Atkinson ve meslektaşları, a.g.e., II, 666; Güleç, a.g.e., s. 78-81; Morgan, a.g.e., s. 355.

³⁰ Atkinson ve meslektaşları, a.g.e., II, 667-678; Morgan, s. 355-361; Öztürk, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, s. 475; Köknel, Özcan, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, 13. Bası, İst.-1995, s. 324-328. Morgan, a.g.e., s. 356 vd.

Andrea'nın uygun davranması için pek az neden vardı; ayakta durma ve yürüme çok istediği yetişkin ilgisini kazandırmıyordu. Ayakta durma ve yürüme davranışları öğretmenler tarafından önemsenmiyordu. Eğer belirli bir davranış yapıldığında pekiştirilmezse sönme ortaya çıkar, davranışın sıklığı gittikçe azalır ve tamamen ortadan kalkar. Andrea'nın öğretmenleri farkında olmadan, gerilemiş emekleme davranışı ödüllendirerek kuvvetlendirmişler, ayakta durma ve yürümeye de dikkat etmeyerek bunları söndürmüşlerdir.

Böylece işlevsel analiz yoluyla Andrea'nın istenmeyen davranışlarını önkoşulları belirlendi ve ne sıklıkla ortaya çıktıkları ölçüldü. Tedavide Andrea'nın çevresindeki önkoşul ve sonuçların tekrar düzenlenmesi gerekiyordu. Yalnızca sonuçları değiştirmek yeterli oldu. Andrea'nın emeklemesi ve çömelmesi görmemezlikten gelindi. Ancak ayakta durduğu ya da yürüdüğü zaman dikkatler hep ona yöneldi. Bir haftada hemen hemen yaşına göre normal bir görüntü kazanmıştı. Zamanın yüze 60'ını ayakta durup yürüyordu. "Çocuk gününün büyük bir kısmını emekleyerek geçirmemeye başlayınca çabucak grubunun bir üyesi oldu. Oldukça iyi gelişmiş sosyal becerileri olduğu görüldü."³¹

Davranışçı terapilerin başlıcaları şunlardır: Sistemantik duyarsızlaştırma, kendine güvenli davranım eğitimi örnek gösterme, edimsel koşullama, itici uyarıcılarla koşullama ve nihayet bilişsel davranış terapileri.

Davranışçı terapilerin ortak paydalarını şu şekilde sıralayabiliriz:³²

Davranışçı tedaviler bireyin kendisinin farkında olduğu ya da başkaları tarafından doğrudan ya da dolaylı olarak gözlenebilir davranışlarla ilgilenir. Bilinç dışı dürtüler ve rüyalar gibi konuları ele almaz. Davranış terapisti, psikanalist gibi geçmişin ayrıntılarını ortaya çıkarmakla ilgilenmez, ancak hastanın anormal davranışlarını sürdüren şimdiki çevresindeki koşullarını bulmaya çalışır. Bu koşullar bulundu mu tedavi dolaysız ve bellidir; rahatsız edici davranışları değiştirmeyi amaçlar.³³ Varoluşçu-insancı psikiyatır

³¹ Morgan, a.g.e., s.356

³² Güleç, a.g.e., s. 81 vd.; Kuzgun, s.11.

³³Morgan, a.g.e., s.355. Varoluşçu-insancı psikiyatır Laing bu tavrı şiddetle eleştirir:

Davranışçı terapi; terapist ya da hastanın kendisinin dikkate almaksızın tamamı diğeri adına düşünmeyi ve davranmayı, yaşantı olmaksızın davranışı, kişilerden çok nesnelere adına düşünme ve eylemde bulunmayı öneren böylesi bir şizoid kuramın en uç örneğidir. Bu nedenle kaçınılmaz bir biçimde bir buluşamama, yönlendirme ve kontrol etme tekniğidir.(Laing, Yaşantının Politikası, s. 49)

Laing bu tavrı şiddetle eleştirir: Davranışçı terapi; terapist ya da hastanın kendisinin dikkate almaksızın tamamı diğeri adına düşünmeyi ve davranmayı, yaşantı olmaksızın davranışı, kişilerden çok nesnelere adına düşünme ve eylemde bulunmayı öneren böylesi bir şizoid kuramın en uç örneğidir. Bu nedenle kaçınılmaz bir biçimde bir buluşamama, yönlendirme ve kontrol etme tekniğidir.³⁴

Tedavinin etkinliği ve sonuçları nesnel olarak değerlendirilebilir. Konuşmayla sınırlı psikoterapilerde (psikanaliz gibi) hastanın ilerlemesini ölçme, hastanın duygularını ve davranışlarındaki değişiklikleri kendisinin bildirmesi dışında zordur. Oysa, değerlendirme süreci, davranış değiştirme bir parçasıdır. Terapinin amaçları, gerçek yaşamdaki belirli davranışlarla tamamlanır. Her ortaya çıkışında sayılan davranışların sıklığı değiştiğinde ilerleme kaydedilir. Eğer bu davranışların sıklığında değişime olmazsa, terapistin yeni bir tedavi yöntemi planlamada kullanabileceği nesnel bir kayıt vardır.³⁵

Davranışçı tedaviler şimdiki zamana odaklanırlar.

Tedavi sırasında, davranış sürdüren faktörlerle ilgili olarak, sürekli bir ölçme ve değerlendirme yapılır. Burada özellikle psikometrik psikologlar tarafından geliştirilen testlerden yararlanılır.

Davranışçı tedavilerin eğitici yönü vardır. Tedavi alan kişi, tedavi boyunca davranış değişikliklerinin ne şekilde ortaya çıktığının farkındadır. Bir öğrenme süreci yaşar ve yeni beceriler kazanır. Dolayısıyla ileride karşılaşacağı sorunlarla başetmede bu becerilerini tekrar kullanabilir.

Davranışçı tedaviler çoğunlukla tedavi gören kişinin günlük yaşamında ve özellikle sorunun yer aldığı ortamda uygulanır. Bu özelliği nedeniyle tedavi alan kişi öğrendiklerini günlük yaşam ortamında çoğunlukla kendi başına uygulamak zorundadır.

Davranışçı tedaviler eyleme yöneliktir. Sorunların konuşulup tartışılmasından çok yeni davranışların eyleme dökülmesi önemlidir.

Davranışçı tedavilerde kullanılan yöntemler tedavinin amaçlarına ve tedavi gören kişinin ihtiyaçlarına göre seçilip düzenlenebilir ve gerektiğinde değiştirilebilir.

Çoğu zaman tedavinin başında terapist ve tedaviyi alacak olan kişi arasında bir anlaşma yapılır. Bu anlaşma sırasında tedavinin amaçları bu amaçları ulaşmak için

³⁴ Morgan, a.g.e., s.356.

uygulanacak yöntemler ve tedavi alacak kişinin yükümlülükleri açıkça belirlenir.³⁶

İnsan davranışları kalıtımla getirilen yapının çevre ile etkileşimin ürünüdür. Refleksler ve fizyoloji güdüler hariç tüm davranışlar öğretilmiştir.

Davranışların mekanizmasını anladıktan sonra onları kontrol etmek mümkündür.

Tedavi boyunca terapist yetkili bir uzman, bir öğretmen gibi davranır. Davranış terapisinde danışan ile danışman arasında sıcak bir ilişki kurulmaya çalışılır. Bu, özellikle istenmedik davranışlarını açıkça belirtemeyen, kaygılı danışanlara, ne istediklerini açıklayabilmeleri için gerekli bir yaklaşımdır. Danışman danışanın gözünde güçlü bir etki yaratmaya ve bunu danışanın davranışları biçimlendirmede kullanmaya önem verir.

Davranış terapisti kendisine başvuran kişinin “değiştirmek istediği” davranışı somut ve açık olarak belirlemeye çalışır. Bunun için danışanı uzun süre gözleyerek istenmedik davranışı ortaya çıkaran ve pekiştiren koşulları belirlemeye çalışır. Danışan kendini ifade edebilecek durumda ise kurtulmak istediği davranışın bizzat belirlenmesi istenir. Aksi durumda hedef belirlemede danışanın isteğine başvurulamayabilir.

Davranış terapistlerine göre, davranışları amacı organizmada gerilimi azaltmaktır. Başlangıçta açlık, susuzluk gibi fizyolojik, sevilme, ait olma gibi psikolojik güdüler insanı davranışa sevk ederler. İnsan zamanla öğrenme yolu ile kazanılan başarıma, üstün olma gibi toplumsal güdülerle de davranışta bulunur. Gerilimi azaltmada başarılı olan davranışların tekrarlanma olasılığı yüksektir. Yetişkinler, çocukların gösterdikleri tepkilerden istedik olanları toplumsal bir varlık haline getirmeye çalışırlar.

Davranışçı yaklaşım insan davranışını U-T (uyarıcı- tepki) sürecine indirgediği için terapist hastanın çevresini tanımak ve yeniden düzenlemek durumundadır. Bu nedenle terapi çalışması danışma odasının dışında çeşitli ortamlar da yürütülmesi gereklidir.

Somut olarak saptanan hedefe ulaşmak için danışana uygulanacak tedavi yöntemlerinin planlanması, durumları adım adım belirlemesi danışmanın yetki ve sorumluluğundadır. En son hedef başlangıçta açık ve somut bir biçimde belirlendiği için tedavinin etkisini belirleyerek de kolay olmaktadır.

2. Sistemik Duyarsızlaştırma :

Wolpe tarafından geliştirilen bu tekniğin amacı, herhangi bir uyarıcı ile korku ve

³⁶ Davranışçı tedaviler genel olarak, özel olarak, “Bilişsel davranışçı tedaviler hastadan yüksek düzeyde katılımı gerektiren yöntemler içerirler. Tedavinin yararlı olması ve sürebilmesi, büyük ölçüde hastanın istenilenleri (kayıt tutma, uygulama ile ilgili ödevleri yapma gibi yerine getirebilmesine bağlıdır. Bu nedenle değerlendirme aşamasında hastanın böyle bir tedavi biçimine uygun olup olmadığı ele alınmalıdır.” (Savaşır, Işık ve meslektaşları, a.g.e., s. 12).

kaygı tepkisi arasındaki çağrışım bağıını çözerek korku tepkisinin söndürmektir.³⁷

Sistemik duyarsızlaştırma yöntemini ilkeleri şöyledir:³⁸ Hastaya önce gevşeme ve rahatlama yöntemi öğretilir, Bu yöntem hastanın dikkatini belli bir noktada yoğunlaştırma, gevşeme ve rahat solunum egzersizlerini içerir. Hastadan, bunaltı duyduğu korktuğu nesne ve durumları imgesinde oluşturması istenir. Bu imgeleme sırasında ortaya çıkan bunaltı, gevşeme yöntemi ile söndürülür. Bu uygulama, bunaltı ve korku uyarıcıları açısından hafiften şiddetliye, kolaydan zora doğru sıralama düzeni izler. Sürekli yinelemelerle bunaltı azalır ve söner, yerini rahatlama ve gevşeme alır. Hiyerarşik bir düzen içinde her basamaktaki bunaltı söndürülür. Hasta bu uygulamalar yapabildikçe terapist tarafından sözel olarak desteklenir, ödüllendirilir. Tedavi odasındaki imgesel uygulamaların yanı sıra, her bir bunaltı ve korku, gene hiyerarşik düzen içerisinde gerçek ortamda da yaşatılır.

Sistemik duyarsızlaştırmanın fobileri tedavideki etkinliği araştırmalarla kanıtlanmıştır. Etkinliği açık olarak görülen bu tekniğin nasıl işlediği konusunda açıklık yoktur. Bir teknik olarak kullanıldığı halde, psikologlar niçin etkin olduğu konusunda anlaşamazlar.³⁹

3. Edimsel Koşullama:⁴⁰

Edimsel koşullamada olumlu ya da olumsuz pekiştirme deneyin yaptığı davranışa bağlıdır. Deneyi yapan, uygun pekiştiriciler seçerek ve istenilen davranış yapıldığında bunları vererek çok sayıda davranış çıkacak şekilde, davranışa şekil verebilir. Bugün bu ilke psikoz vakalarında hoş gitmeyen ve zararlı davranışları ortadan kaldırmada kullanılmaktadır. Dokuz senedir hastanede yatan şizofrenik bir kadının öyküsü ilginç bir örnektir.

Kadının çeşitli sapkın davranışları vardı: çok yeme ve yiyecek çalma, havluları isteme, üst üste 12 kg tutan giysiler giyme ve acayip saç tuvaleti. Bütün bunlar edimsel koşullama ile ortadan kaldırılmıştır. Kat kat giyinmeye karşı terapistin uyguladığı teknik şöyleydi: Terapist yemeği giydiği giysi miktarına bağladı. Her yemekten önce hasta giysileriyle tartılıyor ve gerçek beden ağırlığı bu ağırlıktan çıkartılıyordu. İlk önce düzey 10 kg. ya da daha hafif giysi olarak kabul edilmişti. Bu da her zaman giydiğinden 1kg

³⁷ Kuzgun a.g.e.,s. 118

³⁸ Geniş bilgi bkz.,Atkinson ve meslektaşları, a.g.e., II,667; Morgan, a.g.e., s. 359; Öztürk, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları s. 475 vd., Köknel, a.g.e., s. 325-327, Cüceloğlu, a.g.e.,s. 491 vd; Eisenberg-Delaney, a.g.e.,s. 159 vd

³⁹ Cüceloğlu, a.g.e.,s. 492

⁴⁰ Skinner'in edimsel davranışçılığın dayalı bir tekniktir: Jones-Nelson, a.g.e., s. 114-121 Morgan, a.g.e., s. 359; Ayrıca bkz., Atkinson, a.g.e., II, 668 vd, Cüceloğlu, a.g.e., s. 494.

daha azdı. Eğer bu düzeyden daha fazla giysi varsa yemek verilmiyordu. Bir kaç yemekte aç kaldı, ancak en sonunda konulan standarda erişti. Bundan sonra sınır gittikçe düşürüldü ve birkaç hafta sonra giysiler 1.5kg'da dengelendi. Fazla giysilerini çıkartmanın yanında hasta şimdi saçına taktığı şeyleri de çıkarttı ve giysilerini daha normal seçmeği başladı.

4. İtici Uyarıcılarla Koşullama Yöntemi:⁴¹

İtici uyarıcılara koşullama yöntemi (aversive conditioning procedures) bırakması gerçekten zor olan alışkanlıklar söz konusu olduğundan, hasta ve terapistin birlikte verdikleri kararlar uygulanır. Bu tür terapi bazı normal dışı cinsel alışkanlıklardan, sigara içmekten, oburluktan ve alkolden, vazgeçmek isteyen kişiler üzerinde başarıyla kullanılmıştır.

Teknik kötü alışkanlıkla acı veren itici bir uyarıcıyı aynı anda vermektir. Bu itici uyarıcı elektrik şoku olabilir, ya da verilen bir ilaç sonucu ortaya çıkan mide bulantısı kusma olabilir. Terapist, daha önce de belirttiğimiz gibi, böyle bir teknik uygulamadan önce, hastayla konuşur ve hastanın onayını aldıktan sonra bu tekniği uygular. Örnek, olarak sigara içmeyi bırakmak isteyen bir kimseyi alalım. Bu kimse kendi isteminin gücüyle sigarayı bırakamaz. Terapist onun belirli bir hapi içmesini söyler ve hapi içtikten belirli bir süre sonra kişiyi bol miktarda sigara içmesini ister.

Kişinin kanındaki ilaç, sigaradaki nikotinle karışınca onun midesinin bulandırır ve ağrı vererek sürekli kusturur. Bu tekniğin bir süre uygulanmasından sonra kişi sigarayı görünce midesi bulanmaya başlar ve zamanla, sigara içme arzusu yerine, sigaradan haşlanmama duygusu yer etmeye başlar. Psikologlar böyle acı veren teknikleri zor durumda kalmadıkça kullanmazlar. Daha az acı veren etkin başka yöntemler varsa, onları kullanılmasını öncelik verirler.

5. Örnek Göstererek Tedavi Yöntemleri:⁴²

Davranışı değiştirmenin etkili yollarından bir diğeri de örnek olmaktır. Yılan korkusunu ortadan kaldırmak için tasarlanmış bir çalışmada örnek olma ve bazı başka davranış değiştirme teknikleri kullanıldı. Denekler, yılan korkuları, faaliyetlerini çeşitli yollardan kısıtlayacak kadar şiddetli olan genç kişilerdi (örneğin, bazıları yalnızla karşılaşma korkusuyla bahçede çalışmıyor ya da kır gezintilerine çıkamıyordu). Önce deneklerin canlı, ancak zararsız büyük bir yılanla ne kadar yaklaşabilecekleri test edildikten sonra, denekler korku derecelerine göre değerlendirildi ve eşlenmiş dört gruba

⁴¹ Cüceloğlu, a.g.e., s. 496; Ayrıca bkz.,Morgan, a.g.e., 357 vd.

⁴² Atkinson, a.g.e.,s.671-673, Ayrıca bkz.,Albert Bandura tarafından geliştirilen sosyal öğrenme kuramına dayalı bir tekniktir. Geniş bilgi için bkz.,Jones-Nelson, a.g.e., s. 131-138, Cüceloğlu, a.g.e., s. 493 vd, Morgan, s. 360

bölündü. Bir grup, çocuk ve yetişkin örneklerin aynı cinsten büyük bir yılanla yakın temasta buldukları bir film seyretti. Örnekler, çoğu insanın giderek daha korkutucu bulacağı bir dizi yakın temastan hiç kuşkuya yer bırakmayacak şekilde hoşlanıyor görünüyordular. Gruptaki deneylere gevşeme eğitimi verilmiş ve belli bir sahne kaygı uyandırdığında, filmi durdurmaları, kendilerini rahatsız eden kısmı başa sarmaları ve tekrar gevşemeye başlamaları söylenmişti. Bu prosedüre “simgesel örnek olma” dendi. İkinci grup, canlı bir örneğin davranışın taklit etti; örnek yılanla giderek daha çok korku veren faaliyetlerde bulunuyordu. Aşamalı olarak deneklere, yılanla bir eldiven giyerek dokunma, yılanla çıplak elle dokunma, yılanı tutma, yılanın kola sarılmasına izin verme ve son olarak da yılanın odada sürünerek ilerlemesine izin verme, onu geri getirme ve vücuda tırmanmasına izin verme gibi faaliyetlerde rehberlik edildi. Bu prosedüre “katılımın olduğu canlı örnek olma” adı verildi. Üçüncü grup tayin edilmiş denekler, daha önce betimlenmiş olan standart duyarsızlaştırma prosedüründen geçtiler; yani, deneklerin kaygısı yok olana kadar derin gevşeme art arda hayal edilen yılan sahneleriyle eşleştirildi. Dördüncü grup kontrol grubuydu ve herhangi bir eğitime tabi tutulmadı.

Daha sonra yapılan deneyler, yılan fobilerini ortadan kaldırmanın en etkili yönteminin katılımlı örnek olma ile (bu aşamada birey, yılanla nasıl temasta bulunacağı konusunda yönlendirilir) başlamak, sonra da kişiyi yılanla çeşitli yakınlık derecelerinde bulunma aşamalarından kendi başına geçmesine izin vermek olduğunu göstermiştir. Bu yolla, kişi durumun üstesinden gelebildiği hissini - etkili performansın, kişinin kendi eyleminin sonucu olduğu hissi-edindir.

Örnek olma, çeşitli korkuları ve kaçınma davranışlarını yenmede ve yeni, daha uyum sağlayıcı davranışlar öğretmede başarılı bir biçimde kullanılmıştır. Örnek olma sık sık rol oynamayla birlikte kullanılır; rol oynamada, terapist bireye daha uyum sağlayıcı davranışları tekrar edinmesinden ya da uygulamasında yardımcı olur.

Aşağıdaki pasajda, terapist genç bir erkeği kızlara çıkma teklif etme konusunda hissettiği kaygının üstesinden gelmesinde yardımcı oluyor. Genç erkek güya bir kızla telefonda konuşuyor ve konuşmayı, çıkma teklifi yaparak bitiriyor.

D: Aklıma gelmişken (duraksıyor) sanırım Cumartesi akşamı dışarı çıkmak istemezsin?

T: Çıkma teklifi yapana kadar çok iyiydin. Ancak, ben kızın yerinde olsaydım, “aklıma gelmişken” dediğinde sanırım biraz kırdım. Sanki ona çıkma teklif etmeye öylesine bir şeymiş gibi. Ayrıca soruyu sorma şeklinden, onun seninle çıkmak istediğini ima eder gibisin. Bir an için benim sen olduğumu düşün. Şimdi, şunu nasıl buluyorsun: “Bu Cumartesi Varsity Sineması’nda görmek istediğim bir film var. Başka planın yoksa,

senin de benimle gelmeni çok isterim.”

D: Bence iyi. Kendinizden emin gibisiniz ve kızıdan da hoşlanıyorsunuz.

T: Sen neden denemiyorsun?

D: Varsity'deki filmi biliyor musun? Şey, o filme gitmek istiyorum, yapacak daha iyi bir şeyin yoksa senin de benimle gelmeni isterim.

T: Evet, bu kesinlikle daha iyiydi. Özellikle ses tonun güzeldi. Ancak son söylediğin “yapacak daha iyi bir şeyin yoksa”, sanki sunduğun şeyin o kadar güzel olmadığını düşünüyorsun gibi bir hava veriyor. Bir kez daha denesene.

D: Cumartesi Varsity'deki filmi görmek istiyorum, eğer başka plan yapmadıysan sene de benimle gelmeni isterim.

T: Çok daha iyi. Hatta harika. Kendine güvenliydin, etkiliydin ve içtendin.

e) Kendini Denetleme:⁴³

Danışan ile terapist nadiren haftada birden fazla görüştüğü için, terapi saatleri dışında ilerlemenin gerçekleştirilebilmesi için danışanın kendi davranışı denetlemek ya da düzenlemesi kendi yararınadır. Ayrıca, insanlar kendi iyileşmelerinden kendilerini sorumlu olduklarını hissedersen, bu kazançları muhafaza etme olasılıkları daha yüksek olur. Kendini denetleme, kendi davranışını gözlemeyi ve uyum sağlamayan davranışı değiştirmek üzere çeşitli teknikler kullanmayı-kendini pekiştirme, kendini cezalandırma, uyaran koşullarının denetimi ve uyumsuz davranımların geliştirilmesi-içerir. Birey, uyum sağlamayan davranışı ortaya çıkaran uyaran ve durum türlerini ve bu davranışla uyumsuz davranım türlerini dikkatlice kaydederek davranışını gözler. Alkol bağımlılığı ile ilgili olarak bir kişi, en çok içki içme isteği duyduğu durumlara dikkat eder ve bu durumları denetlemeye ya da içki içmeyle uyumsuz bir davranımı planlamaya çalışır. Öğle vakti iş arkadaşları içki içerken içmemekte zorlanan bir kişi, öğle yemeğini büroda yiyerek bu durumdan kaçınabilir. İşten eve dönerken bir içki içip gevşeme isteği duyuyorsa, gerilim hafifletmek için tenis oynamayı ya da mahalle çevresinde koşmayı düşünebilir. Bu iki etkinlik de içki içmeyle uyumsuzdur.

Kendini pekiştirme, belli bir amaç gerçekleştirildiğinde hemen kendini ödüllendirmektir; ödül kendini övme, sevilen bir televizyon programı seyretme, bir arkadaşla telefon etme ya da sevilen bir yiyeceği yeme olabilir. Kendini cezalandırma, bir amaç gerçekleştirilemediğinde kendine itici bir sonuç ayarlamaktır: İtici sonuç, kendini hoşlandığı bir şeyden mahrum etme (sevilen bir televizyon programını seyretmeme) ya da

⁴³ Atkinson., a.g.e., İf. 673 - 675, Ayrıca bkz.,Cüceloğlu, a.g.e., s, 495

kendine nahoş bir şey yaptırma (odayı temizleme olabilir. Bireyin değiştirmek istediği davranış türüne bağlı olarak, çeşitli kendini pekiştirme, kendini cezalandırma ya da uyaranları ve durumları denetleme kombinasyonları kullanılabilir. Aşağıda yeme davranışıyla ilgili bir kendini denetleme programının ana hatları görülmektedir.

Kendini İzleme:

Günlük Not Defteri. Yediğiniz her şeyin ayrıntılı kaydını tutun. Yenilen miktarı, yiyecek türünü ve yeme koşullarını not edin. Bu kayıt, şu anda ağırlığınızı koruyan kalori miktarını belirleyecektir. Aynı zamanda yeme davranışınızı ortaya çıkaran ve pekiştiren uyaranları belirlemede de yararı olacaktır.

Ağırlık Grafiği. Ne kadar kilo vermek istediğinize kara verin ve haftalık kilo kaybı için bir hedef belirleyin. Haftalık hedefiniz gerçekçi olmalıdır (yarım kilo ila bir kilo arası). Kilonuzun her gün bir grafik kağıdına not edin. Bu görsel kayıt, yediğiniz yiyeceklerle kilonuzun nasıl değiştiğini gösterecek aynı zamanda hedefinize doğru ilerlemeyi gözleyebilmenizi sağladığından rejim yapma çabalarınızı da pekiştirecektir.

Uyaran Koşullarını Kontrol Etme: Yemeyle ilgili uyaran aralığını daraltmak için şunları uygulayın: Yalnızca daha önceden belirlenmiş saatlerde, belli bir masada, belli masa örtüsü, tabaklar, vb. kullanarak yemek yiyin. Başka yerlerde ve başka zamanlarda (örneğin, mutfakta ayakta dururken) yemeyin./Yemeyle okumak ya da televizyon seyretmek gibi faaliyetleri bir arada yapmayın./Evinizde yalnızca diyetinizde bulunan yiyecekleri bulundurun./Yiyecek alışverişine çıktığınızda tam bir öğün yemiş olun; yalnızca daha önce hazırladığınız listede bulunan yiyecekleri satın alın.

Yeme Davranışını Değiştirilmesi: Yemeyi otomatik kılan kavramın zincirini kırmak için şu prosedürleri kullanın: Çok yavaş, yiyeceği dik/at ederek yemek yiyin./Ağzınızdakini çiğneyip yutmadan çatala yeni yiyecek almayın./Yemeğe devam etmeden önce düzenli olarak kısa sürelerle çatal bıçağı elinizden bırakın.

Uyuşmayan Davranımlar Geliştirme: Belirlenen zamanların dışında yeme isteği duyarsanız, yemek yemekle uyuşmayan bir faaliyet bulun. Örneğin, müzik aleti çalın, yürüyüşe çıkın, bir arkadaşınızla sohbet edin (tercihen rejim yaptığınız bilen bir arkadaşınızla) rejim planınızı ve kilo grafiğini inceleyin ve ne kadar kilo verdiğinizize bakın.

Kendini Pekiştirme: Bir gün boyunca uygun yeme davranışını koruduğunuzda kendinizi hoşlandığınız bir faaliyetle (televizyon seyretme, okuma, yeni elbiseler olmayı planlama, bir arkadaşı ziyaret etme) ödüllendirin. Belli bir miktarda kilo vermeye daha büyük ödüllere düşünün (örneğin, istediğiniz bir şeyi satın alın). Kendini cezalandırma

(bir ödülün vazgeçme hariç) muhtemelen daha az etkilidir. Çünkü rejim yapma zaten oldukça can sıkıcı bir şeydir. Ancak kendinize itici sonuçları tekrarlayarak ya da bormozla çekilmiş çekici olmayan bir fotoğrafınıza bakarak aşırı yemenin sıklığını azaltabilirsiniz.⁴⁴

C. BİLİŞSEL DAVRANIŞCI TERAPİLER⁴⁵

1. Bilişsel Davranışçı Terapilerin Temel Varsayımları:

Albert Ellis bilişsel davranış terapilerinin kurucularındandır. Ellis şu temel varsayımdan hareket eder: Bireyin içinden kendi kendine söylediği düşünceler, onun kendisini nasıl hissettiğini ve o durum içinde nasıl davranacağını önemli ölçüde etkiler. Bu temel anlayış, bilişsel davranış terapisini kullanan psikologlarca kabul edilmektedir.

Bilişsel davranış terapisini uygulayan terapistin iki temel amacı vardır: (1) Bireyin o durumda kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini öğrenmek ve (2) bu olumsuz düşüncelerden onu vazgeçirip, daha olumlu düşünceleri onların yerine koymak. Olumsuz düşünceler bireyin benlik-değerini azaltıcı düşüncelerdir. Örneğin, bir erkek “İyi para kazanamazsam, karımın istediklerini satın alamazsam, o zaman ben değersiz bir insanım demektir” düşüncesini sürekli kafasında tekrar eder.

Ellis, kendisine gelen böyle bir danışanın bu düşüncesini bulup keşfeder ve daha sonra onunla bu düşüncüyü tartışarak yanlış olduğunu gösterir. “Bir insanını değerli veya değersiz olduğunu onun ne kadar para kazandığı ve karısının isteklerini ne kadar yerine getirdiği belirlemez. Bir insanını değerli biri olup olmadığını belirleyen başka faktörler vardır. Örneğin, bu insan dürüst bir insan mı? İçtenlikle yardım etmek isteyen bir insan mı? Görevlerini kendi yetenekleri içinde samimiyetle en iyi şekilde yapmada çalışan sorumlu bir insan mı? Görevlerini kendi yetenekleri içinde samimiyetle en iyi şekilde yapmaya çalışan sorumlu bir insan mı?”

Psikoterapistle yaptığı bu tartışmalardan sonra danışan, kendisiyle ilgili daha önceki olumsuz düşüncesini değiştirebilir ve “Ben elinden geldiğince çalışan, dürüst, samimi, sorumlu bir insanım” düşüncesini benlik bilincinin temeli olarak alabilir. Bu aşamada kişinin kaygısı ve davranış sorunu ortadan kalkar.

Diğer davranışçı terapilerden farklı olarak bu yaklaşımda odak, davranışın kendisinden çok, onu ortaya çıkaran, yönlendiren ve pekiştiren iç faktörler yönelmiştir. Bu

⁴⁴ Ayrıca bkz., Cüceloğlu, a.g.e., s. 495. Çok ayrıntı da olsa şu benzerlik kayda değerdir: “ Sadıkların bazıları hafta boyunca yaptıkları iş, söyledikleri söz ve yaşadıkları halleri kaydederlerdi...” Sühreverdi, a.g.e., s.666.

⁴⁵ Cüceloğlu, a.g.e., s. 497 - 498, Ayrıca bkz., Savaşır, Işık ve Meslektaşları, Bilişsel Davranışçı Terapiler; Ellis'in görüşlerini özeti için bkz., Jones-Nelson, a.g.e., s. 46-56; Güleç, a.g.e., VI. Bölüm, Atkinson, a.g.e., II/672-678; Kuzgun, a.g.e., s. 119 vd, Eisenberg-Delenay, a.g.e., s. 83 vd; popülerleştirilmiş örnekleri için bkz., Baltaş, Acar-Baltaş-Zuhal, Stresle Başa Çıkma Yolları, 14. Bası, İst.-1995, s. 232-237

iç faktörler, yanlış düşünceler, batıl, saçma fikirler, mantıksız genellemeler veya “başarısız kimlik” şeklinde tanımlamaktadır.⁴⁶

Aaron Beck ve meslektaşları duygusal çöküntü içinde olan kimseler üzerine ayrıntılı araştırmalar yapmışlar ve Ellis’in kullandığı yönteme benzer bir terapi yöntemini hastalar üzerinde başarıyla uygulamışlardır.

Meichenbaum hiç düşünmeden iç dürtüleriyle hareket eden çocuklar üzerinde araştırma yapmış ve onların düşünce yapılarını incelemiştir. Meichenbaum’un bulgularına göre iç dürtüleriyle hareket eden çocuklara önlerinde çözüm bekleyen soruya dönük düşünceleri kafalarından tekrar etmeleri öğretilirse, onları başarı dereceleri yükselir. Bu düşünceler “şimdi yalnız önümdeki soruyla ilgileneceğim, başka hiçbir şeye dikkat etmeyeceğim, bu soruyu çözeceğim.” Ya da “daha önce yaptığım hataları tekrar etmeyeceğim ve bu nedenle soruyu çözeceğim” gibi düşüncelerdir.

Bandura, Adams, Hardy ve Howells, bireyin kendisiyle ilgili düşüncelerinin onun davranışını nasıl etkilediğiyle ilgili yeterli-benlik (self-efficacy) adı altında bir kuram geliştirmişlerdir. Bu kurama göre, herhangi bir durumda birey, o durumun gereklerini yerine getirmekte kendini yetersiz görürse, korku ve kaygı içine girer. Birey, içinde bulunduğu durumun gereklerini yerine getirmekte yeterli yetenek ve becerilere sahip olduğuna inanırsa, herhangi bir korku ve kaygı geliştirmez.

Araştırmacıların vurguladıkları nokta, kendine güvenen ve yeterli beceri yeteneğe sahip olduğunu düşünen bireyin, enerjisini kaygı ve korkuya harcamayacağı için, içinde bulunduğu durumda başarılı olacaktır. Bu nedenle birey, içinde bulunduğu ortamla ilişki kurmada, kendi yeteneklerini ve becerilerin geliştirdiğine inandığı her türlü terapiden fayda görür.

Bilişsel davranış terapisi, davranışçı psikologlar arasında sürekli tartışılan bir konudur. Düşüncenin uyumsuz davranışa yol açtığı temel varsayımını kabul etmeyen davranışçı psikologlar düşünce gibi görülüp ölçülemeyen bir değişken yerine, edimsel koşullanmanın laboratuvar koşullarında denenmiş bilimsel kavramların kullanılmasını yeğler. Öte yandan Ellis, Beck, Meichenbaum ve Bandura gibi psikologlar bireyin düşüncelerini ve düşünüş tarzının, onun içinde bulunduğu çevreye nasıl tepkide bulunacağını belirlediğini ileri sürerler.

Bu tartışma psikolojinin tarihi içinde kendini sürekli gösterir. Tartışmanın temelinde psikoloğun “insanın ne olduğu” tanımlaması yatar. İnsan, “davranışları tümüyle çevresel koşullar tarafından belirlenen bir varlık” olarak kabul edilirse, insanın iç dünyasını

⁴⁶ Kuzgun, a.g.e., s. 119.

anlamaya gerek yoktur. Öte yandan insan, “duygu, düşünce ve dürtülerin davranışının belirlenmesinde önemli rol oynadığı bir varlık” olarak kabul edilirse, o zaman kişinin iç dünyasını anlamak önem kazanır. İnsanın doğasının tanımı ise felsefi bir yaklaşım konusudur. Bu nedenle psikologlar, bilişsel davranış terapisi konusundaki tartışmayı, hiçbir uzlaşma veya anlaşmaya varmadan, uzun süre devam ettireceklerdir.

2. Bilişsel Davranışçı Terapilerde Bir Görüşme Örneği:

Aşağıdaki diyalog terapistin, sorularını dikkatlice yönlendirerek danışana inançlarını gerçek dışılığını nasıl fark ettirdiğini göstermektedir.⁴⁷

T: Neden hayatınıza son vermek istiyorsunuz?

D: Raymond’suz ben bir hiçim... Raymond’suz mutlu olamam... ama evliliğimizi kurtaramıyorum.

T: Evliliğiniz nasıldı?

D: Başından beri içler acısıydı... Raymond hiç sadık kalmadı... Son beş yılda onu pek görmedim.

T: Raymond’suz mutlu olamayacağınızı söylüyorsunuz... Raymond’la birlikteyken mutlu muydunuz?

D: Hayır, devamlı kavga ederiz ve kendimi daha kötü hissederim.

T: Raymond’suz bir hiç olduğunuzu söylüyorsunuz. Raymond’la karşılaşmadan önce kendinizi bir hiç olarak mı hissediyordunuz?

D: Hayır, bir insan olduğumu hissediyordum.

T: Raymond’u tanımadan önce bir insan olduğunuza göre, neden şimdi bir insan olmak için ona gereksiniminiz var?

D: (şaşırmış) Hımmm...

T: Evli olmasaydınız, boş olduğunuzu bilen erkekler sizle ilgilenirler miydi?

D: Sanırım, ilgi gösterirlerdi.

T: Raymond’dan daha tutarlı bir erkek bulma olasılığınız var mı?

D: Bilmiyorum... Sanırım var...

T: Öyleyse evliliği sona erdirirseniz gerçekte ne kaybetmiş olursunuz?

D: Bilmiyorum.

⁴⁷ Atkinson, a.g.e., II, 677 vd; Bazı psikologlara göre bu iletişim sokratik diyaloga benzer. Savaşır ve arkadaşları, a.g.e., s. 115.

T: Evliliğinize son verirsiniz daha iyi olma olasılığınız var mı?

D: Bunun garantisi yok.

T: Gerçek bir evliliğiniz var mı?

D: Sanırım hayır.

T: Gerçek bir evliliğinize yoksa, evliliğe son verme kararı aldığınızda gerçekte ne kaybedersiniz?

D: (Uzun suskunluk) Sanırım, hiçbir şey.

3.Bilişsel Davranışçı Terapilerin Amaçları:

Daha açık bir anlatımla, danışan için bilişsel davranışçı terapilerin diğer adıyla rasyonel-duygusal danışmanın amaçlarını şöylece sıralayabiliriz:.

Benlik yenilgisine yok açan, davranışları ve bu davranışların olası sonuçlarını belirler./ Yaşanan olaylar karşısında bireyde gerçekleşen içe dönük durumlar, varsayımlar ve inançlardan haberdar olmak./ Bireyin varsayımlarını ve inançlarının mantıksız yönlerinden haberdar olmak./ Mantıksız inançların, nasıl benlik gelişimine engel olan davranışlara yok açtığını bilmek./ Daha mantıksal ve duygusal olabilecek yeni varsayımları ve inançları bilmek./ Bireyin davranışlarını mantıksızdan, mantıklıya doğru geliştirmek./ Yeni kazanılan inançlar ve varsayımlarla tutarlı olacak şekilde, ev çalışması ve deneme-yanılma yoluyla davranış üzerinde çalışmak.

Danışan-merkezli yaklaşımda olduğu gibi önemli süreç amaçları bilinçlenme ve iç görüye dayanmaktadır. Bununla beraber, özel bilinçlenmeler ve bunları önemli sayılma nedenleri belirgin farklılıklar gösterirler. İnsanların ve onların mutsuzluklarına yol açan mantıksız varsayımlardan bazıları:

Bireyin toplumun her üyesi tarafından sevilmesi ve yaptıklarını beğenilmesi zorunludur. Bu mantıksızdır, çünkü elde edilmesi olanaksız bir değerdir ve bireyi, çevresindeki insanlarla ilişkilerinde sürekli ilgi bekleyen bir kişi yapar.

Kişiyeye değer verilmesi için onun kusursuz olması gerekir. Kişinin davranışları kusursuz değilse, o zaman toplumda yer edinemez, çünkü değersiz ve yetersizdir (bu da mantıksızdır, çünkü olanaksızdır. Hiç kimse bütün davranışlarında kusursuz olamaz. Kişinin kendisini başarılarının ölçüleriyle değerlendirmeye çalışması sadece endişe ve güvensizliğe yol açar. “Kendime ve başkalarına mükemmel olduğumu kanıtlayana kadar, mükemmel değilim” şeklinde düşünme, benlik yenilgisine yol açan bir yaşam görüşü olmaktan öteye geçmez.)

Olaylar bireyin istediği şekilde gelişmezse, bu büyük bir yıkım olur. (Bazen olaylar

ve şartlar kötüdür ve değiştirilemez. Fakat çoğu kişi söz konusu kötülüğü “olduğundan fazla kötüleştirirler.)

Her zaman, her problemin doğru ya da mükemmel bir çözümü vardır. (Her problemin mükemmel bir çözümü olduğuna ve kişinin, olabilecekleri kesin olarak tahmin edebileceğine inanmak mantıksızdır),

Bu danışma yaklaşımında, danışman, neyin rasyonel ve duygusal olduğunu bilir durumdadır ve böylece, danışmadaki iki önemli süreç amaçları, mantıksız olan şeyleri açıklamak ve danışanı bunları rasyonel olmadığına inandırmaktır. Bu yönde çalışan danışanlarda, danışma süreci içinde olan olaylar üzerinde kuvvetli kontroller gerçekleştirirler.⁴⁸

İnsanı bu yıkıcı duygulardan ve başarısız davranışlardan kurtarmanın yolu, onun yanlış ve mantıksız düşüncelerini değiştirmek, kendisi hakkında oluşturduğu başarısız kimliğinden kurutulmasına yardımcı olmaktır. Terapistin başlıca işi danışanla yakın bir ilişki kurmak ve onu, gerçeği görmesine ve halihazır davranışını, amacını gerçekleştirebilmede etkili oluş derecesi açısından değerlendirmesine yardımcı olmaktır. Danışanın değişmeye istekli olması terapistin başarısı için şarttır. Ancak, danışmanın sempatik tutum göstermesi şart değildir. Hatta danışanın yanlışlıklarını anlayışla karşılamasının onu onaylama anlamında alınabileceği tehlikesi de vardır.

Terapist danışanın davranışını gerisindeki mantıksız düşünce ve inançları görmesine ve davranışlarını, isteklerini karşılamadaki yeterliği açısından değerlendirmesine yardımcı olurken danışanla açıkça tartışmaya görüşebilir, ona doğru düşünmenin ve başarılı bir kimlik geliştirmenin yollarını öğretir, bunu için tavsiye, telkin, ikna gibi her türlü yöneltici uyarıcı kullanabilir.

Bilişsel yaklaşımda danışmanın davranışlarını geçmişte öğrenilmiş olduğu kabul edilmekle birlikte, halihazır düşünce ve davranışların üzerinde durulur. Terapist her şeyden önce danışanın değer sistemlerini ve kendini tanımlama biçimin anlamaya çalışır. Bundan sonra terapi süreci halihazır değerlerin ve davranışların işlerliğini tartışmak ve danışana yanlışlıklarını göstermektir. Böyle bir uygulamanın başarısı danışmanın bilgili, yeterli, güvenilir, kısaca karizmatik etkiye sahip bir kişi olmasına bağlıdır. Çünkü danışman geçmişte birey için önemli kişilerin rolünü oynamakta, danışana eski değer ve davranışları atıp yenilerini kazandırmaya çalışmaktadır. Eskiden kişi yanlış yargıları nasıl öğrenmişse şimdi de doğruları aynı yolla öğretilmektedir.

Bu yaklaşımlarda terapi veya danışma tamamen zihinsel planda cereyan eder:

⁴⁸ Eissenberg-Delaney, a.g.e., s.83 vd

boşaltma, transferans, sempatik yansıtma gibi duygusal tonu yoğun tutum tekniklere pek yer verilmez. Güdümlü terapi olarak adlandırılan bu yaklaşımlarda danışman hakim roledir ve danışanı kendini yönetme gücüne inanılmakla birlikte danışmaya başvurduğu sırada bu gücünü harekete geçirmede bir otoriteye ihtiyacı olduğu kabul edilmektedir.⁴⁹

D. DANIŞAN MERKEZLİ PSİKOTERAPİ

Rogers'in danışman merkezli psikoterapis psikolojide üçüncü güç olarak görülen varoluşçu insancı yaklaşıma dayalıdır. Bu yaklaşım temsilcileri olan Rogers, Rollo May, A. Maslow ve K. Goldstein gibi ruh sağlığı profesyonelinin kurduğu Amerikan Humanistik Psikoloji Derneği'nin 1963'teki başkanı James Bugentot, bağlı buldukları beş ilkeyi şu şekilde sıralıyordu:

*İnsan olarak insan, parçaların toplamına indirgenemez. Yani insan, parça işlevlerinin bilimsel incelenmesiyle anlaşılabilir.

*İnsan beşeri bağlamda bir varlıktır. Yani insan, kişiler arası yaşantıları görmeden gelen parça-işlevleriyle anlaşılabilir.

*İnsan bir fark edicidir. İnsanın sürekli ve çok katmanlı olan kendini fark edişini kabul etmeyen bir psikoloji, onu anlayamaz.

*İnsan seçim yapar; varoluşunu izleyen bir izleyici olmayıp kendi yaşantısını kendisi yaratır.

*İnsan, bir niyetliliklidir. Geleceğe dönüktür, amaca, değerlere ve anlama sahiptir.⁵⁰

1. Varoluşçu- İnsancı Yaklaşımın Temel Varsayımları

Rogers'in da içinde bulunduğu varoluşçu-insancı yaklaşımın belli başlı görüşlerini şöylece sıralayabiliriz.⁵¹

İnsan bir bütündür, davranışları bir bütün olarak incelenir: Felsefede yıllarca tartışması süren ruh ve beden ayırımını reddeden varoluşçu-insancı psikologlar insanın karmaşık bir bütün olduğunu ve böylece incelenmesi gerektiği savunmaktadırlar. Geştaltçıların ortaya koyduğu temel bir algı ilkesine göre, bir bütün kendini meydana getiren parçalardan başka ve fazla bir şeydir. İnsan gibi, pek çok elementin karmaşık ve kendine özgü bir konfigürasyonu olan bir varlığın bütün olarak tepkide bulunmaktadır.

⁴⁹ Kuzgun, a.g.e., s. 120

⁵⁰ Göka, Erol, Varoluşun Psikiyatrisi, Ank.-1998, s.81 vd. Varoluşçu-insancı yaklaşım ve psikoterapi için ayrıca bkz., Geçtan, Engin, Varoluş ve Psikiyatri, özellikle, s. 25-50; Güleç, a.g.e., 8.bölüm. Yanbastı, a.g.e., s. 244 vd; Geçtan, Engin, Psikanaliz ve Sonrası, s. 319-340

⁵¹ Kuzgun, a.g.e., s. 120-125. Jones-Nelson, a.g.e., s. 15-34, Atkinson ve Meslektaşları, a.g.e.,II/678-680, Yanbastı, s. 254, Geçtan, Engin, Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, İst.-1989, s. 65-67

Rogers'a göre organizmik hayatın en temel özelliklerinden biri organizmanın sistemli bir bütün olarak ve belli bir amaca yönelik olarak tepkide bulunmasıdır; bu amaç da organizmanın varlığını koruması ve geliştirmesidir. Bu amaca yönelik davranışlardan biri engellendiğinde vücudun başka bir parçası bu görevi üstlenmekte ve bu genel amacı gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Bu nedenle organizmanın tepkileri birbirleri ile ilişkileri içinde ve doğal hali ile ele alınmalıdır.

İnsan anatomisini anlamak için bilim adamları kadavra üzerinde çalışmakta, dokuları parça, parça ayırarak incelenmektedir. Oysa kadavra canlı organizma değildir. Bu yolla elde edilen bilgilerin, canlı organizmayı bir bütün olarak inceleyerek elde edilecek bilgilerin ışığında değerlendirilmesi gerekir. Bunun gibi, güvenlik, kendine saygı vb. konuların birbirlerinden bağlantısız olarak incelenmesi yerine bunların tüm kişilik içindeki yeri ve rolü göz önüne alınarak incelenmesi yoluna gidilmelidir.

İnsanın doğası iyidir: Varoluşçu-insancı psikologlar ise insanı temelde iyi, akılcı, sosyal ve ileri doğru gelişmeye istekli bir varlık olarak görürler. Rogers psikoterapiden, Maslow antropolojik verilerden, hayvanlar ve çocuklar üzerinde yapılan araştırmalardan örnekler vererek, insanın aslında uyumlu, akılcı ve iyiye yönelik olduğunu; düşmanlık, kıskançlık gibi eğilimlerin mutlaka kontrol altına alınması gereken; insan cinsine özgü asli, spontan tepkiler olmayıp, sevgi ve güvenlik gibi daha temel isteklerin engellenmesi sonucunda ortaya çıkan tepkiler olduğunu ileri sürmektedirler.

Rogers'a göre insan kendini yönetme, yön verme ve denetleme gücüne, kapasitesine sahiptir. Psikoterapi sadece bireyde doğuştan mevcut bu iyileşme ve gelişme gücünü harekete geçirir. Bireye seçme özgürlüğü sağlandığında, iyiyi doğruyu ve gelişmeye götüren davranışları seçer; uygun bir gelişme ortamı sağlandığında gizilgücünü yapıcı biçimde geliştirir. Toplumsal kurallar bireyin doğal gelişimini engellediğinde ruhsal rahatsızlıklar ortaya çıkar.

Davranış iç ve dış çevredeki uyarıcılara değil, uyarıcıların algılanan şekline tepkidir: Davranışçı psikologlar insan davranışını uyarıcı ile tepki arasında kurulan çağrışım bağı ile açıklamaktadırlar. Yani çevrede uyarıcıların uygun biçimde düzenlenmesi ile bir kimsede istenilen davranışların geliştirilebileceğini savunmaktadırlar. Oysa algısal fenomenal görüşlerden esinlenen varoluşçu-insancı psikologlara göre insan çevreye olduğu gibi değil, algılandığı şekli ile tepkide bulunmaktadır.

Fenomenal alan veya algı alanı akışkandır, sürekli olarak değişir ve bu yüzden incelenmesi zordur. Bu özelliği davranışın değişebilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu yolla öğrenme, akıl yürütme mümkün olabilmektedir. Fenomenal alan değişken ise de kendi

içinde kararlı ve anlamlıdır, karışık ve düzensiz değildir.

Fenomonolojik yaklaşım insandan bağımsız gerçek bir dünyanın varlığını kabul etmekle birlikte bu gerçeğin doğrudan bilinmeyeceğini iddia etmektedir. Gerçek dünyanın varlığını, bu dünyaya ilişkin algılardan çıkarılır. Bu algılar bireyin algı alanını oluşturur. Yani insan gerçek dünyayı değil, algıladığı dünyayı, fenomenal dünyasını bilir; etrafındaki uyarıcıları, nesnelere nasıl görürse onlar öyle tepkide bulunur. Yani yaşantıların onun gerçeğini oluşturur. Bir tepki gerçeği değil gerçeğin algısına yapılır. Algı gerçeklik ile sıkı bir ilişki halinde olabilir, ama gerçeğin kendisi değildir.

Belli bir anda neyin algılanacağını ise bireyin halihazır, ihtiyaçları belirler. Geçmiş yaşantılar şimdiki durumda neyin algılanacağını belirlemede bir dereceye kadar etkilidir, ama halihazır ihtiyacı karşılamaya yönelik olmayan bir davranış düşünülemez.

Davranışı anlamamanın en iyi yolu kişinin içsel başvuru çerçevesini anlamaktır: Rogers'a göre davranış algılanan gerçeğe bir tepki ise, bir davranışın nedenini anlamak için bireyin algı alanının yapısını anlamak gerekir. Bunu anlamamanın en kısa yolu bireyin içsel başvuru çerçevesinden bakmaktır. Algı alanını en iyi bilen kimse kişinin kendisidir. Davranış algılandığı şekli ile alana tepki ise, davranışı anlamak için bireyin içsel bakış açısını anlamak, yani kendini ve çevresini nasıl algıladığını bilmek gereklidir.

Bireyin algılamasını öğrenmek için ona güven verici bir ortam hazırlanarak kendini anlatması sağlanabilir. Yargılamayan, eleştirmeyen bir tutumla kişinin algı alanına girmeye, sempatik bir tutumla onu anlamaya çalışmakla davranışlarının nedeni öğrenilebilir. Gerçi bu yolun bazı sınırlıkları vardır. Bir kere birey, bilincinde olmadığı yaşantıları ifade edemediği için bunları öğrenmek çok zordur. Bu tür yaşantılar davranışlardan yordamaya çalışmak gerekir. Ayrıca kendini anlatma kişinin iletişim kurma becerisine de bağlıdır. Ama kişinin yaşantıları hakkında bilgi edinmek için en uygun yol budur.

İnsanda yaşantıları düzenleyen, bütünleştiren ve tepkilerini belirleyen bir "Benlik Kavramı" vardır: Varoluşçu-insancı psikologlar kişilikte öğrenme, düşünme gibi süreçleri içeren egodan farklı olarak "benlik" ve "benlik kavramı"ndan söz etmektedirler. Rogers'a göre benlik fenomenal algı alanında "bana ait" diyebileceğimiz yaşantılar bütünüdür.

Benlik kavramı (self-concept) benlikten farklıdır. Benlik kavramı bireyin bazı özellikleri kendine atfetmesidir. Daha doğrusu benlik kavramı, bir kimsenin kendine atfettiği özellikleri ve bunlara bağlanan değerleri içerir. Bir kimse kendini güzel veya çirkin, zayıf veya şişman, uzun veya kısa boylu gibi binlerce sıfatla betimleyebilir. Bu

betimlemelerde kullanılan sıfatlar bir takım yaşantılardan edinilen genellemelerdir. Benlik kavramı, bir kimsenin kendine özgü ve çok zengin yaşantılarını, işlerliği olan, iletişime elverişli terimlerle sembollerle ifade etmesidir. Yani benlik kavramı bireyin genelleşmiş terimlere dökülmüş benliğidir.

Rogers'a göre bir kimsenin benlik kavramı daha çok başkalarının onun hakkındaki görüşlerini yansıtır. İnsan kendini değerlendirirken çevreden edindiği normları kullanır. Bir kimsenin doğrudan edindiği yarı ilkel, basit, öznel yaşantıları birleşerek benlik algılarını oluşturur. Kişinin benlik algıları kendisi hakkında başkalarını yargıları ile birleşerek "Benlik kavramlarını" meydana getirir. Ancak bir kimse benlik kavramını, başkalarını gözleyerek ve özellikle başkalarını kendisi hakkındaki yargılarını değerlendirerek eriştiği normlara göre ifade eder. Böylece "ben uzun boyluyum" diyen bir kimse boy değişkeni yönünden kendini diğer insanlarla karşılaştırıp bir yere yerleştirmiş olmaktadır.

Fenomenal alanın, bireyin davranışlarını belirleyen en önemli öge olduğuna değinilmişti. Fenomenal alanın bir bölümü olan benlik de bireyin algı ve tepkilerini belirleyen en önemli ögedir. Benlik kavramı bir kere oluştuktan sonra artık ona uygun olanlar algılanır.

Gelişme organizmanın temel güdüsüdür: Canlı organizmada gizilgüçleri kullanma, organizmayı büyütme, geliştirme ve varlığını sürdürme eğilim vardır. Gelişme, organları büyümesi, işlevlerini farklılaşması ve etkinlik alanlarının yaygınlaşması, organizmanın giderek daha çok kendini yöneten, özerk bir varlık haline gelme çabasıdır.

Özü gerçekleştirme genel gelişme eğiliminin en üst düzeydeki görünümüdür: Rogers'a göre organizmada çok çeşitli ihtiyaçlar ve güdüler yerine bütün organik ve psikolojik süreçlere egemen tek bir güdü vardır. Yeme, yürüme, tehlike karşısında savunmaya geçme, yeni bir şey yaratma gibi çok çeşitli güdüler bu temel güdünün değişik görünümleridir. Bu da özü gerçekleştirmedir. Tüm davranışları açıklamaya yeterli olan bu güdü kendini gerçekleştirme güdüsü olup organizmanın, kalıtımının belirlediği yönde gelişip farklılaştırması ve daha otonom, daha sosyalleşmiş hale gelmesi demektir. İleri doğru gelişme eğilimi, ancak seçenekler açıkça algılanır ve yeterli şekilde sembolize edilirse gerçekleşebilir. Kişi geliştirici ve genişletici davranış yollarını ayırt etmedikçe kendini gerçekleştiremez. İyi seçim, iyi-kötü hakkındaki bilgiye dayanır. Kişi bunu bilirse iyiyi seçmeye yönelir. Rogers'a göre kendini gerçekleştirme sosyal evrimin sonu, psikoterapinin son amacıdır.⁵²

⁵² Tan,a.g.e., s. 82 vd.

İnsanlar sadece fiziksel bakımdan yeterli olmaya ve gelişmeye çalışmazlar, daha önemli olan kişisel doyum içinde uğraşırlar. Değerli ve önemli olma arzusu bazen insanda fiziksel varlığı tehlikeye düşürecek boyutlara ulaşabilir. Özün gerçekleştirilmesi aslında benlik kavramını gerçekleştirilmesidir. İnsanlar başkalarını gözünde istenilir, olumlu bir imaj yaratmak için çabalar. Benliğin yeterliliğini ve etkinliğini korumak için insanlar hayatlarını bile verirler. Bu gelişme güdüsünü Lecky “Benliğin tutarlılığı” Frankl “Anlam arama”, Rogers “Benlik doyumunu” (self-fulfillment) Snygg ve Combs ise “Benliği idame ettirme” (self-maintenance) olarak adlandırmaktadırlar.

Psikolojik sağlık durum değil bir süreçtir: Gelişme ve özü gerçekleştirme kavramları ruh sağlığı anlayışına yeni boyutlar getirmiştir. Psikanaliz ve davranışçı terapilere göre sağlık, hastalık belirtisinin olmayışıdır. Yani bir kimsenin hasta olmaması sağlıklı sayması için yeterlidir. Ruh sağlığını tanımlamada istatistiksel yaklaşım ise, bir toplumda en yaygın görülen davranışları normal, normalden sapmaları ise anormal saymadır.

Varoluşçu-insancı psikologlara göre bir kimsenin sağlıklı sayılması için hasta olmaması yeterli değildir. Hastalık belirtisi göstermeyen kimseler de sağlık bakımından farklı düzeylerde olabilirler. Yani bir kimsenin halen olduğundan daha sağlıklı olması mümkündür. Ayrıca bir toplumda yaygın olarak görülen bir durum normal (norm'a uygun) olabilir, ama her normal olan “İstenilir” olan değildir. Sık görüleni normal, normali de istenilir olarak değerlendiren yaklaşım, yaratıcılık, yenilik yapma gibi davranışları, norma uymadığı için anormal saymaktadır. O halde bu iki yaklaşım da ruh sağlığı tanımına olumsuz yaklaşım sayılabilir.

Varoluşçu-insancı psikologlar ruh sağlığı kavramında olmaması gerekenleri belirtmek yerine (negatif yaklaşım) olması gerekenleri belirtmenin (pozitif yaklaşım) daha doğru olacağı görüşündedirler. Bu nedenle ruh sağlığı tanımlarken dinamik ve ileri doğru gelişim vurgulayan boyutların belirlenmesi gereği duymuşlardır.

Rogers psikolojik sağlığı başlangıçta iyi hayat olarak adlandırmıştır. İyi hayat sabit bir durum, bir doyum, halinden hoşnutluk, nirvana değildir, insanın uyum sağladığı, tatmin olduğu bir koşul, yani dürtü azalması, gerilim azalması, homeostasis de değildir. İyi hayat bir süreçtir, bir durum değildir, bir gidiş yönüdür, varılan bir nokta değildir. İyi hayat, organizmanın seçme özgürlüğüne sahip olup da seçtiği gelişme yönüdür.

O halde diyebiliriz ki psikolojik sağlık insanın erişmeye çalıştığı, ama hiçbir zaman tam olarak erişmediği bir hedeftir. Ancak bu hedefe giden yolda insanlar değişik yerlerde bulunabilmektedir. Olumlu insan ilişkileri, çok ve zengin deneyim sahibi olma bu hedefe erişmeyi etkileyen etmenler olabilir.

Psikolojik bakımdan tüm sağlıklı kimseleri (iyi hayatı yaşamış olan kimseleri) Rogers tam olarak fonksiyonda bulunan kişi (fully functioning person) Maslow ise özünü, kendini gerçekleştirmiş kimse (self-actualizing person) olarak adlandırmaktadır. Rogers ve Maslow bu insanların belli başlı özelliklerin klinik gözlemler ve görüşme ile, psikolojik araçlarla inceleyerek saptamışlardır. Rogers'e göre kendini gerçekleştirmiş kimselerin belli başlı özellikleri şunlardır:

2. Rogers'e Göre Kendini Gerçekleştirmiş Kişilerin Temel Özellikleri

Yaşantılara giderek daha fazla açık olma: Bir kimse eğer organizmadan veya çevreden gelen her türlü uyarıyı, hiçbir sansüre tabi tutmadan, yani bozmadan, çarpıtmadan veya ayıklamadan, olduğu gibi alabiliyorsa, o zaman yaşantılara açık bir kimsedir. Yani kişi ancak bu koşulla çevreden gelen, renk, ses, koku gibi uyarıcı konfigürasyonunu, geçmişe ilişkin bir hatırayı, iç organlardan gelen acı, haz gibi uyarımları tam olarak yaşayabilir, bilinç düzeyine getirebilir. Bunun tersi savunma halidir ki, bu durumda uyarıcıların bir kısmının, bazı hallerde tümünün bireyin benlik tasarımı için tehlikeli olacağı beklendiğinden, organizma uyarıcılara kendini kapatabilir ve oldukları gibi değil de değiştirerek, zararsız hale getirerek algılar.

Yaşantılara açık insan, kendini anlamaya ve tanımaya daha yatkındır. Kendinde neler olup bittiğini fark edebilir, korku çaresizlik, ıstırap gibi duygularını rahatça yaşayabilir. Örneğin kendini güçlü ve sağlam bir kimse olarak tanımlayan bir kimsenin hastalık belirtilerini, benlik tasarımı ile bağdaşmadığı gerekçesi ile yadsıması (yok sayması) savunuculuktur. Aynı kimsenin vücudundan gelen hastalık ve yorgunluk işareti olabilecek uyarıcıların farkına varması, algılaması yaşantılara açık oluşunun bir belirtisi sayılabilir. Sağlam kimseler de hastalanabilir, güçlü kimseler de yorulabilir. Yorgunluk ve hastalık fark edilir ve kabul edilirse çaresi bulunabilir. Aynı şekilde bir kimsenin seviyorsa sevgisinin, nefret ediyorsa nefretinin farkında olması, yaşantılara (duygulara) açık oluşunun yani olanı algılamaya hazır oluşunu işaretidir.

Yaşantılara açık kişi gerçeği olduğu gibi algılayabilir. Olanı olduğu gibi görür, olmasını istediği gibi değil. Çevreyi, istek, ümit, beklenti, korku, kaygı, önyargı gibi duygulardan etkilenmeden, saf gözlerle inceler ve gerçeği olduğu gibi görebilir.

Bu özelliğe sahip kimseler insanları doğru olarak değerlendirebilmekte, sanatta, bilimde, politikada ve diğer toplumsal işlerde gerçeği daha açık olarak görebilmektedirler. Buna karşılık algının bozukluğu ise bir sağlıksızlık işaretidir. Bu durumda nörotik kişi sadece duygusal bakımdan değil bilişsel yönden de hastadır. Çünkü realiteyi doğru bir biçimde algılayamamaktadır. Oysa doğru algı, doğru akıl yürütme demektir. Algıları eksik veya bozuk olan kimselerin doğru yargılara varmaları beklenemez.

Sağlıklı insan bilinmeyenden, yeni değişik yaşantılardan korkmaz. Hatta onları arar, anları yaşamayı çekici bulur, taze, somut idyografik yaşantıları, başkaları tarafından oluşturulmuş kavramlara, soyutlamalara, inançlara, kalıplara tercih eder, bilinenlerin güvenceli çatısına sığınmaktansa yeni yaşantılar edinmek için çevreye açılmayı tercih eder.

Giderek daha varoluşsal bir biçimde yaşama: İyi hayatın bir başka özelliği Rogers'a göre her dakika daha tam olarak yaşama isteğidir. Savunma halinde olmayan bir kimse için her dakika yeni bir andır ve belli bir anda varolan iç ve dış uyarıcılar konfigürasyonu olarak daha önce hiç varolmamıştır. Anı yaşamayı bilen bir kimse "Gelecekte ne olacağı, ancak o zaman belli olur. Geçmiş ise olup bitmiştir. Şimdi bunları düşünmektense bu anı yaşamak daha iyidir" diyen kimsedir.

Şimdiki zamanı iyi değerlendirebilmek benliğin ve kişiliğin yaşantılardan, deneyimlerden oluştuğu gerçeğini görmektir; yaşantıları benliğin belirlendiğini düşünmek ve benliğe uymayan yaşantıları atmak, ya da bozmak, benliğe uyacak şekilde değiştirmek değildir. Varoluşsal hayat sürme, yaşantı sürecine katılmadır, onu kontrol etmek değildir. Anı yaşama, katılığın, sıkı bir düzenlemenin olmayışıdır, benlik yapısını yaşantılara empoze etmek değildir. Anı yaşama, duyguları anında keşfetmektir, onları oluşum sırasında taze olarak algılamak, niteliğini kavramak, sonra gerekirse onları bir gruba koymaktır. Yoksa başkalarından aktarılmış kalıplara duyguları kırarak, bükerek yerleştirmek değildir. Benlik o anda yaşanan şeydir.

Organizmaya daha fazla güvenme: İyi hayat sürecini yaşayan ve tam olarak fonksiyonda buluna kimsenin bir başka özelliği, herhangi bir durumda organizmasından gelen uyarıcılara önem vermesi ve en iyi davranışa götüreceği bir yol olarak organizmasına güvenmesidir.

Belli bir durumda hangi davranışın seçileceğine karar verirken birçokları, başkaları tarafından oluşturulmuş yönlendirici ilkeler veya yargılara dayanırlar. Çünkü bu kimseler yaşantılara (iç ve dış uyaranlara, duygularına) tam olarak açık olmadıklarından, belli bir anda şu ya da bu davranış tarzını seçmelerine temel olacak doğru ve zengin verilere sahip değildirler. Bu durumda, başkalarını deneyip uygun bulduğu yolları seçmekten, ilke ve kuralları benimsemekten başka çare kalmamaktadır. Örneğin "Üçüncü bardak çayı içsem mi, içmesem mi?", "Bu insan benim hayat boyu seveceğim bir kimse midir değil midir?". İçinden gelen organizmik yaşantılara açık, yani isteklerini doğru bir şekilde algılayabilen bir kimse böyle bir kararında doğru ve zengin bilgiye sahip olacağı için kendisine uygun gelen seçeneği bulabilecektir. Duygusal tepkilerini korkmadan algılayan kişi, onların doğruyu gösterdiğini anlayacaktır. "Şu içkiyi de içsem mi?" diye düşünürken kişi buna

istek duyup duymadığını anlamaya, geçmişte bu konudaki yaşantılarını hatırlamaya çalışırsa, şimdiki duygularına ilişkin bilgilerini yanında bu konu ile ilgili anılarını böyle bir kara durumunda işe koşarsa doğru ve sağlıklı bir karar verme olasılığını artırmış olur.

Daha tam olarak fonksiyonda bulunma: Rogers'a göre psikolojik bakımdan özgür olan kimse giderek daha tam olarak fonksiyonda bulunmaya başlar, daha tam olarak yaşar. Yani duyu organlarını mümkün olduğu kadar zengin duyum almak için tümüyle işe koşar, sinir sisteminin sağladığı bütün bilgiyi kullanır ve bilgiyi bilinçte tutar. Kısacası tam kapasite ile yaşar, duyar, algılar, düşünür.

3. Danışan Merkezli Psikoterapi Süreci

Danışan merkezli terapinin amaçları bireyi daha fazla oranla bağımsız ve yetkin kılma yönündedir. Konusu bireyin sunduğu sorun değil bireyin kendisidir. Rogers'ın görüşüne göre terapinin amacı yalnızca problem çözmek değil yetişme sürecinde danışana yardımcı olmaktır. Böylece danışanlar şimdi yüzleştikleri ve ileride karşılaştıkları sorunlarla daha iyi başa çıkabilme yeteneği kazanabilecektir. Terapinin altında yatan amaç bireye tüm yönleriyle birey olmasında yardımcı olacak ortamı sağlamaktır. Rogers'ın tedavi yaklaşımında tüm danışanlar için ortak bir amaç geliştirdiği de söylenebilir. Bu amaç, danışanın yanlış öğrendiği davranışlardan arınmasını ve doğal benliğine kavuşmasını sağlamaktır. Tedavinin amacı kişinin kendisine ve çevresine ilişkin yaşantılarını algılayabilmesi ve değerlendirebilmesini sağlayacak değişiklikleri başlatmaktır. Yaşantılarının farkında olması davranışlarını nasıl yönlendireceği konusunda bireye yardımcı olur. Danışan bu değişim örüntüsünü kurabildiğinde tedavisini tamamlamış olur. Bir başka deyişle tedavinin amacı sınırlıdır. Tedavinin amacı bireyi sorumsuz kılmak değil ortaya çıkacak yeni sorunları çözebilmesini sağlamaktır.⁵³

“Rogers, danışanın davranışlarını anlama gereği üzerinde durmaktadır. Fakat davranışları dıştan görünüşü olarak değil, danışanın içsel görüş açısından (internal frame of reference) yani danışanın dayandığı noktalar dayanarak, onun görüş açığından amaçları, algıladığı benlikle uyum haline girdiği ve ulaşılabilir olduğu oranda, bireyin kişilik yapısında ve organizasyonunda değişimler olacaktır. Dolayısıyla, davranışların da değişimler meydana gelecektir. Benlik için daha geniş yaşantılar oluşan ve yaşama daha rahat ve gerçek bir uyum geliştirilecektir.”⁵⁴

Rogers'a göre içgörü, danışanın kendini yeni bir ışık altına da, daha önce tanımladığı boyutlarla görmeye ve kabul etmeye başlamıştır. iç görüş, kişinin algı alanını

⁵³ Jones-Nelson, a.g.e.,s.32 vd

⁵⁴ Tan, a.g.e., s. 74

yeni baştan organize etmesini gerektirir. Bu yeni idrak alanında, öğeler arasındaki ilişkiler yeni bir şekilde görülmeye başlanır, Böylece, yaşantı birikimleri birbirleriyle daha iyi kaynaştırılır. Bütün bunlar, benliğin yeni baştan bütünleşmesi demektir. Rogers'a göre içgöründe şu üç unsur önemlidir: Öğeler arasındaki ilişkilerin idraki,/ Benliğin kabullenilmesi ve/Seçim yapabilme.⁵⁵

Danışan merkezli terapide danışman danışana şunu bunu yap demesi üzerine oluşturulmamıştır. Danışmanın işlevi varoluş ve tutumlarından kaynaklanır. Esas olarak danışmanlar danışma ortamında kendilerini değişim aracı olarak kullanırlar. Danışmanın işlevi danışma ortamını danışanın olgunlaşmasına yardımcı olacak şekilde oluşturmaktır. Danışman böylece danışanın kendi hayatının şimdi farkında olmayı inkar ediş veya olanın çarpıtılması alanında yapacağı keşif için gerekli olan özgürlük ilişkisini kurmaya yardım eder.

a) Rogers'e Göre Danışman'ın Özellikleri⁵⁶

Rogers bir kimseye psikolojik danışma yardımı verme durumunda olan bir kimsenin aşağıdaki sorulara olumlu yanıt vermesi halinde başarılı olacağı görüşündedir:

Bir başkası tarafından güvenilir ve dürüst bir kişi olarak algılanıyor muyum, en geniş anlamda, tutarlı bir biçimde davranabiliyor muyum?

Bir insan olarak ne olduğumu başkalarına net bir biçimde anlatacak kadar kendimi ifade edebiliyor muyum?

Bir başkasına karşı sevgi, ilgi, hoşlanma, koruma, saygı gibi olumlu duygularımı rahatça yaşama (hissetme) hakkını kendime tanıyor muyum?

Bir kişi olarak, bir başkasından ayrı olmak için yeterince güçlü müyüm?

Kendi duygularıma, karşımdakinin duygularına duyduğum kadar ciddi bir sağı duyuyor muyum? Kendi duygularımı, bana ait ve başkalarınınkinden ayrı şeyler olarak sahipleniyor ve gereğinde ifade edebiliyor muyum?

Karşımdaki kişinin korkuları ile korkmayacak, çöküntüsü ile çökemeyecek ve bağılılığına kendimi kaptırmayacak kadar kendimi ondan ayrı tutabilme gücüne sahip miyim?

Onun benden ayrı olmasına izin verecek kadar kendi içimde güvenli miyim? Ona olduğu gibi olmasına, dürüst veya kaypak çocuksu veya ergin ümitsiz veya aşırı güvenli olmasına izin verebiliyor muyum?

⁵⁵ Tan, a.g.e., s. 87

⁵⁶ Kuzgun, a.g.e., s. 137

İlişkide yeterince duyarlı hareket edebiliyor muyum ki davranışım bir tehdit olarak algılanmasın

Onu dışsal değerlendirmelerden uzak tutabiliyor muyum?

Karşımdakini “oluşum” içinde mi yoksa benim ya da onun geçmişi tarafından sınıflandırılmış olarak mı görüyorum?

Yukarıdaki soruların hepsine olumlu yanıt vermek her zaman mümkün olmayabilir. Ancak bu hedefe ulaşıldıkça danışma ilişkisinde başarı artacaktır ve danışmanın amacı bu hedefe erişmek için kendini yetiştirmek olmalıdır.⁵⁷

Rogers danışmanın üç temel özelliğine sahip olması gerektiğini söyler. Danışman danışanla kurduğu ilişkide birbiri ile bütün oluşan bu üç tutum tedavinin temelini oluşturur. Bu özellikler koşulsuz kabul, empati ve içtenliktir.

Koşulsuz Kabul (Koşulsuz saygı):Bu tutumu benimseyen danışman danışanına verimli olan insani değer verir. Ve her koşulda bu değer verişini sürdürür. Danışman kendisinden yardım almak için gelen kişiyi sorunu, cinsiyeti, ırkı, dini ve dili ne olursa olsun sevmeli ve saymalıdır. Koşulsuz saygı iki temel sonuca götürür.

Danışmanın kendisini her koşulda sevip saydığını anlayan kişi danışmanın yanında kendisini tümüyle özgür hisseder. Ve içinden geçenleri hiç gizlemeden paylaşır.

Danışan danışmanın bu tutumunun sonucunda kendisine olan saygısını kazanarak kendisinin normal sevgi ve saygıya değer bir kimse olduğunu düşünmeye başlar.⁵⁸

Danışmanın danışana her koşulda değer vermesi onu asla yargılamaması anlamına gelir.⁵⁹

“Doğru, sade ve açık iletişim, danışma etkileşiminde önemli bir yer tutar. İletim ile uyumsuzluk arasında yakın bir bağlantı vardır. Çünkü uyumu bozulmuş, sıkıntıda olan kişinin problemi, geniş ölçüde, kendisi ile ve dolayısıyla başkaları ile olan iletişiminin bozulmasından doğmuştur. Kişinin alta-itilmiş (repressed) duygu ve düşünceleri, bilinç içine itilmediği için, kişi bunlardan haberdar değildir. O halde bunlar kişinin gerçek bir parçası olarak görünmemektedirler. Dolayısıyla, kendisini de başkalarına gerçek kendisi olarak değil, çarpıtarak iletme durumunda kalmaktadır. Danışmanın görevi, danışma ilişkilere yoluyla, kişiyi kendisi ile iyi bir iletişim kurmasını öğrenmesine yardım etmektir. Bunu öğrenen kimse, etrafı ile daha serbestlik ve rahatlık içinde etkili bir iletişim

⁵⁷ Kuzgun, a.g.e.,s.172 vd

⁵⁸ Cüceloğlu, a.g.e.,s. 482.

⁵⁹ Tan, a.g.e., s. 98-101; Kuzgun, a.g.e., s. 136 vd

kuracaktır.

Bir kimsenin karşısındakini anlayarak dinlemesi gerçek iletimin başlaması demektir. Böyle bir dinleme, karşısındaki kişinin ifade etmekte olduğu, düşünce ve tavırları onun bakış açısından anlamak, bunların ona ne anlam ifade ettiğini, ne çeşit duygular taşıdığının bahsettirmek, onun bakış açısını görmek demektir. Bu, karşısındakinin görüş ve duygularını kabul etmek değildir. Onun görüş ve duygularını doğru olarak anlayıp, onun kabul edeceği bir doğruluk ve açıklıkla ifade etmek, karşılıklı bir iletişimin başlaması demektir. Karşı tarafın görüşünü doğru ve somut bir şekilde ortaya koyarak “bunusizin söylediğiniz” demek, karşı tarafı rahatlatır, iki taraf bu noktaya gelince, artık iş, probleme beraber çözüm bulma haline geliyor demektir.⁶⁰

Empati:Empati danışan merkezli terapide kesintisiz bir süreçtir. Bu süreçte danışman danışanın yaşantı süreçlerini ve algılamalarını hissetmeye çalışır. Kendisini onun yerine koyar. Rogers’in tanımına göre empati bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak algılaması hissetmesi sürecidir. Empatik anlayış bireyin uzun sürece bastırıldığı duygu ve isteklerin farkına varmasını da sağlar.⁶¹

İçtenlik: Danışmanın içtenliği kısaca samimi davranmasıdır. Danışman samimi davranışları ile danışanın kendini yabancı bir insanla paylaşmasının yarattığı kaygıları azaltır.⁶²

Rogers’in son yazılarına göre bu üç tutum içinde en önemlisi içtenliktir. Bununla kastettiği danışmanın danışma süresince sahici olmasıdır. Danışman danışanla ilişkisinde sahte olmadan açık bir biçimde duygu ve tutumlarını ifade eder, duygularını ve tutumlarını doğaçlama bir şekilde ortaya koyar. İçtenlik danışmanın düşüncesiz bir biçimde bütün duygularını danışanla paylaşacağı anlamına gelmez.

Danışan merkezli terapide vurgulanan eğer danışman danışan hakkında hissettiğinin aksine davranırsa, danışma sürecine ket vurur. Eğer danışman danışandan hoşlanmıyor veya onu uygun bulmuyor ama kabul etmiş gibi davranıyorsa, danışma süreci işlemeyecektir. Rogers için önemli bir başka kavram da terapi içinde öğrenme kavramıdır. Öğrenmenin doğrudan bir kişinin yaşantılarından ve deneyimlerinden vardığı sonuçları bir diğer kişiye aktarmakta sağlanamayacağını; öğrenmenin ancak kişinin kendi subjektif

⁶⁰ Tan, a.g.e., s.106 vd

⁶¹ Cüceloğlu, a.g.e., s. 483; Tan, a.g.e., s. 101-103; Eisenberg-Delaney, a.g.e.,s. 105 vd. Rogers, empatiyi sempati ve özdeşim kurma (identifikasyon)dan özenle ayırır ve bu iki hususun danışma ilişkilerine aykırı düşüğünü özellikle belirtir.

⁶² Tan, a.g.e., s. 104-106

yaşantı ve deneyimi sonucunda keşfederek kazanabileceği bir süreç oluşuna değinmektedir. Danışan merkezli terapide danışmanın koşulsuz kabulü, empatik anlayışı ve içtenliği danışma ortamında uygulanması tek başına yeterli olmayıp bunların danışanla başarılı bir biçimde iletişim kuracak biçimde oluşturulması da gerekmektedir. Çünkü, başka deyişle danışan danışma sürecinde danışmanın koşulsuz kabulünü, empatisini ve içtenliğini kendide yaşamalı ve kendi de anlamalıdır.⁶³

Danışan merkezli terapi haftada birkez yapılır danışman ve danışan karşılıklı rahat bir şekilde otururlar. İlk başlarda danışmanın üzerinde durduğu en önemli konu danışanla güvenilir ve samimi bir ilişki kurabilmektir. Danışanla konuşurken onun söylediklerini ana hatlarıyla ona tekrar söyler bu süreç danışana danışmanın gerçekten kendisini dinlediği izlenimini verir. Zamanla danışanın söylediklerini ona tekrar söylerken danışman danışanın farkına varmadığı fakat davranışlarında bilinçsiz olarak ifade ettiği duyguları da işin içine katmaya başlar. Bu aşamada danışman danışanı daha da iç gözleme ve içindeki gerçek duyguları bulup çıkarmaya doğru yöneltir. Danışman danışanın kendi duygu düşünce konuşma ve davranışlarından kendisinin sorumlu olduğunu sürekli hatırlatır. Farkına varmaktan korkmamasını, insan olarak herşeyi kabul edebilecek bir anlayışta olmamız gerektiğini belirtir. Zamanla kişi danışmana gerçekten güvenir ve bu özgür ortamda yavaş yavaş bastırılmış olduğu duygu ve düşüncelerinin farkına vararak bunları ifade etmeye ketvurularak yarıda kalmış olan kendini gerçekleştirme sürecine yeniden başlamaya girişir. Kendine saygısı artar, kendini olduğu gibi kabul etmesini öğrenir ve parçalanmış bir kişi olmaktan çıkıp kendi kendisi ile iletişim kurabilen tüm bir kişi olma yoluna girer. Bir anlamda birey kendi yaşamında bir tutarlılık bir uyum bulmaya başlamıştır.⁶⁴

⁶³ Tan, a.g.e., s.101-110

⁶⁴ Cüceloğlu, a.g.e., s. 483. Yalom'un dediği gibi "belki de hiç kimse tedavi edici ilişki hakkında Carl Rogers kadar derin düşünmemiştir." (Bunun bir yansıması olarak Rogers'in çalışması ile danışmanın rolü daha da artmıştır. (Eisenberg-Delaney, a.g.e., s. 23) Rogers, terapötik ilişki sürecini şöyle açıklar: "Hasta duygularını dışa vurmada giderek özgürleşir/Gerçeği sınamaya başlar ve çevresiyle, kendisiyle, diğer kişilerle ve yaşantılarıyla ilgili duyguları ve algıları konusunda daha ayırt edici olur/Yaşantıları ve kendine ilişkin kavramları arasındaki uyumsuzluğun giderek farkına varır/Önceden yadsıdığı veya bilinç altında çarpıttığı duygularının da farkına varır/ Önceden çarpıtılmış ve yadsınmış yönleri bulunan kendilik kavramı, kendi yaşantısıyla daha uyumlu hale gelir./ Terapistin koşulsuz ve olumlu ilgisiyle giderek tehditsiz yaşayabilmeye kendine karşı koşulsuz ve olumlu bir ilgi duyabilmeye başlar./ Kendini giderek bir nesnesinin ya da yaşantının oluşmasında ve bir değer kazanmasında odak noktası olarak görmeye başlar./ Kendisini başkalarını nasıl değerlendirdiği konusundaki algısından çok söz konusu algının kendi gelişimini olumlu biçimde etkilemesine göre eylemlerde bulunur." (Yalom, a.g.e.,s. 52 vd)"Rogers'in bir Gerçekleştirme eğilimi" üzerine kurulu formülasyonunda ki görüşlerinin çekirdeğini kendini büyütmeye ve geliştirme eğiliminin organizmanın doğasında var olduğu düşüncesi oluşturur. Terapist, bireysel ve grup terapisinde bir kolaylaştırıcı olarak işlev görmektedir ve terapide kendini geliştirme açısından uygun koşulların yaratılmasına yardımcı olması gerekir. Bireyin birinci görevi kendini araştırmasıdır." (Yalom, a.g.e., s. 53)

b) Danışan Merkezli Psikoterapinin Ayırdedici Özellikleri:

Rogers'a göre danışan-merkezli psikoterapiyi diğer psikoterapilerden ayırt eden karakteristik özellikler şunlardır:

Danışmandan sahip olduğu belirli tavırların, tedavi edici etki için yeterli ve gerekli koşulları oluşturduğu önermesi.

Daha çok psikolojik bozukluklarla ilgilenen tıbbi modeli yadsıyarak bir gelişim psikoterapisi modeline güvenme:

Danışanla ilişkisi sırasında onun an ve an yaşantısına güvenen ve danışanın ulaşabilen bir terapist işlevi fikri.

Sürekli ve yoğun bir şekilde danışanın fenomenolojik dünyasına odaklanma ki bu yüzden danışan merkezli psikoterapi adını alır.

Tedavi sürecini, danışanın davranışında ve şimdiki yaşantısında olan bir değişiklikle ve şimdiki zamanı daha tam yaşama yeteneğindeki artışla belirleyen bir gelişim kuramı.

Tedavide motive edici güç olarak insan organizmasının kendini gerçekleştirme (self-actualizing) niteliği üzere sürekli vurgu.

Kişiliğin yapısında daha çok kişiliğin değişim süreciyle ilgilenme.

Psikoterapi alanında sürekli araştırma gereksiniminin üzerinde durma.

“Psikotik”, “nörotik”, “normal” diye ayırmaksızın bütün insanlara aynı psikoterapi ilkelerini uygulanmasını önermesi.

Psikoterapi alanında şimdiye kadar elde edilen bütün bilgilerin genel bir uygulaması ve psikoterapiyi her türlü kişiler arası ilişkilerin özleşmiş bir örneği olarak görme anlayışı.

Yaşantıyı önceden biçimlendirilmiş bir kurama uydurabilmek için evirip çevirmekte, yaşantıyı kuramsal formülasyonların dışında inşa etmenin saptanması.

Psikoterapi uygulanmasının ortaya çıkardığı felsefi konularla ilgilenme.

4. Danışan Merkezli Terapide Bir Görüşme Örneği:

Aşağıda, terapinin başlamasından üç ay sonra danışan ve terapist arasında yer alan bir etkileşimi veriyoruz. Farkına varacağımız gibi bu etkileşim de terapist ve danışandan söz ediyoruz; “hasta” dan değil. Ayrıca; üzerinde odaklanılan zaman geçmiş ya da gelecek değil, danışanın “şu anda ve burada” neler hissettiğidir. (D Danışanı, T ise terapisti ifade eder.)

D-Oldukça zor bir hafta geçirdim.

T-Oldukça engellenmiş biri gibi konuşuyorsun. Ne oluyor Gülsüm?

D-Şimdi de işte patronumla sorunum var. Ahlaksız herif, benimle yatağa gitmek istediğini açıkça söyledi.

T-Demek ki buna çok sinirlendin.

D-Ya, bayağı sinirlenmiştim.

T-Yani, bayağı sinirlenmiştin ama, şu anda pek sinirli değilsin. Haydi, dona ne gibi duygular beslediğin hakkında konuşalım.

D-Bu konuşma beni rahatsız etmeye başladı.

T-Yani benim şu anda seni rahatsız etmeye başladığımı mı söylemek istiyorsun?

D-Dün olup bitenler hakkında konuşmak beni rahatsız ediyor. Kafam bulanık.

T-Peki, bakalım neler olup bittiğini anlayabilecek miyiz? Sana cinsel yönden yaklaşıp teklifte bulunduğu için kızdın ve bunu hakaret kabul ettin. Fakat bu seni aynı zamanda hem korkuttu, hem de cinsel yönden uyardı.

D-Biliyorum. Cinsel yönden beri uyardı demek biraz kuvvetli bir ifade...Peki... öyle demeyelim.. evet... beni cinsel yönden uyardı.

T-Anladığıma göre cinsel yönden uyarıldın, ama bunu kabullenmek seni korkutuyor ya da kendini suçlu hissediyorsun.

D-(Uzun süren bir sessizlik.) Biliyorsun, bu konuda bir sorunum var. Cinsiyet pis bir şey ve benim cinsel yönden uyarılmamam gerek. Bundan hiç kurtarabilecek miyim?

T-Yani Gülsüm, "Acaba bu duygular beni ömrüm boyu bırakmayacak mı?" diye düşünüyorsun?

D-Biliyor musun, bazen beni gerçekten sinirlendiriyorsun!

T-Şu anda bana karşı neler hissediyorsun? Açıkça söyle. Kızgın mısın?

D-Evet, biraz. Benim böyle duygular içinde bocalayan ahmak bir insan olduğumu düşünüyorsundur.

T-Normal bir insan olduğun için benden özür mü diliyorsun? Herkesin sorunları vardır. Benim de sorunlarım var.

D-Senin sorunun yoktur! Varsa, birini bana söyle.

T-Peki, ben yüksek yerlerden aşağıya bakmaktan çok korkarım.

D-Sahi mi? Yüksek yerlerden aşağıya bakmaktan gerçekten korkar mısın? Neden biliyorum, ama, sen böyle söyleyince ben kendimi daha iyi hissettim.

T-Yani benim de senin gibi sorunları olan normal bir insan olduğumu öğrendiğinden kendini daha iyi hissediyorsun.

D-Evet, öyle, Şu anda geldiğimden daha iyi hissediyorum. Çok daha iyiyim.

T-Sanki üzerinden bir dağ kalktı, sıkıntından kurulmuş gibi hissediyorsun.

D-Evet, zannediyorum öyle oldu. Biliyor musun, sen niçin benim patronuma benzemiyorsun.

T-Bunu kompliman olarak mı kabul edeyim, bilemiyorum. (İkisi de güler.) Fakat, nasıl farklıyım? Daha doğrusu, senin patronunu benden nasıl farklı?⁶⁵



⁶⁵ Cüceloğlu, a.g.e.,s. 484 vd

İKİNCİ BÖLÜM

TASAVVUF

A. TASAVVUF NEDİR?

Tasavvuf nedir? Bu soruya öncelikle sûflerin cevap verme hakkı olsa gerek. Sûflerin cevapları ise Sühreverdi (1234)'nin dediği gibi, "lafızları farklı, anlamları birbirine yakın binlerce söz¹ den oluşmaktadır. Niçin böyle? Necmüddin Kübra, Usul-i Aşere isimli risalesine şu ünlü sûfi sözü ile başlar: "Allah'a ulaşan yollar, yaratıkların nefesleri sayısındadır.² Sûfler, bu durumu geometrik bir simgeyle de anlatırlar: Çember, sonsuz sayıda noktaldan oluşur. Eksen hakikattir. Çember üzerindeki noktaları sonsuz sayıdaki yarıçaplar da tarikatlerdir Çember ise ilahi yasa olan şeriattir.³ Buna göre hakikatın yansıması sonsuzdur.

İbn Haldun (1406)'un da isabetle belirttiği gibi esasen "Hak olan odur ki, tasavvuf bir tarif ile ifade edilemez".⁴ Öyleyse tasavvuf hakkındaki tanımlar birer tavsif ve tercihten ibarettir.⁵ Başka bir deyişle çok yönlü ve çok boyutlu bir olgunun bir ya da birkaç yönünü boyutunu ifade eder. Abdulhalim Mahmud'un dediği gibi, "Hiç şüphe yok ki, orada burada karşımıza çıkan ve sayıları belki de binleri aşan birçok Tasavvuf tarifleri, çoğu kere Tasavvuf'u belirli bir açıdan ifade eder. Bu belirli açı kimi zaman araç, kimi zaman da amaç unsuru ile ilgili olabilir. Fakat bu böyledir diye, bu tariflerin hiçbirisine kesinlikle "hatalıdır" denemez. Asıl hatalı tutum, bu tarifleri, gerçeğin eksiksiz bir ifadesi olarak kabul etmektir."⁶ Çeşitli ve değişik tanımların üzerinde bir ufuk turu yaparak

¹ Sühreverdi, a.g.e., s. 70.

² Kübra, Necmüddin, Tasavvufi Hayat (çev. M. Kara) İst.-1980, s. 23. Hemen her tasavvufi eserde bu anlamda bir söze rastlamak mümkündür. Bkz. el- Kuşeyri, Ebu'l- Kasım Abdülkerim, Er-Risaletü'l- Kuşeyriyye, Tahkik, Nureddin Şeribe, Halep- 1986 (Suriye-1406) II, 554; Guenon, Rene, İslam Maneviyatı ve Taoculuğa Toplu Bakış (çev. M. Kanık) İst.-1989, s. 30; Nasr, S. Hüseyin, İslam, İdealler ve Gerçekler (çev. A. Özen) İst.-1985, s. 139. Bu sözün İsmail Hakkı Bursevî tarafından yapılmış geniş bir açıklaması için bkz. Tasavvufi Hayat, s. 34-40. Bir psikotrapistten şu sözü duymak sûflere ilginç gelecektir muhtemelen: "Terapi, özünde Derin biçimde insan yaşantısı demektir ve bu nedenle tedavi edici süreçlerden kaynaklanan sonsuz sayıda yollar vardır." (Yalom, a.g.e., s.4.)

³ Fazla bilgi için bkz., Nasr, İslam, s. 138 vd.; Guenon, İslam Maneviyatı, s. 29 vd.

⁴ İbn Haldun, Şifau's-Sail/Tasavvufun Mahiyeti (çev. S. Uludağ) İst.-1988, s. 145.

⁵ Gölpınarlı, Abdülbaki, 100 soruda Tasavvuf, 2. Bası, ys.- 1985, s. 12.

⁶ Mahmud, Abdulhalim, el-Munkızu Mine'd-Daial Şerhi ve Tasavvufi İncelemeler (çev. S. Uçan) 2. Bası, İst.- 1990, s. 239 vd. Bu nedenle postmodern açıdan bir tasavvuftan değil de tasavvulardan söz etmemiz gerekir. Modern bilimde kavramsal ve genel olan vurgulanırken tasavvufta yaşantısal ve kişisel olanı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda tasavvuf Sokrat-Platon geleneğine dayalı felsefeyle kutupsal karşıtlık halinde varoluşçuluğun piri Kierkegaard'ın felsefesiyle ve mistik geleneklerle yakınlık halinde sayılabilir. Bu bağlamda mutasavvıflar büyük olasılıkla Kierkegaard'ın Hegel felsefesini eleştirmesi karşısında alkışlarını esirgemeyecektir.

Tasavvuf'un sūfi görüş açısından portresini çizmeye çalışalım:

Tasavvuf bir ahlakıdır: Murtaîş (939): "Tasavvuf güzel ahlakıdır".⁷ Ancak bu ahlak tanrısal ahlakıdır: İbn Arabî (1240): "Tasavvuf, Allah'ın ahlakı ile ahlaklanmaktadır"⁸

Tasavvuf, şimdi-burada yaşamaktır: Ebu Said Harraz (890): "Tasavvuf, zamana hakim olmaktır."⁹ Amr b. Osman Mekki (903): "Tasavvuf, her zaman, içinde bulunulan vakte uygun şeylerle meşgul olmaktır"¹⁰ bu nedenle, sūfi İbnu'l-Vaktır/Vaktin oğludur"¹¹ İbn Arabî'nin izleyicisi Frithjof Schoun, İbnu'l-Vakt kavramını şöyle açıklamakta: "Sūfi her şeyden önce ebediyetin (sonsuzluğun) bilincindedir ve "Allah" zikretmesiyle semavi aktüalitenin, "zamanla" kayıtlı olmayan an"ında bulunur. Fakat aynı zamanda bu, sūfinin sonuç olarak daima ilahî irade içinde bulunduğu anlamına da gelir, yani sūfi içinde bulunduğu şimdiki zamanın Allah'ın kendisinden istediği şey olduğunu anlar. Dolayısıyla o anda ne "önce", ne "sonra" olmayı arzu etmeyecektir, ya da ilahî "şimdiki; zamanın" dışında bulunan şeyden yararlanmayı düşünmeyecektir, işte bizim somut olarak Allah'a ait olduğumuz, yeri doldurulamaz an o andır. Ve gerçekten O'na ait olabileceğimiz tek an o andır."¹²

Tasavvuf kalbin arındırılmasıdır: Ebu Hasan Husrî (981): "Tasavvuf muhalefet etme hallerinden kalbin tasfiye edilmesidir."¹³

Tasavvuf nefsin isteklerini terk etmektir: Ebu Hüseyin Nûrî: "Tasavvuf, nefsin tüm hazlarını ve arzuların terk etmektir."¹⁴

Tasavvuf dünya hayatına gönül vermemektir: Ebu Hays Haddad Nisabûri (873): "Tasavvuf, dünya sana yöneldiği zaman onunla sevinmen, dünya sırtını döndüğü zaman üzülmemen, dünya için sevinme ve üzülme düşüncesine kalbinde yer vermemektir."¹⁵

Tasavvuf zorlu ve çetin bir süreçtir: Ebu Bekir Tamestani (951): "Tasavvuf, çiledir, sıkıntıdır; ıstırap ve çilenin olmadığı yerde tasavvuf yoktur."¹⁶ Sühreverdî¹⁷ şöyle açıklıyor: "Ruh, Cenab-ı Hakk'ın katına doğru cezbolunur. Yani sūfinin ruhu, kurb-i ilahî cihetine çekilir. Nefs ise, aşağı çökme özelliği sebebiyle kendi aleminde (dünyada)

⁷ Hucviri, Keşfu'l-Mahcub (çev. S. Uludağ) İst.-1982, s. 121.

⁸ Keklik, Nihat, İbni Arabinin Eserleri İçin Bir Misdak Olarak el-Fütuhate'l-Mekkiyye, Ank.-1990, s.23 vd. Tasavvufta ahlak kavramı için bkz., Kuşeyri, a.g.e., s. 404-410; Sühreverdî, a.g.e., 29 ve 30. Bölüm.

⁹ Attar, F., Tezkiretü'l-Evliya (çev. S. Uludağ) Bursa-1988, s. 498.

¹⁰ Sühreverdî, a.g.e., s.59 vd.; Hucviri, a.g.e., s. 518-520.

¹¹ Mevlana, Mesnevi, c.:I, beyit no, 133; Aynı görüş, N. Kübra, Tasavvufî Hayat, s. 130.

¹² Schoun, F., İslam'ı Anlamak (çev. M. Kanık) İst.-1989, s. 237.

¹³ Hucviri, a.g.e., s. 119, Attar, a.g.e., s. 792.

¹⁴ Sülemi, Tabakatu's-Süfiyye, s. 166, Kelabazi; a.g.e., s. 34; Hucviri, a.g.e., s. 117; Sühreverdî, a.g.e., s.159.

¹⁵ Sülemi'nin Risaleleri, s. 112.

¹⁶ es-Sülemi, Tabakatu's-Süfiyye, s. 474; Sühreverdî, a.g.e., s.71; Attar, a.g.e., s. 775.

¹⁷ Sühreverdî, a.g.e., s.71.

kalmak ister, ancak daha sonra ruhtaki değişmelere tabi olur.” Doğal olarak bu oldukça dramatik bir çatışmadır.

Tasavvufu fizyolojik süreçleri kontrol altında tutmaktır: Hasan Kazzaz: “Tasavvuf şu üç şey üzerine kurulmuştur: Zarüret olmadıkça yememek, uykuya mağlup olmadan uymamak ve mecburiyet olmadıkça konuşmamak.”¹⁸

Ebu Bekir Şibli (945) “Tasavvuf, duyu organlarını zabi nefeslerini denetim altına almaktan ibarettir.”¹⁹

Tasavvuf, insanlara bağımlı olmamaktır: Maruf Kerhi (816): “Tasavvuf, hakikatleri olmak, insanların elindekinden ümit kesmektir.”²⁰

Tasavvuf özgür yaşamdır: Ebu Hüseyin Nüri: “Tasavvuf, hürriyet, fütüvvet, tehellüfü terk ve cömertliktir.”²¹

Semnün Muhibb (910): “Tasavvuf, senin her şeyi mülk edinmemen bir şeyin de seni mülk edinmemesidir.”²²

Tasavvuf, sūfinin kendini insanlığa adayışıdır: Cüneyd: “Sūfi üzerine iyinin de günahkarın da bastığı toprak gibidir (halkın yükünü sırtında taşır) altında her şeyin gölgelendiği buluta ve her şeyi sulayan yağmura benzer.”²³ Ali b. Abdülhamid: “Sūfi güneş gibidir, yeryüzünde bulunan her şeyin üzerine doğar (insanlara ayrımsız hizmet eder) yer gibidir, herşey onu çığner, su gibidir, herşey onu içer, ateş gibidir, herşey ondan ışık alır. (herkesin yükünü çeker)”²⁴

Tasavvuf seyr-i sülük yoludur: İbn Arabi'nin izleyicilerinden Titus Burckhardt: “Tasavvuf adı, İslam aleminde, yalnızca batını bir doktrin içeren ve mürşitten mürşide geçişi zorunlu kılan, düzenli bir seyri süluku içeren yollara verilir.”²⁵

Tasavvuf bir metafiziktir: Rene Guenon: “Tasavvuf, öğretisi, özü itibariyle sözcüğün gerçek anlamıyla saf metafiziktir.”²⁶

Tasavvuf bir epistemolojidir: S. Hüseyin Nasr: “Tasavvuf, ilhami bilgiye (el-irfan) ulaşmak-ki tarikatın nihai amacı budur-için Kur'an ve Hz. Peygamber'in uygulamasına

¹⁸ Kuşeyri, a.g.e., s.236

¹⁹ Attar, a.g.e., s.664

²⁰ Kuşeyri, s. 315; Sühreverdi, s. 643

²¹ Hucviri, a.g.e.,s. 123; Attar, a.g.e., s. 509, Benzer bir tanım Buşenciye aittir. Bkz., Tabakatu's-Sūfiyye, s. 460.

²² Kelabazi, a.g.e.,s. 54; Hucviri, a.g.e., Ebu Hüseyin Nuri'ye nisbet ediyor, s. 117. Açıklaması için bkz., Mahmud, A., el-Munkız Şerhi, s. 237

²³ Kuşeyri, a.g.e. s. 452; Sühreverdi, a.g.e. s. 70

²⁴ Sülemi'nin Risaleleri, s. 21

²⁵ Burckhardt, İslam Tasavvuf Doktrinine Giriş, s.24, 19-21

²⁶ Guenon, İslam Maneviyatı, s. 30-35

dayalı manevi yolu aktif biçimde takip etmektir.”²⁷

Tasavvuf bir felsefedir: Nurettin Topçu: “Tasavvuf Kur’an’dan kalp ilmını çıkaran bir felsefedir.”²⁸ Tasavvuf bir mistik tecrübe ve yaşam felsefesidir: Topçu: “Tasavvuf, İslam’ın ahlaki özünü mistik (ruhsal) tecrübenin konusu yapan derin bir felsefi yaşayıştır.”²⁹

Tasavvuf bir din ve ruh eğitimidir: Mustafa Kara: “Tasavvuf, önemi, Kur’an ve Hadis’le belirtilen “Kalb-i selim (Şuara-sûresi ayet, 88,89; Saffat sûresi, ayet: 84) ve “takva” ile sevgi ve kulluk dolu bir gönül sahibi olarak ve çeşitli temrinler ve mürşidlerin eğitim ve denetimi altında yapılan bir din ve ruh eğitimidir.”³⁰

Oryantalistlere ait olmakla birlikte empatik bakış açısına dayanan birkaç tanım da konumuz açısından ufuk açıcı olduğu için burada yer vermeye değerdir:

Tasavvuf manevi kurtuluş çabasıdır: Hans Heinrich Schaefer: “Tasavvuf gerçek tevhit yolu ile kişinin kurtuluşuna erme girişimidir”.³¹

Tasavvuf, Allah’ın insanın ruhunda gerçekleşmesidir: A. J. Arberry: “Tasavvuf, yaratıcı bir Allah’ın Müslüman fertlerin şahsi iç tecrübeleriyle fark ve ispat edilmesine teşebbüstür.”³²

Tasavvuf din felsefesidir: Reynold A. Nicholson: Tasavvuf, “İslam’ın din felsefesidir”³³

Koan türü tanımlar: Annemarie Schimmel’den bir alıntıyla başlayalım: “Tasavvuf metinlerini yorumlarken bu teolojik ve felsefi anlam verdiğimiz çoğu sözcüklerin bir takım şeylere atıfta bulunan sözcük oyunları olabileceğini unutmamamız gerekir; klasik metinlerde karşılaştığımız kimi tanımlar, sûfi pirlince söylenmiş bir tür “koan”dır; yani işitenleri şaşırtmak için söylenen, mantık melekelerini karıştırmak, böylece sözcüğün ya da sözkonusu Tasavvufi “halin” veya “mertebenin” gerçek anlamını açığa çıkarmak

²⁷ Nasr, İslam, İdealler ve Gerçekler, s. 150. Ayrıca bkz., Guenon, İslam Maneviyatı s. 31. Geniş bilgi için bkz., Filiz, Şahin, İslam Felsefesinde Mistik Bilginin İmkânı, İst.-1995.

²⁸ Kara, Mustafa, Nurettin Topçuya Armağan içinde “Nurettin Topçu’da Tasavvufi Düşünce”, İst.-1992, s. 24. Dinin gerçek anlamı, bu anlama uygun ve ahlaki yaşamın ilkeleri, insan istencinin özgürlüğü, varlıkların ve Tanrının ilişkisi gibi konularda, İslam düşüncesinin verdiği cevapların en çekicilerine ve özgünlerine tasavvufta rastlarız. İslam mistisizmi diye tanımlayabileceğimiz tasavvuf, her şeyden önce bir eylem (action) yaşama ve davranma felsefesidir; bir bilgeliktir. Ama aynı zamanda, bir bilgi, bir dünya görüşü ve felsefe sistemidir.” Hilav, S. 100 Soruda Felsefe El Kitabı, s.99.

²⁹ Aynı Yer.

³⁰ Kara, Mustafa, Tekkeler ve Zaviyeler, İst.-1990, 3. Bası, s. 50.

³¹ Schimmel, A.; Tasavvufun Boyutları (çev. E. Gürol) ys.1982, s. 33

³² Arberry, A. J., Tasavvuf, İslam Tarihi, Kültür ve Medeniyeti İçinde, Editörler, P.M. Holt ve Meslektaşları (çev. Kurul) İst.- 1989, IV/145.

³³ Nicholson, İslam Sûfileri, s. 1

içindir. Bu gibi sözlerde karşılaşılan görünürdeki çelişki demek ki bir işrak (ruhsal aydınlanma) ile çözümlenivermektedir.”³⁴

İşte tasavvuftaki çok söylemlerin amacı, hep rasyonel bilinçle algılamaya düşünmeye koşullanmış bireyin sezgisel bilincini harekete geçirmektir. Çünkü Tasavvufi hakikatler rasyonel bilinçle değil ancak sezgisel bilinçle kavranılabilmektedir. Bilinç psikolojisi açısından koan, tek bir düşünce üzerinde yoğun konsantrasyona zorlayan aşırı ve zorlayıcı bir yöntemdir. Mantıksal olarak kavranamadığı için üzerinde odaklaşmak kolaydır. Ve sonuç oldukça yararlıdır. Koan, tek bir uyarıcının algılanması üzerine odaklanan bir meditasyon nesnesi haline gelir. Böylece dikkat tümüyle koan üzerinde yoğunlaşır. Bu da rasyonel bilinci aşır, sezgisel bilinci hareket geçirmeye ortam hazırlar.³⁵

Bir ölçüde de olsa koan özelliği taşıyan birkaç tanım örneğiyle yetineceğiz:

Ebu Süleyman Darani (830): Tasavvuf, sûfinin üzerinde Allah Teala'dan başka kimsenin bilmediği bir takım fiillerin cari olması ve Allah'tan başka kimsenin bilmediği şekilde sûfinin Allah ile olmasıdır.³⁶ Cüneyd: Tasavvuf, Allah'ın sendeki seni öldürüp, kendisiyle yaşatmasıdır.³⁷ Yine Cüneyd: Tasavvuf, ilk önce zikirdir, sonra vecddir. Daha sonra ne odur ne de bu! Olmadan evvelki gibi olmaktır.³⁸

Ebu Bekir Şibli (945): Tasavvuf, yakıcı bir şimşektir. Tasavvuf, kevni görmekten masum olmaktır.³⁹ Tasavvuf gamsız olarak Allah Teala'nın huzurunda oturmaktır.⁴⁰ Tasavvuf, şirkir.⁴¹

Sühreverdi ile noktalayalım: “Tasavvuf ilmi, saf gönüllere, ihlaslı kalplere inen rabbani bir Hak vergisidir. İşaretle onun künhüne varılamaz, ibarelerle kalbe sığırdılamaz.

³⁴ Schimmel, Annemarie, Tasavvufun Boyutları, s. 23 vd. Diğer mistik tecrübelerde de koanlara kritik bir önem verilmemektedir. Zen Budizm bağlamında Capra'nın yazdıkları tasavvuf için de geçerli. “Koan Sistemi” yardımıyla öğretinin bütünüyle kelimesiz olarak aktarılmasının bir yolu bile bulunmuştu. Sözünü ettiğimiz koanlar, tamamiyle anlamsız bazı bilmecelerden meydana gelmektedirler. Bu bilmecelerin amacı, Zen öğrencisine akıl yürütmeni ve mantığın sınırlılığını dramatik bir biçimde yaşatmaktır. Bilmecelerin anlamsız söz seçimi ve karşıtlıklarla dolu içeriği, akıl yürütmeyle çözümünü imkansıza kılmaktadır. Onlar sanki düşünme sürecini durdurmak için geliştirilmiş birer hazine gibidirler. Öğrenci böylece, gerçekliğin sözlü olmayan tecrübe edilmesine hazırlanmış olur.” (Capra, Fiziğin Taosu, s. 70) Örnek için bkz., A. e., s. 71 vd.

³⁵ Ornstein, a.g.e., s. 115-117.

³⁶ Attar, a.g.e., s. 314.

³⁷ Sühreverdi, a.g.e., s. 67; Attar, a.g.e., s. 476; İbn Haldun, Şifâü's-Sail, s. 144.

³⁸ Attar, a.g.e., s. 476. Cüneyd'in yine bu kategoriye girecek başkaca iki tanımı için bkz., Hucviri, a.g.e., s. 117; Kelabazi, a.g.e., Arapçası, s. 119; çevirisi, s. 136.

³⁹ Kuşeyri, a.g.e., Arapçası, II, 554. Attar, a.g.e., s. 664.

⁴⁰ Attar, a.g.e., s. 664.

⁴¹ Hucviri, a.g.e., s. 11,8 vd; Attar, a.g.e., s. 664; Schimmel, a.g.e., s. 26.

Bu ilimde ruhlar, ülfet ve manevi yakınlaşma yoluyla birbirlerine yol göstererek tasavvufi hakikatleri lütuf denizinden içerler.⁴²

B. TASAVVUFİ TERBİYE

“Tasavvuf, insanın en derin ıstıraplarını kaynağında Allah’tan ayrılığı bulmaktadır. Sûfîler bu telakkilerini “elest misakı”⁴³ na dayandırır. Buna göre insanlar henüz insan olarak mevcut değillerken, Allah’ta mevcut idiler. Bir tür sudür olan yaratılıştan önceki bu hal içerisinde sonsuz bir mutluluk ve tamlik vardır. Yaratılış, insanın ezeli ve ebedi olandan kopması, böylece birlik ve tamliği yitirmesi anlamına gelmektedir. İnsan kendi aslına, yani ilahi birliğe yeniden dönme konusunda Allah ile ahidleşmiştir. Allah ile birlik hali insanın ilk hali olduğuna göre tasavvufi tecrübe de daha bu dünyada iken bu asla dönüş anlamını taşımaktadır. Bunun içindir ki, Cüneyd-i Bağdadi, birlik (tevhit) halini, “kulun son halinin ilk hali durumuna dönmesi, olmadan evvel olduğu gibi olması” şeklinde açıklamıştır”.⁴⁴

Mevlana - Schimmel’in⁴⁵ bütün felsefesinin hülasası, bundan evvelki eserlerini tacı olarak gördüğü- Mesnevi ‘sine şöyle başlar: “Dinle, bu ney nasıl şikayet ediyor; ayrılıkları nasıl anlatıyor/Diyor ki: beni kamışlıktan kestiklerinden beri feryadıyla erkek de ağlayıp inlemiştir kadın da/Ayrılıktan şahrem şahrem olmuş bir gönül isterim ki iştirak derdini anlatıyım ona./Aslında uzak kalan kişi, gene buluşma zamanını arar/ Benim sırrım feryadımdan uzak değil; fakat gözde, kulakta o ışık yok (...)/Ateştir neyin bu sesi, yel değil.Kimde bu ateş yoksa, yok olsun o kişi./Aşk ateşidir ki neye düştü; aşk coşkunluğudur ki şaraba düştü./(...)/Ney gibi bir zehri, ney gibi bir panzehiri kim gördü.”⁴⁶

İkbal, Cavitname’sinde üstadının izinden giderek şöyle yazıyor: “İnsan bu yedi renkli dünyada cenk gibi feryattan yanıyor/Hem nefese (yani can ciğer arkadaşına) duyduğu hasret onu yakıyor, ona dilnüvaz naleler öğretiyor./Fakat bu dünya su ve topraktan yapılmıştır; onun bir kalbinin olduğunu kim söyleyebilir?/Deniz ve çöl, dağ ve saman, sağır ve dilsiz! Gök ve Güneş ve Ay, sağır ve dilsiz”/(...)/Acı acı feryad ettim, ama hiç yankı çıkmadı. Ademoğluna bir arkadaş nerede bulunur”⁴⁷

Mevlana’nın “neyinden maksat “insan”, daha doğrusu “insan-ı kamil”dir.”⁴⁸

⁴² Sühreverdî, a.g.e.,s. 4.

⁴³ Bkz., Araf: 7/172-173.

⁴⁴ Hökelekli, a.g.e., s. 347

⁴⁵ İkbal, M., Cavitname (haz., A. Schimmel) Ank.-1989,s.55

⁴⁶ Mevlana, Mesnevi ve Şerhi, I/26 vd.

⁴⁷ İkbal, M., Cavitname, s. 59-61.

⁴⁸ Mesnevi ve Şerhi, 5/33-37.

Schimmel'in isabetle belirttiği gibi İkbâl de "ney" in yerine "cenk" misalini kullanmaktadır.⁴⁹ Sûfilere göre Allah ile ideal birliktelik "BEZM-İ ELEST" tir.⁵⁰

Örneğin Yunus'a göre Bezm-i elest, "Aşk ili"dir, Vahdet evidir, Allah evidir, Hakikat alemidir, ezeli vatandır, canan ilidir, birlik saraydır, dost ilidir, evvelki demdir.⁵¹ Seyyid Hüseyin Nasr'ın⁵² isabetle belirttiği gibi "en güzel bir biçimde yaratılan", "sonra aşağıların en aşağısına indirilince" (Tin suresi, ayet) Yunus'un deyişi ile "garip" kalmıştır: "Ne var söylenen edilde varlık Hakk'undur kulda/Varlığım hep ol ilde ben bunda garip geldüm."⁵³ Garip kalmıştır insan, çünkü Ma'suk'undan ayrı düşmüştür: "Ol Dost'la bazarumuz fûlan vaktan berü degül/Severidük Ma'suka'yı henüz gelmedin cihana"⁵⁴

Tasavvufa göre insan 'alem-i suğra: küçük bir kainat: mikrozkozmos'tur. Evrende ne var ise insanda onan bir parça vardır. Bu nedenle insan, bir yönüyle maddemsi, bir yönüyle bitkimsi, bir yönüyle hayvansı bir varlıktır.⁵⁵ Ancak insanı insan yapan insanı diğer varlıklardan farklı ve üstün kılan, onun "Rabbani boyutu"dur. İnsanın farkı ve üstünlüğü, ruhunun "Rabbani bir nefha" (Sad: 38/71-74; Hicr: 15/29; Secde: 32/9) oluşundan kaynaklanmaktadır. "Allah insanı Kendi suretinde yaratmıştır" hadisi⁵⁶ de bu çerçevede yorumlanmakta mutasavvıflarca. Örneğin Nasr⁵⁷, Schuon'a⁵⁸ katılarak bu hadisi insandaki "Akıl, Özgür İrade ve Kelam" yeteneği olarak açıklamaktadır ve insanın teomorfik bir varlık olduğuna işaret etmektedir. Mevlana insanın bu Rabbani boyutu için şunları söylüyor. "Vet't-tin suresinde, 'Biz insanı, en güzel bir şekilde yarattık" ayetini oku; ey dost, en değerli inci candır/insan değer bakımından Arş'tan üstündür; insan düşünceye sığmayacak kadar yücedir/Bu paha biçilmez değeri söylesem ben de yanarım, dünya da yanar."⁵⁹

⁴⁹ Cavitname, s. 55

⁵⁰ Bkz., Araf süresi ayet, 172. Sûfî görüşü açısından bu ayetin açıklaması için bkz., Ateş, Süleyman, Cüneyd-i Bağdadi, İst.-1969, s. 88-90, 141-144. Ayrıca bkz., er-Razi, Fahreddin, Mefatihü'l Gayb (çev. S. Yıldırım vd) Ank.-1991, XI/135-145

⁵¹ Tatçı, Mustafa, Yunus Emre Divanı, İnceleme, Ank.-1991, s. 302 vd.

⁵² Öztürk, Yaşar Nuri, Kur'an-ı Kerim ve Sünnet'e Göre Tasavvuf, İst.-1989, 3. Baskı, s. 100

⁵³ Tatçı, a.g.e., s. 302 vd.

⁵⁴ Tatçı, a.g.e., s. 302 vd.

⁵⁵ Krş., Keklik, s. 434-436; Nasr, S. H., İslam Kozmoloji Öğretilerine Giriş. (çev. N. Şişman) İst.-1985. Nesefî, A, Zübdetül Hakaik/Hakikatlerin Özü (çev. M. M. Tamar) İst.-1997.

⁵⁶ Kütübü Sitte Muhtasarı, V/115. Bu anlamda bir söz bugünkü Tevrat'ta da geçmektedir: "ve Allah insanı kendi suretinde yarattı, onu Allah'ın suretinde yarattı..." (Tekvin, Babil/27) Kibab-ı Mukaddes, Kitab-ı Mukaddes Şrt. Yay. İst.-1985, s. 2

⁵⁷ Nasr, İslam, s. 18-21.

⁵⁸ Schuon, a.g.e., s. 19-23.

⁵⁹ Mevlana, Mesnevi ve Şerhi, VI/164, Beyit no, 1008-1010. Tasavvufi antropoloji yada sûfilerin insan fesefesi başlı başına bir araştırma konusudur. Ünlü mevlevî üstadı Şeyh Galip'in terci-i bend'i bu bağlamda özellikle anılmaya değer. Bkz., Alparslan, Ali, Şeyh Galip, Ank.-1988, s. 48-53. Tasavvufi antropolojiye giriş niteliğinde bilgiler için bkz., Schimmel, IV. Bölüm, İnsan ve İnsanı Kamil. Tasavvuf'un öncü

İnsandaki iyilik eğilimini ruh temsil ederken⁶⁰ insanın, beşeri (maddemsi, bitkimsi ve hayvansı yönleri) boyutu da kötülük eğilimini simgelemektedir. Sûfiler insandaki kötülük eğilimini, -Kur'an'da pekçok anlamın yanısıra insandaki fitrattan, haktan saptırıcı eğilimler anlamında da kullanılan⁶¹ "nefs" kelimesi ile kavramsallaştırmaktadırlar.⁶² Sûfilere göre nefis, Firavun ve Nemrut gibi tanrılık iddiası peşindedir. Nefs, Firavun ve Nemruz gibi tanrılık iddiası peşindedir. Nefs, gece gibi fitnenin ve fesadın gizlendiği ve yoğunlaştığı bir ortamdır. Nefs, orman gibi huhukun yerine vahşiliğin egemen olduğu bir mekandır. Nefs, yedibaşlı bir ejderha gibi eğitimi çok zor azgın bir canavardır.⁶³

İnsan çift kutuplu bir varlık olmakla birlikte, ilk yaratılışı "Fıtrat" üzeredir.⁶⁴ Fıtratı sûfiler, "hak dini kabule hazır ve uygun tabiat" olarak tanımlamakta.⁶⁵

Ruh ve nefis karakterleri gereği sürekli olarak bir çatışma atmosferi içerisindeyler.

isimlerinden Haris el-Muhasibi'nin insan görüşü için bkz., Aydın, Hüseyin, Muhasibi'nin Tasavvuf Felsefesi, Ank.-1976, s. 31-42. Muhasibi'nin psikoloji görüşü için bkz., A. e. s. 43-105. Gazali'nin psikoloji görüşü için bkz., Bolay, S. Hayri, Aristo Metafizigi ve Gazali Metafiziginin Karşılaştırılması, İst.-1993, s. 168-198. Sûfilerin psikoloji anlayışları için bkz., Hökelekli, a.g.e., giriş bölümü.

⁶⁰ Kuşeyri, a.g.e., a.g.e., s. 222.

⁶¹ Yusuf: 12/18, 53, 83 örneklerinde olduğu gibi. es-Sû' kavramı ile türevlerinin Kur'an'daki kullanımı üzerine semantik bir analizi için bkz., İzutsu, Toshihiko, Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar (çev. S. Ayas) ys.- 1991, s. 297-306.

⁶² Bkz., Kuşeyri, a.g.e., s. 222. Hucviri, a.g.e., a.g.e., s. 309, şöyle yazıyor: "Sûfiler görüş birliği etmişlerdir ki, hakikatte nefis kötülüklerin kaynağı ve temelidir, kötü alışkanlıkların ve çirkin davranışların ortaya çıkmasının nedeni nefis dir. Bunda tartışma yoktur." Sühreverdi, a.g.e., s. 58; Kübra, a.g.e., s. 86, 152, Ateş, Süleyman, Sülemi ve Tasavvufi Tefsiri, İst.-1969, s. 146-156; İbn Kayyım, Medaricus-Salikin (çev. Kurul) İst.-1990, I/179; Nicholson, İslam Sûfilere, s. 34

⁶³ Bkz., Mesnevi, I/208 vd. Beyit no, 776-787, I/278 vd, beyit no, 1380-1392. Sühreverdi'nin, nefsin kötülük eğilimlerini biyolojik yapısıyla ilişkilendirmesi oldukça ilginçtir: "Nefsin sıfatlarını, asıl yaratılışından olan bir takım kökleri vardır. Çünkü o, topraktan yaratılmıştır, toprağın da kendine özgü özellikleri vardır. İnsanoğlundaki zaaf vasfın topraktan, cimrilüğün çamurdan, şehvet sıfatını pişmiş çamurdan, cehaletini de "salsal" diye anılan cıvık balçıktan kaynaklandığı söylenir. Kur'an'da " (o) insanı, ateşte pişmiş gibi çamurdan yarattı" (Rahman süresi ayet, 14) buyurulmuştur. Bu vasıf, pişmiş çamura ateş girmesi dolayısı ile, insanda şeytani bir şeyin bulunduğunu gösterir. Aldatma, hile ve haset gibi kötülükler, şeytanın özül olan ateşin insanı yaratılışına kısmen girmesinden kaynaklanır." (Sühreverdi, a.g.e., s. 565 vd) Necmüddin Kübra nefsi ölmeyen, zehirli mitolojik bir yılan olan Ef'aya benzetir. (bu yılanın İslam Geleneğinde tanınma şekli için bkz., Demiri, Kemaleddin, Hayatü'l-Hayvan Fi Garaibi'l-Mahlukat, İst.-1973, s. 44-46) Necmüddin Kübra, nefsin hayvani özellikleri şöyle anlatıyor: "Nefs, insanda domuz hırsı, köpek düşmanlığı, panter kızgınlığı, kurt fesadı, tilki hilesi maymun ihtirası eşek şehveti, öküz arzusu, şeytan hilesi ve haset ateşi ile dolu olarak bulunur." (N. Kübra, Tasavvufi Hayat, s. 86, 152)

⁶⁴ Rum: 30/30, Buhari ve Müslim'den Kütüb-ü Sitte Muhtasarı/Teysiru'l- Vusul... çeviri ve Şerh, İbrahim Canan, Ank.-1988, Hadis no: 48.

⁶⁵ Uludağ, Süleyman, Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, İst.-1991, s. 180. Fıtrat kavramı Ftr kökünden türemiştir. Ftr kökü lügatte bir şeye başlarken yarmak ve çatlatmak (er-Razi, Mefatühü'l-Gayb IX/ 347,536) yaratmak, icat etmek ilkin yapmak (el-Mucemu'l-Vasit, İst.-1989, s. 694) gibi anlamlara gelmektedir. Ftr kökü ve türevleri Kur'an da 20 kez geçmektedir. Ftr fiilinin öznesi her defasında Allah, mefulü ise gökler yer ve insanlardır. Fatır, Allah'ın Esma-i Hüsnasından dır ve Kur'an da altı kez geçmektedir. (Yıldırım, Suat, Kur'an da Uluhiyyet, ys.- 1987, s. 205.) Fıtrat ise lügatta her varlığın ilk yaratılışta ki hali, sağlam tabiat anlamlarına gelmektedir. (el-Mucemu'l-Vasit s. 694); Fıtrat konusunda etraflı bilgi için bkz., Hökelekli, a.g.e., s. 124-129)

Çatışma ortamı ise kalbdır sūfilere göre. Kişiliğin temel belirleyicisi de kalbdeki egemenliktir; ruh egemense kişilik iyilik eksenli, nefis egemense kişilik kötülük eksenli olur. Ancak bu savaş çevreden tümüyle bağımsız değildir. Ruh, Allah'tan ve meleklerinden destek alırken, nefis de şeytanlardan ve dünya hayatından destek görmektedir.⁶⁶ Ayrıca aile ve arkadaş grubu (sonuç olarak toplum) kişiliğin oluşumunda belirleyici bir rol oynamaktadır. Sūfiler bu bağlamda şu hadisleri defaetle anarlar: “Her doğan fitrat üzere doğar. Konuşmaya başlayıncaya kadar bu hal üzere devam eder. Bundan sonra ana babası onu yahudileştirir veya hristiyanlaştırır.”⁶⁷ “Kişi arkadaşının dini üzeredir...”⁶⁸ “Kişi sevdiği ile beraberdir.”⁶⁹

Sūfilere göre kişiliğin odak noktası “kalb”dir. Bu nedenle kişiliğin iyi ya da kötü oluşu kalbe bağlıdır. Bu bağlamda şu ünlü hadis anılır: “.. haberiniz olsun, vücudda bir et parçası vardır ki, eğer o sağlıklı (:salih) olursa vücudun tümü sağlıklı olur, eğer o bozulursa (:fesada uğrarsa) vücudun tümü bozulur. Haberiniz olsun, bu et parçası kalbdır.”⁷⁰

Tasavvufta dengeli/ideal kişiliği “fitrat” temsil eder. Kur'an'daki “kalp hastalıkları”⁷¹ insanın fitratından sapmasını ifade eder. Kalp hastalıklarını anahatlarıyla iki

⁶⁶ İbn-i Mesud anlatıyor, Resulullah buyurdu ki: “Muhakkak ki şeytanın ve meleğin insanın üzerinde yönlendirici etkisi vardır. Şeytanın etkisi, kötüyü sevketmeye ve hakkı yalanlamaya, meleğin etkisi ise hayra ve hakkı tasdik etmeye yöneliktir. Tirmizi'den Kütüb-ü Sitte Muhtasarı, II/344, Hadis no, 508, Hadisin tasavvufi açıklaması için bkz. Sühreverdi, a.g.e., 57. bölüm. Tasavvufi Hayat, s. 81-87.

Hız Muhammed bir hadisinde kalpleri 4'e ayırmaktadır: Kalp-i ecred: Müminin kalbi; Kalb-i esved: kafirin kalbi; Kalb-i merbut; münafığın kalbi; Kalb-i musaffah: İman ile nifakin birlikte bulunduğu kalp. Bu son kalple ilgili olarak şöyle denilmekte: Bu kalpdeki imanın durumu, temiz su ile sulanan bakla gibidir. Bundaki nifakin misali ile kan ve irin ile beslenen yaraya benzer. Bu iki maddeden hangibi öbüründen üstün gelirse kalbe o hakim olur. İbn Hanbel'den Havva, Said, el-Esas fi't-Tefsir, I/85. Sūfiler bu hadisi kalbin dönüşüme açık olduğuna kanıt olarak kullanırlar bkz., Sühreverdi, a.g.e., s. 563.

Ruhun ve nefsin kalb üzerindeki egemenlik mücadelesini Burchardt nefis bir dille özetliyor bkz., İslam Tasavvuf Doktrinine Giriş, s. 29 vd. Burchardt şu notu da düşüyor: “Bazıları Tasavvuf'un özünü seyri sülük'un hal ve mekanlarına ilişkin terimleri çözümlenmekle yakalayabileceklerini sanır. Gerçekte nefis bilimi, zorunlu olarak gizemsel olarak ve sıradan psikoloji bağlamında kavranılmayan birey üstü bir unsur sayesinde ancak anlaşılabilir.” A. e., s. 32 dipnot 9. Sūfiler nefsi çeşitli şekillerde mertebelendirmişlerdir. Bu konuda şii tasavvufda da işlenmiştir. Bir örnek olarak bkz., Destgayb, A. Hüseyin, Nefs-i Mutmaine (çev. A. Çınar-Ş. Onar) İst.-1995. Sülük kavramı için bkz., Nesefti, Azizüddin, Tasavvuf'ta İnsan Meselesi, s. 47-53.

⁶⁷ Ahmed İbn-i Hanbel'in Müsned'inden İbn-i Kesir XII/6354.

⁶⁸ Ebu Davud ve Tirmizi'den Kütüb-ü Sitte Muhtasarı, Hadis no, 3447.

⁶⁹ Buhari, Müslim, Ebu Davud ve Tirmizi'den Kütüb-ü Sitte Muhtasarı, Hadis no, 3347-3348. Sūfiler Kur'an ve sünnetteki referanslardan hareketle toplumsal çevrenin önemini özellikle sohbet başlığı altında vurgularlar. Örnek olarak bkz. Sühreverdi, a.g.e., 55. bölüm.

⁷⁰ Buhari ile Müslim'den Kütüb-ü Sitte Muhtasarı, Hadis no, 5163.

⁷¹ Fahrüddin er-Razi, Bakara: 2/10'un yorumunda kavramını şöyle açıklamakta. “Bil ki o sıfattan çıkan fiillerden, bir zararın meydana gelmesini gerektiren bir sıfattır. Kalbe mahsus olan özellik, Allah'ı bilmek, ona itaat etmek olduğu için, kalbde bu özelliklere mani olacak herhangi bir sıfat meydana

kategoriye ayırmak mümkündür:

İmanı ortadan kaldıran kalp hastalıkları: Küfür, nifak, şirk.⁷²

İmanı yok etmeyen ancak risk altına sokan kalp hastalıkları: kibir, gurur, riya, haset, allah'ın azabından emin, rahmetinden ümitsiz olmak.

Kalphastalıkları, nefsin etkinliğiyle doğru orantılı olarak oluşur ve gelişir; kişinin davranışlarının kötülük çizgisine yönelmesinin nedeni kalbde nefsin etkin oluşudur. Başkaca deyişle davranışlar, kalbi eğilimlerin türevleridir.

Sonuç olarak sūfîler üç temel nefis tipinden söz etmektedir.⁷³Nefsin tümüyle egemen olduğu kalp.(en-Nefsü'l-Emmare bi's-Su). Ruhun tümüyle egemen olduğu kalp.(en-Nefsü'l-Mutmeinne). Bazan nefsin bazan da ruhun egemen olduğu kalp. (en-Nefsü'l-Levvame).

Kalp hastalıklarının nedenleri nelerdir? Sūfîlerin bu konudaki değerlendirmelerini dört kategoride toplamak mümkündür:

Psikolojik nedenler, kişinin kendi iradesiyle kötülüğü tercih etmesini ifade eder.

Parapsikolojik nedenler, kişinin tercihinde teşvik edici bir faktör olarak şeytan(lar) da vardır.

Sosyal psikolojik nedenler, aile, arkadaş grubu ve toplumun insanı yönlendirme gücünü ifade etmektedir.

Fizik çevreye ait uyarıcılar; mal, mülk gibi.

Tasavvufî Terbiye Sistemlerinden İki Örnek

Sesli ve rakslı zikri esas alan yollarda “nefs terbiyesi” yaklaşımı izlenir. Kübreviye yolunun piri kısa adıyla “Risale ile'l-Haim” başlıklı kitapçığında bu yaklaşımın bir

geldiğinde, bu sıfatlar kalbin hastalığı olurlar. (Mefatihü'l-Gayb, Ank.-1988, II/34. kavramı Kur'anda 11 ayette geçmektedir. 2/10; 5/52; 8/49,91, 125; 22/53; 24/50; 33/12, 60; 47/20, 29; 74/31. Ayrıca 33/32'de şeklinde geçmektedir. Bazı ayetlerde (8/49;33/12;33/60) münafıklar ve kalplerinde hastalık bulunanların, ayrı ayrı zikredilmesi 74/31 de de kafirler ve kalplerinde hastalık bulunanların da ayrı ayrı sayılmasına bakılırsa “kalb hastalıkları” kavramının küfür nifak (ve şirk)'i kapsayan daha geniş şemsiye bir kavram olduğunu söylemek mümkündür. Sonuç olarak fasık müminlerin de kalpleri hastalıklı olanlar grubunda yer aldığını düşünüyoruz.
Kur'an terminolojisindeki kalb kavramından maksadın beyin ya da et parçası olan yürek olmadığı muhakkaktır. Bkz. (Hacc: 22/46). Kalb konusunda Gazali'nin görüşlerinin bir özeti için bkz. Havva, Said, El-Esas fi't-Tefsir, İst.-1989, I/89.

⁷² Özlü Bilgi İçin Bkz., Kılavuz, A. Saim, Anahatlarıyla İslam Akaidi Ve Kelama Giriş, İst.-1987. s. 40-46

⁷³ Bir örnek olarak bkz., Kübra, Tasavvufî Hayat, s.87.

örneğini sunuyor. Bu yaklaşıma göre nefis terbiyesinin prensipleri şunlardır:⁷⁴

Beden temizliği: Beden temizliği, gusul abdestinin gereği ve uzuvlardaki hades ve kirleri temizlemek demektir.

Halvet: Halvet, Gün ışığının girmediği karanlıkbirzyerde çeşitli meşgalelerden uzak kalarak ibadet yapmak demektir. Halvete giren kimse böylece duyu organlarını kapatır, faaliyetlerden alıkoyar. Bu kapatma kalbin açılışı için şarttır. Halvet şunun için gereklidir: Nefis, oyun ve eğlence ve halkla ünsiyet eder. İnsan halvet usuluyle nefsinin insanlardan uzak tutar, onu hapseder ve oyun ve eğlence için ona izin vermezse (istekleri yerine gelmediği için) zayıf düşer, delil ve burhanları yok olur.Bunların çökmesi ve izmihlali ile (zıt orantılı olarak) kalbin burhanı zuhur eder ve gayb nuru aydınlanır.

Devamlı susmak: Allah'ın zikri hariç sürekli susmaktır. Ağızdaki dil konuşunca kalp susar, dinlemede kalır. Ancak bu dil susunca kalp konuşur.

Devamlı oruç: Oruç, vücüttaki su ve toprağa ait parçaların azalmasına tesir eder, kalbi, kir, pas ve bulanıklıktan temizlenir.

Devamlı zikir: Zikir, kalp huzuru içinde, çokzkuvvetli bir şekilde, sesi fazla yükseltmeden dil ile - damar ve atar damarlara tesir edecek şekilde- Allah'ı anmak demektir. Zikir bir nurdur. Kalbi kapladığı ve hakimiyeti altına aldığı zaman kalbi de kalp gözlerini de nurlandırır.

Teslimiyet: Allah'ın mukadder kaderine ve mübarek kazasına rıza göstermek teslimiyetin gereklerindedir.

Hatıra birşey getirmemek: Anlatmak istediğimiz havatır beş kısımdır:Havatır-ı Hakk :Hak Teala'nın hatırı budur.Bu da iki çeşittir: Biri yakaza halindeki havatır, diğeri ise ilhamdır.İlham Allah' ın kalpte yarattığı bir ilimdir.Havatır-ı kalp: Kalp hatırının muteber olabilmesi için şu şartların yerine getirilmiş olması gerekir:Kalp, şeytanın hakimiyetinde olmayacak/ Nefsin hevacisinden salim olacak/Cemal ve celalin müşahadesiyle süslenmiş olacak./Paslanmasına sebep olan günahlardan, adi kötü huylardan uzaklaştırılmış olacaktır.Havatır-ı melek: Melaiikeden gelen mesajlardır.Havatır-ı şeytan: Bu kulu dalalete ve sapıklığa davet eden bir hatırdır.Mücahede sahibini günah işlemeye çağırır da o da bununla ilgilenmeyip yüz

⁷⁴ Tasavvufi Hayat, s. 71-90; bu konudaki değişik yaklaşımlar için bkz.,Kara, M., " Tasavvuf Kitabiyatında Makamların Sayılarla Tasnifi ve Usulü Aşere Geleneği", Fikir ve Sanatta Hareket, Ocak Şubat 1980, VII. Devre, sayı: 11-12, s.10-14;Seyr-i suluk taki haller ve makamlar için bkz., Sülemi'nin Risaleleri, s.7-22 ve çeşitli yerler; Eraydın, Selçuk, Tasavvuf ve Tarikatlar, İst.-1984, s. 72-111; Sühreverdi, a.g.e., s.58-63. Bölümler; Kuşeyri Risalesi,, III. Bölüm.

çevirirse başka bir çeşit günaha onu davet eder.Mücahede ve riyazetle meşgul olan kimseye, havatır büyük irem seli (Sebe suresi, ayet 16) Onun yapması gereken şey, başlangıçta bunların hiç birine iltifat etmemesi, hepsini unutmaktır. Sonraki olgunluk zamanlarında ise hak olan havatır ile hak olmayan havatırı birbirinden ayırarak gereğini yapmaktır.Havatır-ı nefis:Bu akli ve temyiz gücü olmayan çocuğaz benzer.Bir şeyi arzu ve elde etmek ister.Onu elde etmedikçe razı olmaz.Müridlere gelen havatırın en şiddetli ve kuvvetlisi budur.Çünkü nefis insanın insanın iç dünyasının kralı gibidir

.Kalbi şeyhe rabt etmek (rabıta): Çünkü şeyh tarikat arkadaşıdır.Şeyh, hak bir yolda süluk eden, bu yoldaki zaralı, korkulu ve tehlikeli hususları tanıdıktan sonra, vakt, menzil, hal ve makamlar konusunda müridi bilgi sahibi yapmak suretiyle onu irşad eden, faydalı ve zararlı şeyleri ona gösteren kimsedir.Öyle veliler vardır ki Hakk Teala onları cezbederek yakın derecelerine erdirir. Seyr u süluk ve mücahede onlar için söz konusu olmaz. Fakat bu gibi zevat halkı irşad etme selahiyetine sahip değillerdir.Halkı irşad etme ehliyetine sahip olan kişi ise tarikata süluk eden şeyhtir.

Zorunlu hallerde uyumak: Galebe halinde uyumanın ölçüsü müridin yaptığı zikri uykusuzluktan dolayı birbirine karıştırmasıdır. Bu durumda istirahat eder. Aslında uykunun hakikati şudur: Kalpteki duyu organları açılınsın diye zahiri ve dış duyuları kapatmak.

Yeme içmede orta yolu izlemek: Aşırı aç olmamak, fakat doyma derecesinden fazla da yememek demektir.Tok olmanın afetleri pek çoktur: Bunlardan bazıları, kalbi katılaştırır, perdeleri kalınlaştırır.Müşahedeyi karartır, miskinliğe ve tembelliğe sebep olur.

Ruhun tasfiyesini esas alan yollarda uygulanan terbiye ilkeleri ise şunlardır -bir örnek olarak:⁷⁵

Huş der dem (:Her an dikkatli olmak) Aklın ve fikrin, alınıp verilen her nefeste olması, Allah'tan gafil olmaksızın girip çıkan nefeste ve iki nefes arasındaki boşlukta, dikkatli ve şuurlu, uyanık ve huzurlu bulunmak demektir.

Nazar ber kadem (:Bakışı ayak uçlarında tutmak): Düşünce ve dikkatin çevreye

⁷⁵ Gündüz, İrfan, Gümüşhanevi, A.Z. s. 233-237. Burchardt üç boyutta ele alıyor tasavvufu: Bir doktrin, bir bağlanma ve bir ruhsal yöntem (bkz., İslam Tasavvuf Doktrinine Giriş, s. 19-21) Burchardt tasavvufi terbiyeye "ruhsal gerçekleşme" adını vermekte ve bu yolun üç aşamasından söz etmektedir: Doktrin/ İhsan/ Ruhsal simya bkz.,A. e., s. 103-113. Martin Lings'de Fritjof Schuon'a dayanarak tasavvufi hayat için Burckhardt'ın öngördüğü üç öğeyi şart görmektedir. (Lings; Martin, Onbirinci Saat (çev. U. Uyan) İst.-1989, İnsan Yay. s. 128 vd)

takılıp kalmaması, fikrin dağılması için daima öne ve ayak ucuna bakmak demektir.

Sefer der vatan (: Ruhsal yolculuğa çıkmak):Kemal gayesiyle, manevi bir sefere çıkmak, kötü huylardan iyi huylara geç etmek, beşerie sıfatlardan meleki sıfatlara yönelmek demektir.

Halvet der encümen (: Halk içinde Hak ile olmak) : Celvette halvet yani zahirde ve bedenen halk, batında ve ruhen Hakk ile olmak demektir.

Yad gerd (: Zikri sürekli hatırda tutmak):Hem dil ve hem kalp ile Kelime-i Tevhidi zikretmek, dil ile bunu tekrar ederken, kalbin de bütünüyle manasına iştirak etmesidir.

Baz geşt (: Niyeti sürekli yenilemek): Niyeti yenilemek, kalbin rızaya olan meylini kontrol etmek için, tevhid zikrinden sonra veya iki nefes arasındaki boşluğu gafletten korumak için “ İlahi ente maksudi ve rızaike ve matlubi” demektir.

Nigah daşt (: Kalbi daima korumak): İç muhasebe, kalp ve fikirde olan his ve düşüncelerin kontrol edilmesi, zikredilen kelime-i tevhidin manasını düşünce ve davranışlarımıza yansımaları temin etmek demektir.

Yad daşt (: Daimi müşahade): Gaybı olmayan huzur, daimi müşahade, nigah daşt'ın manasını derinliğine yaşamaktır Bu da Allah'ı devamlı düşünmek ve ilahi murakabe altında bulduğumuzu düşünerek, zihinden ve fikirden masivayı atamak ve ona göz ve gönül bağlamamaktır.

Vukuf-ı zamani (: Zamanı dikkatle değerlendirmek): Kulun her zaman halini bilmesi, vird ve zikrini vaktinde icra etmesi ve kalbini Hakk'tan alıkoyan hatıraolardan koruması için daimi tarassut ve muhasebe altında tutmaktır.

Vukuf-i adedi (: Zikirde sayıya riayet etmek):Sayıya bağlı kalarak kalp ile zikir yapmak demektir.Bundan sadece da kalp ve bedeninin belirli sayılara bağlanarak disiplin altına alınması düşünülmüştür.

Vukuf-i kalbi (: Kalbi sürekli denetlemek): Kalbin zikirle meşguliyetini temin ve gayriden ilgisini koparmak için, müridin kalbi ile Hakk'ın huzurunda bulunduğunu düşünmesi, zikrederken başını sol memesinin üzerine eğerek gönlüne yönelmesi, kalbini denetlemesi ve masivayı sokmamağa çalışması demektir.

Diğer verileri de göz önünde bulundurarak şu saptamaları yapabiliriz: Sûfilere göre asıl mesele “Kalb”dir. Kişiliğin ekseninde kalp olduğuna göre terbiyenin odak noktası da kalp olmalıdır. Kişinin kendine özgü inanış, düşünüş, duygulanış ve davranışlarının

karakterini kalp belirlemektedir. Bu nedenle tasavvufi terbiye, “kalp hastalıklarının tedavisi üzerinde yoğunlaşmıştır” dersek yanlış yapmış olmayız. Ancak kalbi etkileyen faktörler göz ardı edilmemektedir. Örneğin bireyin yalnızca psikolojik süreçleri değil fizyolojik süreçlerini de denetim altına alması öngörülmektedir. Az yemek, az uyumak, az konuşmak, kısaca “riyazat” bunun için kurallaştırılmıştır. Kalbi etkileyen, kişiliğe yön veren faktörlerden birisi olan sosyo-kültürel etkenlere sûfiler büyük önem vermektedirler. Örneğin özellikle “uhuvvet ve sohbet prensipleri bu tür sosyal psikolojik süreçleri denetim altına almayı amaçlamaktadır.

Tasavvufi terbiyede esas olan kalbin tedavisi olmakla birlikte kalp ile davranış sürekli etkileşim halinde bulunduğundan süreci kolaylaştırmak için en azından başlangıç olarak davranış değişikliği de olumlanmaktadır. Üstat Ataullah İskenderi (1309) bir vecisiyle örnekleyelim: “Allah ile huzur haline ulaşamadın diye zikri terketme, zikrin peşini bırakma! Çünkü bizzat zikirten gafil olmak, zikir yaparken gafil olmaktan daha beterdir. Olabilir ki (Hak Teala) seni gafletle yapılan zikirten yakaza halindeki zikre, huzur halindeki zikirten mezkurun dışındaki herşeyden (uzak kalarak) gaybet halindeki zikre yükseltir.”⁷⁶

Ayrıntıya ve örneklendirmeye girmeden tasavvufi terbiyenin bazı özelliklerini şöylece sıralayabiliriz: İslam Geleneği çerçevesinde özelleşmiş bir yaşama ve düşünme biçimi öngörür. Sûfiyane düşünmede “sezgi”nin özel konumuna işaretle yetinelim./ Üstad’a bağlanmayı (özdeşim kurmayı) gerektirir./ Gruba katılmak gerekir./ Çok yönlü ve çok boyutlu bir eğitimidir (sosyal yaşantıdan özel yaşantıya)./Kural olarak geçici değil sürekli dir.Bu anlamda bir yaşam biçimidir.

Üç tür iletişim ve etkileşimden söz etmek mümkündür.a) Psikolojik.b) Parapsikolojik.⁷⁷c) Sosyal psikolojik.⁷⁸

⁷⁶ İskenderi, Ataullah, Hikem-i Ataiyye/Tasavvufi Hikmetler (çev. M. Kara) ys.- 1990, s.24)

⁷⁷ “Sûfi müridin yaşadığı değişim sürecinin bir kısmı, sözlerle ifade edilemeyen mistik tecrübeye götüren zaman ve mekan sınırları dışında meydana gelir. Sûfiler.. herşeyin üstünde mistiktirler. Hedefleri Allah’ı gerçekleştirmek.” (Jung Psikolojisi ve Tasavvuf, s.20)

⁷⁸ Bkz., Tasavvuf ta grup psikolojisinin işlevi için bkz.,Dorst, Birgitte, Üstad, Mürid ve Sûfi Grubu: Günümüzde Sûfi İlişkileri, Jung Psikolojisi ve Tasavvuf içinde (çev. K. Yazıcı- R. Kutlu) İst.-1994, s.:28 vd.

“Yalom’un ele aldığı“grup tedavisinde tedavi edici etmenler” önemli ölçüde sûfi gruplar içinde geçerli gibi görünüyor: 1- Umut aşılama 2- Evrensellik (Problemlerin yaygınlığı) 3- Katkısal bilgi 4- Öz verili olma 5- Birincil aile özelliklerinin grupta yinelenmesi 6- Toplumsallaştırıcı tekniklerin gelişimi. 7- Taklitçi davranış (Sosyal öğrenme) 8- Karşılıklı öğrenme 9- Grup bağlılığı. 10- Katarisis. 11- Varoluş etmenleri (Ayrıntılı bilgi için bkz.,Yalom,a.g.e., s. 3-108)

C- TASAVVUFİ HAYATTA ŞEYH - MÜRİD (ÜSTAT -TALEBE) İLİŞKİSİ

Sûfiler, tasavvufi hayat için mürşidi şart koşarlar; Kuşeyri'den okuyalım: “Bir şeyhten edep (ve tasavvuf) öğrenmek mürit üzeirme vaciptir. Üstadı olmayan mürit edebiyen felah bulmaz. Beyazid Bestami'nin “Üstadı olmayanın üstadı şeytandır” demiş oluması bundandır. Üstat Ebu Ali Dekkak'ın şöyle dediğini işitmişim: “Yetiştireni ve dikenini olmadan kendi kendine ve huda-i nabit olarak biten bir ağaç yaprak açar, fakat meyve vermez. Vadilerdeki ve dağlardaki ağaçlar meyve verse bile, meyveleri bakımlı bahçelerin meyvesi gibi tatlı olmaz. Nefes nefese ve tedrici bir suretle tarikatın adabını öğretecek bir üstada sahip olmayan müridin durumu da böyledir. Bu durumda olan mürit heva ve hevesine tapar, başka bir kurtuluş yolu bulamaz.”⁷⁹

Sadık ve samimi olan bir mürid şeyhinin irade ve yönetimine girerse, onun edebi ile edeplenir. Bir mumdan yakılan bir başka bir mum gibi, şeyhin batınından müridin batınına hal sirayet eder. Şeyhin güzel ve etkili tavrı ve davranışı müride yansır. Şeyhin sözleri müridin gönlüne telkin eder. Tesirli sözler onun iç dünyasında manevi bir aşısı etkisi yapar. Şeyhin hikmetli sözleri ve güzel hallerinin birikimi yoğun bir tesir gücü kazandığı için sohbet yolu ve sohbetteki etkili ve hikmetli sözleri dinlemekte şeyh ile müridi arasında bir duygu alış-verişi ve hal intikali sağlanır. Böyle bir alış-veriş kendi iradesinden sıyrılarak nefisini şeyhinin hakimiyetine veren, Şahsi istek ve arzularını terkederek şeyhine fena bulan müridlerde meydana gelir. Fitri temizlik ruhi bir alakanın bulunması ile mürid, öylesine şeyhinin edep ve ihtiyarına bürünür ki bir noktadan sonra şeyhinin iradesini de terkederek Allah'ın iradesine teslimiyet noktasına yükselir. Şeyhinden aldığı ve anladığı pek çok şeyi, Cenab-ı Hakk'tan almaya ve anlamaya başlar. Bütün ile anlatılan bu hayırların başı, sohbet ve şeyhlerin huzur ve meclisine devam etmektir.⁸⁰

Şeyhliğin en önemli edebi, kendisine uyulup bağlanılmasını.. sağlamak için lütuf, merhamet ve güzel konuşma gösterisinde bulunmamaktır.⁸¹

Cenab-ı Hakk'ın irşat isteklisi olarak kendisine gönderdiği her mürid için Allah'a sığınır ve O'na müracat eder. İrşadından ve sözlerinden müridlerin etkilenmesi, iyiye güzele yönlendirilmesi talebinde bulunur. Kalbini Cenab-ı Hakk'a nazır tutmaksızın ve

⁷⁹ Kuşeyri Risalesi, s.592, 472; Ebu Ali Sakafi' nin benzer bir sözü için bkz., Kuşeyri, s.162;; Ayrıca bkz.,Sühreverdi, a.g.e., s.123.

⁸⁰ Sühreverdi, a.g.e., s.123 vd.Tasavvufta sohbet ve kardeşliğin kuralları ve etkileri için bkz.,A. E., 53,54 ve 55. bölümler.

⁸¹ Sühreverdi, a.g.e.,s.519.

sözünün taliblere hidayeti vesilesi olması hususunda O'ndan yardım dilemeksizin, müridlerle tek kelime dahi konuşmaz.⁸²

Dinlemeye elverişli olmayan kişilerle konuşmama hususu önemli bir tavsiyedir. Çünkü tohum yere nasıl ulaşırsa söz de müridin kulağına öylece ulaşır. değilse evvelce de söylediğimiz gibi çürük tohum, baş yere toprağa atılmış olur.⁸³

Şeyh, müridin her an değişebilen haline dikkat etmeli iman nurunun verdiği, ilim ve marifetinin gücüyle müridde meydana gelen varidatı anlamalı, onun kabiliyet ve istidatlarını en uygun ve en faydalı yolu bilerek yönlendirmelidir.⁸⁴

Mürşidin, kendisinden irşadlarını isteyen taliblere güzel davranması, hürmet ve saygıya layık şeyhlere karşı görevini yaparak onların haklarına riayet etmesi, onlara mütevazî davranması da şeyhliğin edeblerinden biridir.⁸⁵

Şeyhlerin edeblerinden biri de müridlerine rıfk ve mülayemetle muamele etmektir.⁸⁶

Mürşidin müridlerini sevmesi, sağlık ve hastalıklarında onların hakkını yerine getirmesi de şeyhlik edeblerindenendir.⁸⁷

Mürşidin, müridlerinden bazısında nefislerini yenmek ve ezmek konusunda bir zaaf gördüğünde, onların azimete yönelişteki sadakatına güvenerek, kendilerine rıfk ile muamele etmesi de şeyhlik edeblerinden biridir. Bu tür davranışta büyük hayır vardır. Kişi, ruhsatların sınırını aşmadıkça hürdür.⁸⁸

Şeyhlerin uyması gereken edeblerinden biri de; müridlerinden kendisine gelecek herhangi bir menfaat ya da hizmete tenezzül etmemesidir... Şeyhin müridin malından giymesi ve onun hizmetinden istifade etmesi; neticede müridin hayrına olacaksa caizdir.⁸⁹

Mürşit, müridlerinden birinde hoşla gitmeyen bir halin zuhur ettiğini, düşüşe meyleden bir sapmanın vukua geldiğini gördüğünde veya onda nefsanî bir iddia ya da bir kibir ve böbürlenme bulunduğunu hissettiğinde, bu kusurları ona açıkça, şahsını hedef alarak söylememelidir. Aksine diğer müridleriyle konuşurken "Kızım sana söylüyorum,

⁸² Sühreverdi, a.g.e.,s.519

⁸³ Sühreverdi, a.g.e.,s.519 vd.

⁸⁴ Sühreverdi, a.g.e., s.520.

⁸⁵ Sühreverdi, a.g.e., s.522

⁸⁶ Sühreverdi, a.g.e., s. 523.

⁸⁷ Sühreverdi, a.g.e., s.523.

⁸⁸ Sühreverdi, a.g.e., s.523.

⁸⁹ Sühreverdi, a.g.e., s.524.

gelinim sen anla!” kabilinden telmih ve işaretle onun bu hareketinin farkında olduğuna işaret ederek ikazda bulunmalıdır ki bu da şeyhin uyacağı adabdandır. Böylece kötülüğünden zararını özlü olarak cemaate anlatır. Nasihattan herkesin faydalanması sağlanmış olur. Bu tutum hataların gizlenmesi için en uygun, kalblerin kazanılması için en emin irşad usulüdür.⁹⁰

Şeyhliğin en önemli edeplerinden biride müridlerde meydana gelen keşif ve ilham gibi vehbi varidat ve esrarı koruması ve başkalarına açıklamamasıdır.”⁹¹

Tasavvufta mürid-mürşid münasebetleri için başlıca iki ideal örnekten söz etmek mümkündür: ⁹²Ashab ile Rasûlullah (sav) ilişkileri.Hz Musa ile Hızır (sa) ilişkileri.

Sühreverdi şöyle yazıyor: “Müridlerin şeyhleriyle beraberken uymaları gereken edeb sûfiler göre en önemli hususlardan biridir. Onlar bu konuda Rasûlullah (sav) ve ashabına uyarlar. Cenab-ı Hakk: “Ey İman edenler, Allah’ın ve Rasulünün huzurunda (sözde ve işte) öne geçmeyin.” (Hucurat: 49/1) ⁹³

Müridin de şeyhiyle birlikte iken edebi böyle olmalı, gerek şahsında, gerekse malında şahsi tercihde bulunmamalıdır... Şeyhinin işareti istikametinde hareket etmelidir.⁹⁴

Halinde ve hareketlerinde açıklanması gereken bir şey hisseden mürid, bunu şeyhinden sorarak çözmelidir. Şu kadar ki, talebinde samimi ve sadık olan bir mürid şeyhinin huzurunda sözde soru sormaya ihtiyaç duymaz. Aksine, şeyhinden zuhur eden ve kendisi için istediği şeyleri sükunetle beklemelidir. Çünkü şeyh, konuşmasının Hak’tan olmasını bekler ve Hakk’la konuşur. Samimi müridleriyle beraber olan şeyh, kalbini Cenab- Hakk’a açar ve çevresindekilere ilahi rahmetin yağmasını bekler. Şeyhin dil söz söylemede, kalbi anlayışta. huzuruna gelen müridlerin muhtaç oldukları problemleri halletmeye yönelik ilhamlarla doludur. ⁹⁵

Müridin şeyhi karşısında edep olarak en güzel tavrı, şeyhten kendi lehine herhangi bir söz veya fiil meydana gelene kadar, sessiz sakin ve hareketsiz beklemesidir. müridin şeyhinin makamından daha üstün bir makam aramaması gerekir.⁹⁶

⁹⁰ Sühreverdi, a.g.e., s.525.

⁹¹ Sühreverdi, a.g.e.,s.525.

⁹² Sühreverdi, a.g.e.,s.126, 505, 512, 514.

⁹³ Sühreverdi, a.g.e.,s :505.

⁹⁴ Sühreverdi, a.g.e.,s.506.

⁹⁵ Sühreverdi, a.g.e.,s.506.

⁹⁶ Sühreverdi, a.g.e., s.508.

Şeyhinin hallerinden bir müride hoş gelmediği takdirde ona yakışan Hz. Musa ile Hızır (as) kıssasını ve Hızır (as)'ın yaptığını, işin gerçek yönünü açıkladığında da Hz. Musanın fikrinden nasıl vazgeçtiğini hatırlamasıdır ⁹⁷Bilgi kıtlığından dolayı şeyhinde beğenmediği birşey gören müridin, bu tip konularda şeyhinin ilim ve hikmet yönüyle bir mazeretinin bulunduğunu bilmesi ve ona teslim olması gerekir.⁹⁸

Müridin kendinde meydana gelen hallerden hiçbir şeyi, hakk'tan tecelli eden hiç bir mevhibeyi ve kendisinde zuhur eden keramet ve benzerlerini şeyhinden gizlememesi de edebdendir.Şeyhi müstesna sırrını yakasındaki düğme ve başındaki sarığa varıncaya kadar herkesten ve herşeyden korumak müride vaciptir. Ayrıca mürid aldığı nefeslerden tek bir nefesini dahi şeyhinden gizlerse müridlik konusunda ona ihanet etmiş olur. Cenab-ı Hakk'ın bildiği kendi iç iç dünyasına ait herşeyi açıklar. Açıklamaktan çekindiği ve utandı şeyleri de ima ve işaretle anlatır. Gönlünde düğümlenen bir şeyi açıkça veya ima yoluyla şeyhine açıklamayan müridin iç dünyasında bazı ukdeler oluşur. Şeyhine söylemekle mürid, bu ukbeleri çözmüş ve gidermiş olur.⁹⁹

Mürid kendi terbiye ve eğitimine en layık olduğuna inanmadığı bir şeyhin sohbetine girmemesi de edebdendir. Mürid, şeyhini kendi terbiye ve eğitimi için başkalarından daha layık bilmelidir. Gönlünde şeyhinin dışında başka bir şeyhe temayül bulunan müridin, şeyhi ile olan sohbeti, söz olmaz. Şeyhinin sözü kendisinde etkili olmadığı gibi, şeyhinden kendisine sirayet edecek hali algılayacak batini kabiliyeti de ortadan kalkar. Şeyhinin şeyhliğinde tek olduğuna kesinlikle inanan mürid, onun fazilet ve yüceliğini anlar. Ona karşı duyduğu sevgi daha da artar. Şeyhle mürid arasındaki hal için en verimli vasıta, karşılıklı sevgi ve ülfettir. Şeyhine duyduğu sevginin derecesine göre, müridde kişilik ve hal yansıması hasıl olur. Çünkü sevgi karşılıklı tanışmanın, tanışmaksa bir kaynaşma, yakınlaşma ve aynileşmenin alameti, aynileşmek de şeyhin bazı hal ve davranışlarını müride celbeden ve ona kazandıran en önemli haslettir.¹⁰⁰

Bir müridin büyük küçük her işinde şeyhinin düşüncesi istikametinde hareket etmesi, şeyhinin hoşuna gitmeyen birşeyi küçük görmesi gerekir ki: onun tavır ve davranışlarını şeyhin güzel ahlakı, kamil aklı ve idaresine uygun olsun.¹⁰¹

Müridin şeyhiyle birlikte iken uyması gereken edeplerden biri de rüyalarını ve

⁹⁷ Bkz., Kehf suresi, ayet:50- 83.

⁹⁸ Sühreverdi, a.g.e., s.514; ayrıca bkz; aynı eser, s.126.

⁹⁹ Sühreverdi, a.g.e., s.515; Kuşeyri Risalesi, s. 594.

¹⁰⁰Sühreverdi, a.g.e., s.515 vd.

¹⁰¹Sühreverdi, a.g.e., s.516.

hallerini şeyhine başvurmadan tek başına yorumlamasıdır. Çünkü şeyhinin bilgi ve tecrübesi daha büyüktür. Müridde tecelli eden rüya ve haller Allah'tan gelen şeyde ihtilaf olmaz. Eğer müridin rüyasın bir şüphe varsa onu şeyhine arz etmek suretiyle gidermiş olur. Böylece mürid, şeyhinden rüyaların doğru bir şekilde yorumlanmasını öğrenmiş olur.¹⁰²

Müridliğin adabından biri de, bu yolda ilminin makam ve menziline geçmemesidir. Sûfîlerin seyr u sulukunu bilgi olarak belleyen mürid bu manalara ulaşamaz.¹⁰³

Özetle Gazali'nin dediği gibi "Körün, ırmak kıyısında kendini yedene tutması gibi mürid, mürşidine tutunmalı, her işi ona havale etmeli, ona tam teslim olup, hiçbir hususta aykırı gitmemeli, şeyhin kendisinin doğru olduğunu bilse dahi yine yararının, şeyhe uymakta olduğuna inanmalıdır."¹⁰⁴

¹⁰² Sühreverdi, a.g.e.,s.516 vd.

¹⁰³ Kuşeyri Risalesi, s.605.

¹⁰⁴ Ateş, İslam Tasavvufu, s. 119; Bu konudaki diğer görüşler için bkz.,Nesefi, A, Tasavvufta İnsan Meselesi, s. 54; Yılmaz, H. Kamil, Aziz Mahmud Hüdayi, Hayatı Eserleri Tarikatı, İst.-1990, s. 198-216; Ateş, S. Sülemini ve Tasavvufi Tefsiri, s. 200 vd; Nicholson, İslam Sûfîleri, s.28-31; Ateş, S.:İslam Tasavvufu, s.:124 vd.; İbn Haldun'un görüşü için bkz.,Şifau's-Sail, s.172-227; Mevlana'nın görüşü için bkz.,Mesnevi, I/137 vd, 163,378, 514, II/198, V/489, Mevlana, Fihi Ma Fih 'ten Seçmeler (Haz. A. Gölpınarlı) Ank.-1989, s.161; Nakşibendiliğin bu konudaki yaklaşımı için bkz.,Gündüz, İ.Gümüşhanevi...,s. 237-270; Schimmel, Tasavvufun Boyutları, s.95-99. Din psikolojisi açısından meselenin bir tahlili için bkz.,Hökelekli, H., Din Psikolojisi Açısından Şeyh-Mürid İlişkileri Ve Yunus Emre-Tapduk Emre; Fikir ve Sanatta Hareket, Mart 1981, VII. Devre, sayı: 23, s. 36-49.

Tasavvuf bahsini bitirirken sûfî düşünür Burckhardt'ın bir anlamda gelecek zamanlardaki tasavvuf hakkında ip uçları taşıyan bir değerlendirmesini almamız: Tasavvuf bir gelenek, yani İlahi kaynaklı bir hikmetin aktarılması olduğuna göre hem zaman içinde bir devam hem de ruhsal kaynağıyla kesintisi olmayan bir yenilenmedir. Her geleneksel doktrin tanımı gereği özünde değişmezdir. Ama bunun sunuluşu belli bir kavramsal biçim çerçevesinde yani geleneğin değişmeyen temeli üzerinde keşfin değişik olumsal tarzları doğrultusunda ve beşeri durumlara uygun olarak kendi kendini yenileyebilir." (İslam Tasavvuf Doktrinine Giriş, s. 12 vd.) Guenon tüm çalışmalarını arka planında tasavvuf her zaman gerekli tek şey ve modern dünyayı normal rayına oturtmak için vaz geçişmez bir temel taşı olarak varola.g.e.lmiştir diyor Lings. (Onbirinci Saat, s. 96)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KARŞILAŞTIRMA

A. İNSANIN DOĞASI

“Psikolojik terapi yöntemlerinin temeli” “İnsan nedir?”, “İnsan nasıl ve niçin düşünür, hissedir ve davranır?” sorularına verdikleri yanıtlarda yatar:¹ Bu nedenle psikoterapiler ile tasavvufun karşılaştırmasında önceliği “insanın doğası” konusuna vereceğiz.

1. Freud’a Göre İnsanın Doğası

Freud, insanı aslında içgüdüleriyle belirlenmiş biyolojik bir varlık olarak görmüş ve insanda iki temel içgüdüünün var olduğunu öne sürmüştür: Kendini koruma içgüdüğü ve “libido” olarak adlandırdığı cinsel içgüdü. Freud’a göre insan, yaşamak ve kendi soyunun sürdürmek için bu içgüdülerini tatmin etmek zorunda olan bir yaratıktır. Ama aynı zamanda, bu içgüdülerini tatmin edebilmek için başka insanların varlığına da ihtiyaç duyması bakımından toplumsal bir düzen kurmak ve böyle bir düzen içerisinde yaşamak zorundadır. Toplum bir yandan insanını doğuştan gelen içgüdülerini tatmin etmek için bireye yardımcı olmakla birlikte, bir yandan da bireyin içgüdülerinin alabildiğine tatmin edilmesinin ya da başka bir deyimle başı boş bırakılmasının yaratacağı toplumsal düzensizlik ve kargaşa nedeniyle bu içgüdüleri sınırlamak ve denetlemekle görevlidir. Freud’un deyimleriyle bu içgüdüleri, özellikle cinsel içgüdüleri baskı altında tutmakla görevlidir. Böyle bir denetim ve baskı ise bireyle toplum arasında temel bir çatışmanın ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Freud’a göre, insan aslında bencil ve anti-sosyal bir yaratıktır. Toplum onu ehilleştirmeli ve sosyalleştirmeli, yani uygarlaştırmalıdır. İnsanlık tarihi, Freud’a göre, böyle bir uygarlaşmanın tarihidir. Baskı ne kadar fazlaysa uygarlık da o kadar gelişmiştir, ama insanın tabii ihtiyaçlarının, özellikle cinsel ihtiyaçlarını gerektiği şekilde tatmin edilmemesinden ileri gelen çatışma da o ölçüde artmıştır.

Freud’a göre, toplumun birey üzerindeki denetimi ve baskısı sonucunda iki değişik olay ortaya çıkmıştır: Freud’un “sublimation” dediği yüceltme ve nevrozlar. Bireyin tabii eğilimlerinin ve içgüdülerini baskı altına alınması, bu eğilimlerin ve içgüdülerin, toplumun ve sosyalleşme sürecinin sonucu olarak bireyin kendisini değer verdiği, yüksek gördüğü birtakım yüce gayelere yöneltilmesine yol açmıştır; böylece din, ahlak, kültür, sanat, insani amaçlara yönelik bilimsel çalışmalar ve bu gibi birtakım yüceltilmiş değerler

¹ Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı, s.475

ve kurumlar ortaya çıkmıştır. Ama öbür yandan kültürleşmenin ve uygarlaşmanın bedeli olarak da, bireyin içgüdülerini gerektiği şekilde tatmin edilmemesi yüzünden nevrozlar, yani genel anlamıyla birtakım ruhsal bozukluklar ortaya çıkmıştır. Freud'a göre, yüceltme ve uygarlık ne kadar fazlaysa, tatmin o kadar azdır, nevrozluk da o ölçüde artmıştır. Bu bakımdan nevrozluk uygarlığın bir ürünü, daha doğrusu bedelidir.²

Freud, birey ve toplumu aslında birbirinden ayrı, hatta birbirinin karşıtı olan iki farklı birim olarak görmüş, bireyle toplum arasındaki ilişkiye de daha çok statik bir ilişki olarak nitelenmiştir. Tüm uygarlaşma ve kültürleşme süreçlerine rağmen, birey, temel eğilimleri açısından tarih boyunca hep aynı kalmakta, yalnızca toplumun baskı derecesine göre değişmektedir: daha az ya da daha çok uygar bir hale gelmektedir. Baskı altında tutulmuş da olsa insan aslında vahşidir, yırtıcıdır ve yıkıcıdır, yani kötüdür. Ne kadar uygarlaşırsa uygarlaşsın insan tabiatının temeli değişmez. Tarih boyunca baskının az olduğu ya da bir dereceye kadar ortadan kalktığı dönemlerde patlak veren savaşlar ve bu gibi yıkıcı eylemler, Freud'a göre, bunun inkar edilemez kanıtlarıdır.³

Görülüyor ki, Freud, ahlak konusunda tabiatının kötü olduğunu öne süren anlayışa bağlı kalmıştır. Bunun içindir ki, insan tabiatının değiştirilemeyeceğini ve kötülüğün yer yüzünden silinemeyeceğini, olsa olsa denetlenebileceğini kabul eden karamsar bir görüşün temsilcisidir. Başka bir deyimle hıristiyanlıktaki "asli günah" kavramını benimsemiş olan- yani insan tabiatının ta başından lanetlenmiş olduğunu, kötü olduğunu, kendi başına kurtuluşa ulaşmasının mümkün olmayacağını öne süren-kötümser bir dinsel görüşün dindışı alandaki temsilcisidir.⁴

2. Davranışçı Psikologlara Göre İnsanın Doğası

Davranışçı psikologlara göre de davranışın amacı dürtülerin meydana getirdiği gerilimi azaltmaktır. Başlangıçta, açlık, susuzluk gibi birincil fizyolojik dürtüler, bireyi davranışa yönlendirir. Zamanla öğrenme yoluyla kavranılan başarı, üstünlük gibi toplumsal güdüler de davranışın nedeni olmaya başlar. Gerilimi azaltmada başarılı olan davranışların ilerde tekrarlanma olasılığı artar. Yetişkinler pekiştirme ve ceza yolu ile istenilen davranışları geliştirip istenilemeyenleri söndürerek bireyi toplumsal bir varlık yapmaya çalışırlar.

² Geniş bilgi için bkz., Freud, S., Uygur Cinsel Ahlak Ve Çağdaş Nevroz Hastalığı, Uygurluk Din ve Toplum içinde, (çev. S. Budak) Ank.:1995, s.29-53; Uygurluk ve Hoşnutsuzlukları, aynı kitap içinde, s.241-333.

³ Bkz., Freud, S., Savaş ve Ölüm Üzerine Düşünceler, A. e. içinde, s.59-88; Aynı yazar, "Neden Savaş", aynı eser içinde, s.337-357; Freud'un insan doğası hakkındaki görüşlerinin sosyolojik sonuçları ve değerlendirmesi için bkz., Touraine, Alain, Modernliğin Eleştirisi, s. 137-147

⁴ Yörükkan, Ayda, Erdem ve Mutluluk Kitabına yazdığı çevirenin önsözü, s.XXVI vd. Ayrıca bkz., Yalom, Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiğine Giriş, s.90 vd; Fromm, Özgürlükten Kaçış, s.24 vd

Davranışçı ekole mensup psikologlar insan doğasını değiştiren ve toplumun istediği biçime sokan dış çevreye çok önem vermişlerdir. Çevre, özellikle yaşamın ilk yıllarında kişiliğin ileride olacağı şekli belirleyene çok önemli bir etkidir. Davranışçılara göre insan tabiatı esnek, yumuşak olup bulunduğu çevreye göre şekil alır. Bunu davranışçılığın kurucusu Watson "Behavorizm" isimli yapıtında şöyle ifade etmektedir. "Bana bir düzeni sağlıklı bebek ve onları istediğim şekilde yetiştirme olanağı veriniz. Onlardan tesadüfen birini alıp yetenekleri, eğilimleri, ırkı ve soyu ne olursa olsun, seçeceğim herhangi bir alanda yetiştirip mesela doktor, hukukçu, tüccar, hatta dilenci ve hırsız yapabileceğini garantilerim."⁵

3. Danışan Merkezli Psikoterapiye Göre İnsanın Doğası

Varoluşçu-insancı psikologlar ise insanı temelde iyi, akılcı, sosyal ve ileri doğru gelişmeye istekli bir varlık olarak görürler. Rogers psikoterapiden, Maslow antropolojik verilerden, hayvanlar ve çocuklar üzerinde yapılan araştırmalardan örnekler vererek, insanın aslında uyumlu, akılcı ve iyiye yönelik olduğunu; düşmanlık, kıskançlık gibi eğilimlerin mutlaka kontrol altına alınması gereken; insan cinsine özgü asli, spontan tepkiler olmayıp, sevgi ve güvenlik gibi daha temel isteklerin engellenmesi sonucunda ortaya çıkan tepkiler olduğunu ileri sürmektedirler.

Rogers'a göre insan kendini yönetme, yön verme ve denetleme gücüne, kapasitesine sahiptir. Psikoterapi sadece bireyde doğuştan mevcut bu iyileşme ve gelişme gücünü harekete geçirir. Bireye seçme özgürlüğü sağlandığında, iyiyi doğruyu ve gelişmeye götüren davranışları seçer; uygun bir gelişme ortamı sağlandığında gizilgücünü yapıcı biçimde geliştirir. Toplumsal kurallar bireyin doğal gelişimini engellediğinde ruhsal rahatsızlıklar ortaya çıkar.

Maslow'a göre insanın doğası, öz yapısı (inner nature) değişmez, yok olmaz. Engelleyici, geriletici koşullarda bazı gelişme eğilimleri ortaya çıkamayabilir, ama bu onları tamamen yok olduğu anlamına gelmez. Özellikle gelişme güduları daha zayıf bir yapıya sahiptirler ve olumsuz ortamlarda çabucak örtülürler, ancak uygun ortamlarda yeniden ortaya çıkarlar.

4. Tasavvufa Göre İnsanın Doğası

Sûfilere göre, "insanın doğası nedir" sorusunun yalın bir yanıtı yoktur. Çevresel koşullar karşısında esneyebildiği için⁶, davranışçıların "tabula rasa" nitelemesiyle eşitlenebilir gibi görünmektedir fitrat. Ancak sûfilere göre insanı yalnızca fitrat

⁵ Kuzgun, Kendini Gerçekleştirme, s.168

⁶ Hökelekli, Din Psikolojisi, s. 125

kavramıyla anlayamayız; bir de ruh ve nefis kavramları var. Sûfilere göre ruh, ilahi nefha/tanrısal öz'dür ve ruhlar Bezm-i Elest'te Allah ile görüşmüştür; Bezm-i Elest insanın rühu üzerinde olağanüstü bir iz bırakmıştır. Ve bu nedenle ruh sürekli olarak Bezm-i Elest'i; yeniden yeniye yaşantılayabilme özlemi ve çabası içerisindedir. Buna "ruhani gerçekleşme" ve "manevi olgunlaşma"⁷ adı verilebilir. Bu anlamda Rogers'ın kendini gerçekleştirme, tam fonksiyonda bulunma kavramlarına simetrik görünmektedir. Ancak Rogers, sûfi görüş açısından "içimizdeki şeytan" olan nefsi gözardı etmiştir, bu nedenle insanın doğasının yalnızca iyi ve olumlu olarak kabul etmiştir. Freud'un "id"i, tasavvuftaki nefis kavramının simetrisi olarak düşünülebilir; ancak Freud fitratı ve rühu gözardı etmiştir sûfi görüş açısından.

Ruh, tanrısal bir öz oluşu, nefis ise dünyevi oluşu nedeniyle sûfilere göre "öz" varoluşla birlikte bellidir. Bunlara "verili özler" diyebiliriz. Ancak verili özler arasında kutupsal karşıtlık olduğu için ilişkileri diyalektiktir (dinamiktir de diyebiliriz). Bu ilişkinin diyalektiği insanını iradesine bağlı olduğu için istemli öz varoluştan sonradır.⁸

B. İNSANIN VAROLUŞU

Schumacher'in belirttiği gibi " Varlık Silsilesi en yüksekte en aşağıya doğru ve en aşağıdan en yükseğe doğru düşünülebilir. Kadim görüş, Tanrı'dan yola çıkar ve aşağıya doğru Varlık silsilesini merkezden hızı artan bir uzaklaşma ve niteliklerin müterakki kaybı olarak görür. Evrim teorisinden etkilenmiş modern görüş ise cansız maddeden başlayarak ve insanı faydalı niteliklerin en geniş olanını geliştirmiş olarak zincirin son halkası saymak eğilimindedir".⁹ Tasavvufun buradaki kadim görüşe, psikoterapilerin de modern görüşe dayalı olduğunu belirtmeliyiz. Sûfilere göre insan, Allah'ın "kendi süretinde" (teomorfik) yarattığı seçkin bir varlıktır. Psikoterapi sistemlerinin dayanaklarına göre ise insan, yaratıcı kudret olan DOĞA' nın evrim süreciyle ortaya çıkardığı bir varlıktır.¹⁰

C. İNSANI ELE ALIŞTA İZLENEN YÖNTEM (İNDİRGEMECİLİK-BÜTÜNCÜLÜK)

Psikoterapiler ve tasavvuf her ne kadar insanın doğası ve varoluşu konusunda karşıt

⁷ Hökeleli, Din Psikolojisi, s. 313; Eliad'den emanet bir kavramla, sûfilerin Freud'un "homo psychologus"una karşılık " Homo religiosus"u öngördükleri söylenebilir.Bkz., Eliade, Mircea, Dinin Anlamı ve Sosyal Fonksiyonu (çev. :M. Aydın) Ank.- 1990, s.8 vd.

⁸ Dinamik yaklaşım bu anlamda (bkz.,Yalom, a.g.e., s. 92) psikanaliz ile tasavvuf arasında bir paralellik olarak düşünülebilir.

⁹ Schumacher, Akli Karışıklar İçin Kılavuz, s. 29

¹⁰ Evrim teorisi için bkz.,Darwin, Charles. İnsanın Türeyişi (çev. Ö. Ünal, 5. Bası, Ank:ts; Leakey, Richard-Lewin, Roger, Göl İnsanları/Evrim Sürecinden Bir Kesit. (çev. :F. Baytok) Ank.-1997; Dawkins, Richard, Gen Bencildir. (çev. :A.Ü. Müftüoğlu) Ank.-1995.

kutuplarda yer alıyorsa da hepsi de “insanın gerçekliğine” ilişkin temel tecrübe ve müşahedelerden kaynaklanmışlardır.

Ancak tecrübe ve müşahedede izledikleri yöntem birbirinden oldukça farklıdır. Psikanaliz ve davranışçı terapiler insanı indirgemeci bir yolla ele alırlar. Frankl’dan okuyalım: “Hem psikodinamik hem de davranışçı yönelimli ekollerin insan olgularındaki insan boyutun büyük ölçüde ihmal ettikleri doğrudur. Bu yaklaşımlar hala indirgemecidir, çünkü psikoterapi eğitim sahnesinde hala indirgemecilik ağır basmaktadır. İndirgemecilik ise hümanizmin tam karşıtıdır. İndirgemeciliğin, insanı aşağı görmek (subhumanism) olduğunu söylemek isterim. Kendini insan altı boyutlarla sınırlayan, dar bir bilimsel doğruluk kavramıyla önyargılı olan indirgemecilik, ister dinamik analiz (Psikanaliz) ister öğrenme teorisi (davranışçılık) ezgisinde olsun, olguları Procrustes yatağına, önyargılı bir yorum yapısına uymaya zorlar.”¹¹ Varoluşçu-insancı yaklaşım Frankl örneğinde olduğu gibi indirgemeciliğe karşı olup holistik (bütüncül) bir görüş açısından yanadır. Rogers’a göre, organizmik hayatın en temel özelliklerinden biri organizmanın sistemli bir bütün olarak ve belli bir amaca yönelik olarak tepkide bulunmasıdır; bu amaç da organizmanın varlığını koruması ve geliştirmesidir. Bu amaca yönelik davranışlardan biri engellendiğinde vücudun başka bir parçası bu görevi üstlenmekte ve bu genel amacı gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Bu nedenle organizmanın tepkileri birbirleri ile ilişkileri içinde ve doğal hali ile ele alınmalıdır.

Varoluşçu-insancı psikiyatrist Laing eksiksiz bir bütüncül görüşü hararetle arzulamaktadır: “Adına bilinçdışı yaşantı denen yaşantıyı, davranışa ve kişinin kişiyle ilişkisine dair yaşantıyı parçayla açıklama yolundaki tüm beyhüde çabaları bir yana koyarak, bölünme, inkar, kişiliksizleştirme ve şeyleştirilmeye başvurmadan.”¹²

Titus Burckhardt tasavvuf adına sanki Laing’e tercüman olmaktadır: “bir fenomen, topyekün gerçeklik ile arasındaki yatay ve dikey ilişkilere bakılarak tamamiyle karşılığı, hem bir isteğin göstergesi, hem de daha önceki bir eylemin sonucu, hem dehasının göstergesi hem de birey ötesi bir gerçekliğin yansıması olabilir. Söz konusu psişik fenomeni birine veya diğerine göre ele almak yanlış olmaz ancak, nefsin hareket ve niyetlerini bu durumlardan sadece birine-hatta birkaçına-göre hatırlamaya çalışmak yanlış olacaktır.”¹³

D. RUH YA DA BİLİNÇ ANLAYIŞI

Tasavvuftaki tanrısal bir öz (nefha-i ilahi) olarak tanımlanan transandantal nitelikli

¹¹ Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s.12.

¹² Laing, Yaşantının Politikası, s. 46.

¹³ Burckhardt, Titus, Aklın Aynası, s. 58 vd.

“ruh” kavramı metafizik bir olgu olarak kabul edilir psikoterapilerde. Tradisyonel anlamda bir “ruh” kavramı yoktur psikoterapilerde.

Freud, ruh kavramına simetrik olarak önce topografik varsayımla “bilinç dışı, bilinç öncesi ve bilinç” kavramlarını sonra da yapısal varsayımıyla” id, ego ve süper ego” kavramların yerleştirir.

Varoluşçu-insancı yaklaşımla birlikte Rogers’ta “kendi kendinin ve çevresinin ayırında olmak” anlamında “benlik ve bilinç” kavramı, tasavvuftaki ruh kavramının izdüşümü sayılabilir.

Davranışçılık klasik aşamasında doğrudan doğruya gözlenebilir ve ölçülebilir olmadığı için “bilinç” kavramına bile reddetmekte. Freud’un topografik ve yapısal varsayımlarını bir “mitoloji” olarak görmekte idi.¹⁴ İlginç olan, Frankl’in aktardığı üzere Freud’un de kendi teorisindeki içgüdülerden “mitolojik varlıklar” olarak söz etmesidir.¹⁵ Ancak davranışçılığın yeni kuşak öncülleri, yeni fizikteki “dolaylı olarak gözleme ve ölçümleme” tekniklerini gördükten sonra Ellis örneğinde olduğu gibi en azından William James’in öngördüğü anlamda “bilinç” kavramına doğru yönelmişlerdir.¹⁶

Kabul etmek gerek ki ruh ve bilinç meselesi hem dini, hem felsefeyi, hem psikolojiyi, hem biyolojiyi, hem fiziği... ilgilendiren oldukça çetrefil bir meseledir.¹⁷ (Hele buna biri de tasavvuf geleneğindeki ruh, nefis, kalp ve akıl kavramlarıyla ilgili tartışmaları eklersek, tasavvuf adına da “tek biçim” bir ruh anlayışı ile çıkmak müşkil görülmektedir.)

Tasavvuftaki “nefis” kavramının psikoterapiler açısından daha ilginç olduğu söylenebilir; çünkü hem biyolojik bir temeli vardır. (Freud’un çok hoşlanacağı “şehvet” gibi) hem de öğrenilmiş davranışları kapsar (bu da davranışçıları sevindirecektir). Nefis, etimolojik kökeninden sūfilerce fenomenolojik kavrayışına dek Rogers tarafından herhalde teorisindeki “Benlik olgusu ve benlik kavramlarına” paralel görülecektir.

Tasavvufta ruh- beden problemi, kartezyen bağlamda ele alınmadığı için “dualizm” ile açıklanır görünmüyor; burada belki Heraklitos ve yeni fizikçilerin sözünü ettiği “kutupsal karşıtlığın dinamik birliği” sözkonusudur. Bu nedenle sūfi görüş açısından ruh ile beden ne birbirinden tümüyle bağımsızdır, ne de tümüyle birbirine indirgenebilir. Burada

¹⁴ Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s. 10.

¹⁵ Aynı yer

¹⁶ Klasik davranışçılığın görüşü bugün biyolojide egemen olan görüştür. Bkz., Crick, Francis, Şaşırtañ Varsayım/İnsan Varlığının Temel Sorunlarına Yanıt Arayışı (çev. S. Say) Ank.-1997, II. Bölüm.

¹⁷ Bkz., Shaffer, Jerome A, Zihin Felsefesi Açısından Bilinç, Ruh ve Ötesi (çev. T. Koç) İst.-1991.

herhalde “ etkileşimci bir yaklaşımdan söz edilebilir.¹⁸

Sûfi görüş açısından psikoterapilerin ruh konusundaki tutumları “kendisini, ampirizm ve kartezyencilik üzerine kurulu bir bilimin ufkuna sığmayan bir alanla karşı karşıya” bulmasından kaynaklanmaktadır.¹⁹ Davranışçılık ise yine sûfi görüş açısından “niceliksel bir bilim olarak, sınırlandırma ve maddileştirme sürecinin son noktasıdır.”²⁰ Şöyle de denebilir. Psikoterapiler, insanın transandantal boyutunu (tanrısal öz taşıdığını) gözardı ederken insanını dikey boyutunu da gözden kaçırmışlar; yalnızca yatay boyut olan “nefs” üzerine çalışmışlardır. Batılı bir araştırmacının dediği gibi “modern psikoloji, hasta psişenin ilmidir; yoksa ölümsüz ruhun ilmi değildir. Bu, müslümanların “ süfli nefis” dedikleri şeyin ilmidir ve onun “ ulvi ruh” la veya bütün dinlerin ölümsüz olduğunu bildirdikleri ruhla ilişkisi yoktur.”²¹

E. SOSYO-KÜLTÜREL ARKA PLAN

Tasavvuf, Geleneksel İslam’ın bir ürünü ve parçası olup daha çok doğulu geleneksel mistik sistemlerle karşılaştırılabilir.²²

Psikoterapiler ise batılıdır; psikanaliz, eski yunan bilgeliği musevi ahlakçılığı ve Hıristiyanlığı (özellikle ilk günah gibi) köken alır; ancak özünde Fromm’un belirttiği gibi Aydınlanma felsefesine dayalı olup, Yalom’un vurguladığı gibi materyalist antivitalist ve deterministtir; ezcümle modern ve seküler bir karakter taşır. Davranışçılığın arkasında ampirizm ve pozitivizmi görmek kolaydır; bu anlamda davranışçılık da modern ve seküler bir nitelik taşır. Danışan merkezli psikoterapi ise egzistansiyalizm, yaşam felsefesi (lebens philosophie) ve fenomenolojiden hareket eder; bu anlamda seküler olsa da postmodern yönelimli olarak görülebilir.²³

F. AŞKINLIK

Tasavvuf, iç-aydınlanmayla manevi kurtuluşu amaçlayan dinsel ve gizemci (mistik) bir yol iken psikoterapiler dinle ilgisiz (seküler)²⁴ bilimsel nitelikli (buradaki bilim

¹⁸ Bu konuda dikkat çekici bir görüş için bkz., Suruç, A., Evrenin Yatışmaz Yapısı (çev. H. Hatemi) İst.-1984, s.87-95. Sûfilerin beden sağlığı ile de ilgilenmeleri bu çerçevede mi yorumlanmalı? Bkz., Çiști, Şeyh Hakim Muinüddin, Sûfi Tıbbı (çev. H. Tek ümit) İst.-1997

¹⁹ Burckhardt, Aklın Aynası, s. 53

²⁰ Guenon, Niceliğin Egemenliği, s. 267

²¹ Zaehner, R. C., Mystique Sacree Mystique Profane’ dan aktaran Hökelekli, Din Psikolojisi, s. 346.

²² İdris Şah’a göre ise sûfizm, kendi başına şu ana kadar Batı dünyasında geliştirilen bütün sistemlerden çok daha ileri bir psikolojik sistemdir. Bu psikoloji özünde Doğulu değil insancıdır. (Jung Psikolojisi ve Tasavvuf, s. 21). Schoun da tasavvufun, sarı ve siyah ırk arasında yaygınlık kazanmışsa da onlara özgü olmadığını belirtir. “Bugün yaşayan Batılıların büyük çoğunluğu için potansiyel olarak kalacaktır.” der ve ekler: “Dolayısıyla Tasavvuf ile Batı arasındaki bütün zahiri ve arzi engeller kaldırılmalıdır. (Lings, On-birinci Saat, s. 118)

²³ Bkz., Yalom, a.g.e., s.91.

²⁴ Burckhardt, Aklın Aynası, s. 60; Nasr, Modern İnsanın Çıkmazı, s.238.

modern ve postmodern anlamda) davranış bozukluklarının, anormalliklerin, akıl ve ruh hastalıklarının tedavisidir. Guenon, tasavvufun, “psikolojik tedavi” biçimi değil “manevi” kurtuluş yolu” olduğu konusunda oldukça ısrarlıdır. Guenon açıdan yoga ile tasavvufun simetrik olduğunu göz önünde bulundurarak okuyalım: “Yoga, bedensel bir tedavi olduğundan daha fazla “psişik tedavi” yolu değildir; ve yoganın yöntemleri, hiçbir tarzda ve hiçbir derecede, bir takım hastalara ya da dengesini yitirenler için bir tedavi şekli değildir, böyle olmaktan çok uzaktır; tam aksine o yöntemlerin biricik varoluş nedeni, “manevi-ruhani (spiritüel) gelişim” gerçekleştirebilmesi için ve ayrıca tabii durumları da öyle gerektirdiği için mümkün olduğu oranda tamamiyle dengeli olmaları gereken insanlara yöneliktir.”²⁵

Bu bağlamda sūfî görüş, Laing’ın yazdıklarını büyük bir olasılıkla ilgiyle karşılayacaktır: “Seküler bir dünyada yaşıyoruz. Bu dünyaya uyum sağlamak için çocuklar vecd halinden vazgeçerler. Manevi olanın yaşantısını yitirmişken bizlerden iman etmemiz bekleniyor. Ama bu iman vaki olmayan bir gerçeğe inanma şeklinde ortaya çıkıyor. Amos’da, ülkede bir kıtlılığın ortaya çıkacağı bir zamanın geleceği, bunu “ne yiyecek kıtlığı ne de susuzluk değil, Tanrı’nın sözlerini işitme kıtlığının olacağı hakkında bir kehanet vardır. Bu zaman halihazırda gelmiştir. Bu içinde bulunduğumuz çağdır.” Laing buradan hareketle geleneksel olana doğru filiz veren bir ruh sağlığı kavramı öngörüyor: “Gerçek akıl sağlığı, normal egonun, şöyle ya da böyle eriyip yitmesini gerektirir ki bu, yalancı kendilik bizim yabancılaşmış toplumsal gerçeğimize uyumumuzu sağlamaktadır. “İçerdeki”, ilahi kudretin erşetipal araçlarının ortaya çıkması ve bu ölümden fişkıran doğumlar ve nihayet yeni bir tür ego işlevlerinin yeniden kurulması sayesinde, ego, ilahi olanın hizmetçisi olacak ve ihaneti uzun sürmeyecektir.”²⁶

G. İNSANIN ÖZGÜRLÜĞÜ

Psikanaliz ve davranışçılık nedenselliğe, tasavvuf ve danışan merkezli psikoterapi ise erekbilime önem vermektedir. Determinizm-indeterminizm meselesi antikçağdan bu yana tartışılan bir meseledir. Felsefede mekanizm ve vitalizm kutuplarının tartışması fizikte Newtoncu fizik ve modern fizik kutupsallığında devam etmektedir.²⁷

Mekanizm ve Newtoncu fizik (ve bunlara dayalı pozitivist modern bilimsel paradigma) “katı bir determinizm” den yana iken vitalizm ve modern fizik determinizmi

²⁵ Guenon, Niceliğin Egemenliği, s. 274. Ancak Guenon’un ilgili yazılarında varoluşçu insancı yaklaşımlara değinilmemektedir. Halbuki bu yaklaşımlar varoluşsal konularla ilgilenirler, “yaşamın anlamı ve amacı” gibi. Guenoncu bakış açısından bu anlamda tanımlanan psikoterapi ile yoga ve tasavvuf arasında ortak payda aranabileceği söylenebilir.

²⁶ Laing, Yaşantının Politikası, s. 139 vd.

²⁷ Bkz., Capra, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası, II bölüm.

yumuşatmaktadır. Hatta indeterminizmi ve kaosu savunan modern fizikçiler de vardır.²⁸ İnsanın hürriyeti, önemli ölçüde bu tartışmaya bağlı olarak tanımlanmaktadır.

Tasavvufta insanın özgürlüğü oldukça çetrefil bir meseledir; İslam Geleneğinde tartışmaya açılan ilk konulardan birisinin kader olduğunu belirtirsek problemin hassasiyetine dair bir ipucumuz olur sanırız. Burada orta yolu izleyen Gazali'nin "yumuşak determinizmi" öngördüğünü belirtmekle yetineceğiz; böylece Gazali nisbeten insanın özgürlüğüne ve gayeliliğe bir alan açmakta, tanrısal irade karşısında insani iradenin sorumluluğuna temel bulmaktadır.²⁹

Freud'a göre insan, çocukluk dönemi yaşantılarının ve bilinç dışının mahkumudur. Davranışçılığa göre ise çevresel uyarıcıların bir mahkumudur insan. Rogers ise, determinizme karşı insanın nisbeten özgür bir yaratık olduğunu, yaşantıların ve çevresel koşulları yeniden yeniye yorumlayarak kendi yaşamına yön verebileceği düşüncesindedir. Dolayısıyla insan edilgen bir robot değildir; kendi yazgısının belirlenmesinde etkin bir rol oynar.³⁰

Tasavvufun insan özgürlüğü anlayışının nisbeten varoluşçu-insancı yaklaşıma daha yakın düştüğü söylenebilir. Bu bağlamda Frankl'ın görüşleri daha açıktır: Frankl, Freud'cu ve davranışçı yaklaşımdaki pan-determinizm (toptan belirlemecilik)'i eleştirir ama indeterminizme de düşmez. Adı geçen görüşleri, gerekli koşul ile yeterli koşulu ve neden ile sebebi (amaç anlamında kullanıyor) karıştırıyor diye eleştirir ardı sıra Heidegger ve Hartmann'dan destek olarak "belirlenimciliğe rağmen özgürlük" görüşüne ulaşır. Şöyle der: "İnsan koşullardan özgür değildir. Ama bu koşullar karşısında tavır almakta özgürdür."³¹

H. İNCELEME BİRİMİ

Freud insanı, kendi kişilik yapısı içinde inceler.³² Rogers kişiliği, benlik ile çevresel koşulların etkileşimin bir ürünü olarak ele alır. Bu durum psikanalizin "fizyolojik", danışan-merkezli psikoterapinin ise "sosyal psikolojik", bir temele dayanmasının bir sonucudur; (her iki yaklaşım da bu bağlamda temel varsayımlarıyla tutarlıdır, başka deyişle). Davranışçı terapiler "sosyal ortamı" belirleyici olarak kabul eder. Bilişsel davranışçı-terapiler ise sosyal ortamın tek yönlü belirleyiciliğini değil "organizma-çevre

²⁸ Bkz., Gleick, Domes. Kaos (çev. F. Üçcan) Ank.-1995. Özellikle "kelebek etkisi" teorisi s. 1-24. Felsefi açıdan özgürlük meselesinin tartışması için bkz., Öner Necati, İnsanın Hürriyeti, Ank.-1990, 2.bası

²⁹ Bkz., Bolay, Aristo Metafiziği ve Gazzali Metafiziğinin Karşılaştırılması, s.145-152; ayrıca bkz., Bilgiseven, A. Kurtkan, Sosyal İlimler Metodolojisi, İst.:1978, s.32-34. Kelabazi'nin görüşü için bkz., Taarruf, s. 73-75

³⁰ Geçtan, Engin, Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar, İst.-1989, s.66 vd.

³¹ Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s. 39. Geniş bilgi için bkz., A. e., s. 44-48

³² bkz., Laing, Yaşantının Politikası, s.44; Fromm, Özgürlükten Kaçış, s. 25 vd

etkileşimini vurgular.³³

Tasavvufta insanın maddemsi, bitkimsi ve hayvansı boyutları vurgulanırken “fizyolojik temele”, “akıl, irade ve kelam” sahibi olduğu vurgulanırken “sosyal psikolojik temele” işaret edilmekte olduğu söylenebilir. Ancak her şeye rağmen “transandantal temelin” sûfiler açısından daha çok önemsendiği unutulmamalıdır; çünkü sûfilere göre insan temelde teomorfik bir varlıktır.

İ. BİREYCİLİK VE CEMAATÇİLİK İKİLEMİ

Psikoterapiler için “bireycilik” en üst değerdir. Tasavvuf ise “cemaatçi” eş deyişle “grup yönelimli” bir öğretilerdir.³⁴ Hem danışan merkezli psikoterapi ve hem de davranışçılığa dayalı “grup psikoterapileri” geliştirilmiştir.³⁵

Ancak grup psikoterapilerinin geleneksel anlamda “cemaatçi bir karakter” taşıdığı söylenemez. Buna rağmen “birincil ilişkilerin” önemini vurguladığı için grup psikoterapileri ile tasavvuf arasında bir benzerlik görülebilir.³⁶ Tasavvufta “ihvan”la ilişkiler o kadar önemsenmiştir ki ayrı başlıklar altında genişçe işlenmiş, ilerlemenin önkoşullarından sayılmıştır.³⁷

Tasavvufta cemaat vurgusu oldukça belirgindir: Hatta bu kutsal metinlere dayandırılmıştır: Zunnun Mısri anlatıyor: “Şam civarında bir kadın gördüm: “Allah selamet versin, nereden geliyorsun diye sordum. Şöyle dedi: “Vücutları uzun süre yataktan uzak kalan, ümit ve korku hissi içinde Rab’lerine dua eden bir topluluğun yanından³⁸ geliyorum dedi. Nereye gidiyorsun diye sorduğunda da şu cevabı verdi: Ne ticaret nede alış verişin kendilerine Allah’ın zikretmekten alı koyamadığı o adamların yanına³⁹ dedi. Bu topluluğu bana tasvir eder misin ricasında da bulununca şu şiiri okudu: “Onlar himmetlerini Allah’a bağlayan bir topulluktur./ Tek olan Allah’tan başkasına

³³ Bkz., Jones-Nelson, a.g.e., s. 131 vd

³⁴ Krş., Frankl, W, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s.137; Bireyin ortaya çıkışı Erich Fromm’un da gösterdiği gibi büyük ölçüde Reform Çağından itibaren gerçekleşmiştir. Bkz., Fromm, E, Özgürlükten Kaçış (çev. S. Yeğin) 2.bası, İst.-1993, s. 35-46; ayrıca bkz.,Horkheimer, Max, Akıl Tutulması (çev. O. Koçak) İst.-1994, s.145-168. Sûfî görüş açısından Guenon şunları yazıyor:” Bizim bireycilikten anladığımız, bireylikten üstün her ilkenin inkar edilmesi, bu yüzden her alanda uygarlığın tamamen sadece insani öğelere indirgemesidir. Aslında bu, daha önce de belirttiğimiz gibi “ hümanizm” adı altında, Rönesans çağında belirtilen şeyin aynısıdır ve la-dini görüş açısı dediğimiz şeyi tam olarak belirtir.” Geniş bilgi için bkz.,Guenon, Modern Dünyanın Bunalımı, V. Bölüm, s. 99-117.

³⁵ Bkz., Rogers, C. R., Etkileşim Grupları (çev. H. Erbil) Ank.-1994. Naar, Grup Psikoterapilerine İlk Adım; Yalom, Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiğine Giriş.

³⁶ Grup psikoterapilerine yönelişte “bireyciliğin” çağdaş yaşamın sıkıntılarından (Bkz., Taylor, Charles. Modernliğin Sıkıntıları (çev. U. Canbilen) İst.-1995, s. 10-12) olmasının önemli bir etkisi olduğunu Yalom vurgulaktadır.Yalom, Grup Psikoterapilerinin Teori ve Pratiğine Giriş, s.54.

³⁷ Bir örnek olarak bkz.,Sühreverdi, a.g.e., 54-55 bölüm

³⁸ Secde süresi, ayet: 16.

³⁹ Nur süresi ayet, 37.

gönül vermezler...”⁴⁰ Bu vurguyu tanımlarda da görmek mümkündür: Muhammed b. Kassab: “Tasavvuf, kerim bir toplumla beraber olan kerim bir kişiden kerim bir zamanda beliren ahlaklardır.”⁴¹Cüneyd daha ileri gider: “ Sûfiler bir ailenin ferdleri gibidir, yabancılar aralarına giremez.”Maksatları bir, gayeleri yüce, ahlakları yüksek olması hasebiyle başkalarından ayrılırlar, başkaları da bu vasıflara sahip olmadıkça aralarına giremez.⁴²

J. SAĞALTIM KONULARI

1. Sağaltıcı

Hem psikoterapiler hem de tasavvuf bir “sağaltıcı” öngörür.⁴³ Psikanalizde “analist” davranışçı terapilerde “terapist”, danışan merkezli psikoterapide “danışman”, tasavvufta ise “üstad, şeyh, mürşid” denilir sağaltıcıya-genellikle-

Psikoterapilerde hem sağaltıcı, hem de muzdarip kişi birbirini seçer. Sağaltıcının ve muzdarip kişinin tedavi konusunda “inanç” sahibi değilseler tedavinin başarılı olmayacağı düşünülür.Yalom’un dediği gibi, “ araştırmalar terapislerin kendilerine ve gruplarının etkinliğine inanmasının yaşamsal ölçüde önemli olduğunu kanıtlamaktadır.”⁴⁴

Sûfi görüş ise psikoterapilere oldukça yabancı bir yolla seçim meselesinin bir tür “kader” olarak tanımlar: “Layık olan her talibin gerçek bir mürşidi bulacağı yolunda evrensel manevi bir düstur vardır. Dış görünüşe rağmen gerçekte müridin yolu seçmediği fakat yolun müridi seçtiği söylenir. Diğer bir deyişle, mürşid yolu müşahhaslaştırdığından intisapla mürşid-mürid ilişkisi başlamadan önce dahi onun müride doğru gizemli, ilahi ve etkin bir işlevi vardır.”⁴⁵

2. Sağaltıcının konumu

Freud (yanı sıra ego psikanalistleri, Adler vd) analisti/terapist: hastada neyin bozuk olduğu ve değişmesi gerektiğini belirleyen bir uzman olarak görürler. Onlara göre, hasta kendisinde neyin bozuk gittiğinin farkında olmadığından tedavinin amaçlarının ne olması gerektiğini de belirleyemez.⁴⁶ Bu tasavvufta üstad- mürid ilişkisinde de geçerlidir. Hatta

⁴⁰ Kelabazi, a.g.e., s. 58; Sühreverdi, a.g.e., s. 69 vd

⁴¹ İbn Haldun, Şifaussail s. 144

⁴² Kuşeyri Risalesi, s :453. Meselenin din sosyolojisi açısından analizi için bkz., Mensching, Gustav, Dini Sosyoloji (çev. M. Aydın) Konya- 1994, s.169-183.

⁴³ Psikanalizi, kişinin kendi kendine uygulama imkanı için bkz., Horney, Karen, Kendi Kendine Psikanaliz, 3. Baskı, Ank.-1995.

⁴⁴Yalom; Grup Psikotrapisinin Teori ve Pratiği, s.6.

⁴⁵ Lings, Onbirinci Saat, s. 129.

⁴⁶ Geçtan, Psikanaliz ve Sonrası, s. 342.

sûfiler şeyhi, “hekime” benzetirler.⁴⁷ Buna göre üstad-mürîd ilişkisi “doktor-hasta” ilişkisi gibi düşünülmüştür denilebilir. Terapistin bu konumu davranışçı terapiler için de geçerlidir; terapist bir “öğretmen” ya da “teknik direktör” konumundadır. Rogers (ve yanı sıra diğer varoluşçu-insancı psikolog ve psikiyatrlar) tedavinin amaçlarını danışan tarafından belirlenmesi gerektiğini savunurlar; insanını kendi amaçlarını seçmesini onun doğuştan varolan bir eğilimi olarak kabul eder ve bu eğilimi engelleyici danışan tutumlarına karşı çıkarlar.⁴⁸

Burada şunu da belirtmeliyiz, sûfiler üstad-mürîd ilişkisini kutsal metinlere (Hızır-Musa (as); Hz Muhammed Ashab ilişkisi) dayandırdığı gibi sağaltım ilkelerini de yine kutsal metinlerden devşirir.

3. Sağaltım ilişkileri

Psikanaliz de danışan-merkezli psikoterapi de “bir görüşme ortamı içinde” gerçekleşir. Bu iki birer “konuşma” tedavisidir.⁴⁹ Davranışçılıkta ise davranış bozukluğunun türü ve niteliğine göre görüşmeden, koşullamaya geniş bir yelpazede tedavi teknikleri uygulanır. Bu anlamda terapi çalışmaları, terapist’in odasının sınırlarını aşar, bazen gerçek yaşam alanları olur. Bilişsel davranışçı tekniklerde “konuşma”nın baskın olduğu hemen söylenebilir.

Sağaltım tekniklerini çeşitliliği bakımından tasavvuf daha çok davranışçı terapilere benzemektedir. Tasavvufta fizyolojik süreçlerin denetlenmesinden sosyo-kültürel çevrenin değiştirilmesine, sosyal öğrenmeden meditasyona kadara geniş bir yelpazede yer alan teknikler söz konusudur. Bu çerçevede psikoterapilerde “dolaylı araçlar” denilen tekniklerin tasavvufta geniş bir uygulaması vardır.⁵⁰

Psikanaliz ve danışan merkezli psikoterapilerde olduğu gibi sağaltıcı ile “ikili-sözel iletişim” tasavvufta nitelik olarak önemli olmakla birlikte nicelik olarak geniş yer tutmaz. Ancak üstad ile talebe arasında sır olarak kalması gereken durumlarda “ikili iletişim” öne çıkar.

Psikoterapiler için tedavi ilişkileri psikolojik çerçevede bir iletişimdir. Tasavvufta ise metapsişik ve transandantal öğelerin özel önemi olduğu söylenebilir.

Tasavvufî terbiyede “modeli gözleyerek öğrenme” üzerine ağırlıklı bir vurgu vardır.

⁴⁷ Süleimî'nin Risaleleri, Arapça kısmı, s.3; Ateş, S., Cüneyd-i Bağdadi, s. 116; Kübra, N., Tasavvufî Hayat, s.56.Krş., Dorst, B., a.g.m., s.25.

⁴⁸ Geçtan, Psikanaliz ve Sonrası, s. 342.

⁴⁹ Morgan, Psikolojiye Giriş, s. 352.

⁵⁰ Psikoterapilerde dolaylı araçlar için bkz., Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, s. 25. Burada musiki ve sema özellikle anılmaya değer. Bunun için bkz., Sûfî İnyet Han, Müzik / İnsan ve Evren Arasındaki Köprü (çev. K. H. Ökten-T. Ökten) İst.-1994.

Sülemi şöyle yazıyor: “(Üstat) öğrettiklerinin çoğunu (sözleriyle değil) fiilleriyle öğretir ki, mürid, eğer anlayışlı ise edep öğrensin. Eğer bu davranışı müridi etkilemiyorsa onu sözleriyle ve öğütleriyle eğitir”⁵¹

Bilişsel-davranışçı terapilerden Bandura'nın “sosyal öğrenme kuramı” kadar hiçbir kuram “modeli gözleyerek öğrenme” yi vurgulamamıştır psikoterapilerden. Bununla birlikte sağaltıcı-muzdarip arasındaki iletişimin önemi en çok Rogers tarafından vurgulanmış ve işlenmiştir.⁵² Bunun bir yansıması olarak Rogers'in çalışmasıyla birlikte danışmanın rolü daha da artmıştır.⁵³

İletişim türü ve niteliğini bir tarafa bırakırsak hem psikoterapilerin⁵⁴ hem de tasavvufun iletişim sağaltımında birinci derecede rol oynayan faktörlerden saydığını söyleyebiliriz.

Tasavvufta fizyolojik süreçlerin denetlenmesinden sosyo-kültürel çevrenin değiştirilmesine, sosyal öğrenmeden meditasyona musikiden sanatsal etkinliklere kadar geniş bir yelpazede yer alan teknikler söz konusudur. Bu çerçevede psikoterapilerde “dolaylı araçlar” denilen tekniklerin tasavvufta geniş bir uygulaması vardır.

4. Sağaltımın amacı: İyileştirme-geliştirme paradoksu

Psikanaliz ve davranışçı terapilerde hastalığın “iyileştirilmesi”, vurgulanır.⁵⁵ Buna karşılık danışan merkezli terapide “gelişim gücü” vurgulanır. Tasavvufta hem iyileştirmenin hem de geliştirmenin önemsendiği söylenebilir, ancak nihai amacın “ruhsal yetilerin” geliştirilmesi olduğu, “kalp hastalıkları”dan arınmaktan maksadın bu olduğu düşünülebilir.

Danışan-merkezli terapide, psikolojik sorunların potansiyellerini geliştirme eğiliminin engellenmesinden kaynaklandığı bu nedenle amaç, iyi olan bu güdüyü daha çok açığa çıkarmaktır.⁵⁶

Varoluşçu-insancı yaklaşımdan Frankl da “kendini aşma” (self-transcendence) ve “kendinden uzaklaşma” (self-detachment) kavramlarını vurgular.⁵⁷

Ancak bütün bu gelişim süreci beşeri düzlemde gerçekleşirken, tasavvufta metafizik boyut da söz konusu olmaktadır.

⁵¹ Sülemi'nin Risaleleri, s. 18

⁵² Yalom, Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği, s. 52

⁵³ Eisenberg-Delaney, a.g.e., s. 23

⁵⁴ Bkz., Haley, Jay, İletişim (çev. A. Uzunöz) Ank.-1988.

⁵⁵ Bkz., Frankl, W, Duyulmayan Anlam Çığılığı, s. 11

⁵⁶ Jones-Nelson, a.g.e., s. 18

⁵⁷ Frankl, Duyulmayan Anlam Çığılığı, s. 11

Başka bir açıdan ifade edersek psikanaliz ve davranışçı terapiler için sağlık “hastalık belirtilerinin” olmaması durumudur. Bu da tedavinin amacını “normalleştirme” ile sınırlanmaktadır. Danışan-merkezli psikoterapi ise özgünlüğü ve yaratıcılığı vurguladığı için her normalligi istenilir görmemekte ruh sağlığını bir durum değil süreç olarak tanımlamaktadır. Bu da sosyo-kültürel ve istatistiksel anlamda normallığın sınırların aşan bir ruh sağlığı anlayışıdır. Normallik ve normaldışılık kavramları etrafında hararetli tartışmaların halen sürdüğünü belirtmeliyiz.⁵⁸ Tasavvuf bu bağlamda “paranormal veya “süper normal” bir insan modeli öngördüğü için danışan merkezli psikoterapiye daha yakın olduğu söylenebilir.

Sosyoloji diliyle söylersek bu bağlamda psikanaliz ve davranışçı terapiler muhafazakar⁵⁹, danışan-merkezli terapi ve tasavvuf ise “evrimci” bir karakter taşır.

K. DERİNLİK YÜKSEKLİK PARADOKSU

Psikanaliz bir “derinlik psikolojisi” olarak tanımlanır.⁶⁰ Frankl, Freud’un insan-altı (yalnızca insana özgü olmayan anlamında denilebilecek boyutları ele aldığını söyler⁶¹. Maslow da “Freud bize psikolojinin hasta yanını sundu, biz ise şimdi onunu sağlıklı yanıyla meşgul olmalıyız”⁶² diyordu.

Tasavvuf açısından Freud insanın yalnızca maddemsi bitkimsi ve hayvansı dolayısıyla nefsanî ve şeytani boyutlarını ele almıştır. Varoluşçu psikiyatrist ve psikologlar da -sûfilerin görüşlerinin metafizik boyutunu bir yana bırakılırsa-benzer biçimde düşünürler ve “Freud’un umwelt üzerine bir kuram” geliştirdiği ileri sürerler. Umwelt, May’ın belirttiği gibi “Doğa yasalarının ve doğal döngülerin, uyku ve uyanıklığın, doğmuş olmasının ve ölümünün, doyum aramanın ve gerilim boşaltmasının dünyasıdır.” Biyolojik gereklilik yasalarına göre sürdürülen davranışları içerir.⁶³

Frankl, derinlik psikolojisinin yadsımadan, insanın bir de insana özgü boyutları (anlam iradesi, yaşamın anlamı ve irade özgürlüğü) olduğunu vurgulayarak bunları ele alan psikolojiye “yükseklik psikolojisi” adı vermektedir.⁶⁴ Frankl şöyle yazıyor “İnsan boyutunun psikolojik boyutunun ötesine geçtiği bu nedenle daha yüksek olduğunu vurgulamak istiyorum; ama burada “yükseklik” sadece aşağı boyutu da içine alan daha

⁵⁸ Bkz., Geçtan, E., Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar, 8. Bası, İst.-1992, I. Bölüm.

⁵⁹ Krş., Fromm, Freud’un Düşüncesinin Büyüklüğü, s. 27 vd, Freud’u “ burjuva muhafazakarlığın kurbanı olmakla eleştiriyor, Fromm.

⁶⁰ Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s. 23 vd; Capra, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası, s.199.

⁶¹ Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s. 23 vd.

⁶² Capra, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası, s. 415. Geniş bilgi için bkz., Maslow, Abraham, Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler (çev. :H. K. Sönmez) İst., 1996.Yalom, a.g.e., s. 83.

⁶³ Geçtan, Psikanaliz ve Sonrası, s. 33 l vd.; Yalom, a.g.e., s.90.

⁶⁴ Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s. 23 vd.

kapsamlı olma anlamına gelir. Bireysel boyutlardaki bulgular karşılıklı dışlayıcı olamaz. İnsanın eşsizliği insan olması, psikolojik ve biyolojik boyutlarda hala bir hayvan olması gerçeği ile çelişmez. Bu nedenle psikodinamik ve davranışçı tekniklerin insanı insan boyutunda izleyen bir psikoterapi ile birleştirilmesi durumunda bunların tedavi edici etkisi artacaktır.⁶⁵ Bu bağlamda tasavvufun Frankl'ın logoterapisi ile kabaca benzeştiği düşünülebilir. Tasavvuf, hem bir derinlik psikolojisi (nefs merkezli) hem bir yükseklik psikolojisi (ruh merkezli) içerdiği söylenebilir. Ancak logoterapinin yüksekliği kutsal ve transandantal bir boyuta ulaşmaz; Frankl şöyle yazıyor: “Bu tür meta-anlam kavramı tanrı inancını gerektirmez. Tanrı kavramı bile tanrı inancını gerektirmez.”⁶⁶ Sûfî görüş açısından ise Frankl, başka bir bağlamda biyoloji, psikanaliz ve davranışçılığa yönelttiği indirgemecilik eleştirisini⁶⁷ hak ediyor görünüyor.

Tasavvufta hakikat gelenekle biçimsel ve objektif olarak aktarıldığı kabul edilir; buna şeriet derler. Ancak sülûfikte önemli olan bu hakikatlerin içselleştirilmesidir; bu sürece de tarikat (yol) adını verirler. Şeriat bir daire, tarikat bir yarıçaptır; mürid tarikat aracılığıyla merkeze/hakikate ulaşır. Böylece sülûfi en üst bilgi olan marifet'i elde eder. Buna göre sülûfinin ulaştığı hakikat tanrısal açıdan mutlak ve objektif insan tarafından tecrübe edilişi (yaşantılanışı) itibariyle ise kişisel göreceli ve subjektiftir. Logoterapi ise anlam ve amacı tümüyle görecelileştirir ve kişiselleştirir; logoterapiye göre mutlak hakikat yoktur; birey kendi hakikatini yeniden yeniye üretmek zorundadır.

Varoluşçu-insancı yaklaşım açısından davranışçı terapiler de umwelt üzerine kuruludur. Ancak bilişsel davranışçı terapilerin bir ölçüde de olsa doğa yasalarının dünyasını aştığı söylenebilir. Örneğin Bandura, Watson ve Skinner'in çevresel belirleyicilik paradigmasına karşılık, sosyal öğrenme paradigmasında insan davranışlarını, bilişsel-davranışsal ve çevresel belirleyiciler arasındaki sürekli karşılıklı etkileşimler olarak ele almaktadır.⁶⁸

Varoluşçu-insancı yaklaşıma göre “insanını birlikte varolduğu dünya”nın ikinci alanı Mitwelt, üçüncü alanı ise Eigewelt'tir. Mitwelt, diğer insanlarla birlikte varoluşu tanımlar. Eigewelt ise, “insanın kendi varoluşunun bilincinde olmasıyla ilişkilidir.”⁶⁹

Bu bağlamda danışan-merkezli psikoterapi “eigewelt” (insanını öznel dünyasını) vurgular, logoterapi ve diğer varoluşçu insancı yaklaşımlar gibi. Rogers, öznelliğe ilişkin olarak temel görüşünü şöyle ifade etmektedir: “İnsanlar temelde kendi kişisel ve öznel

⁶⁵ Frankl, Duyulmayan Anlam Çığılığı, s. 17.

⁶⁶ Frankl, Duyulmayan Anlam Çığılığı, s. 55.

⁶⁷ Frankl, Duyulmayan Anlam Çığılığı, s.54 vd.

⁶⁸ Jones-Nelson, a.g.e., s. 131.

⁶⁹ Geçtan, Psikanaliz ve Sonrası, s. 332 vd.

dünyasında yaşamaktadır, bilimde, matematik gibi en nesnel işlevlerde bile, ortaya çıkan şey öznel amacın ve yapılan seçimin bir sonucudur.” Rogers, belki de kişinin bilebildiği tek gerçeğin, kişinin o anda algıladığı ve yaşadığı gerçek olduğunu tekrar tekrar vurgular.⁷⁰

Tasavvufta eigewelt üstü bir alanın daha öngörüldüğünü söyleyebiliriz: “insanın kendi varoluşunun bilincine varmasıyla”, “ilahi varoluşun” da bilincine erer: “Men arefe nefsehu fekad arefe Rabbehu”: Kendini tanıyan Rabbini tanır” hikmetiyle⁷¹ sûfiler, “ilahi varoluşun, insanı varoluşun imkanlarıyla kavranabileceğini dile getirirler.”⁷²

Freud, “kişi, yaşamın anlamını veya değerini sorguladığı an, hastadır” der.⁷³ Schumacher’in dediği gibi, “Freud, bize temin etti ki: “yalnızca şunu kesinlikle biliyorum ki, insanın değer yarguları mutlak olarak yanlısalarını (illüzyonlarını) kanıtlarla desteklemek için yapılan girişimlerdir sadece”.⁷⁴ Buna karşılık Frankl ise “ama, ben, yaşamın anlamını-merak eden bir insanın, ruh hastalığının dışı vurmaktan çok, insanlığını kanıtladığına inanıyorum” demektedir. “Ne olursa olsun, anlam arayışı insan olmanın ayırt edici özelliğidir. Başka hiçbir hayvan, yaşamda onlar olup olmadığını merak etmez. Ama insan eder.”⁷⁵ Fromm da Frankl gibi düşünüyor ana hatlarıyla: “Psikanaliz, psikolojiye bir tabiat bilimi olarak kurmaya teşebbüs ettiği sırada, onu felsefe ve ahlak problemlerinden yoksun bırakma gibi bir hataya düşmüştür. İnsana bir bütün olarak bakmadıkça, onu bir bütün olarak görmedikçe, insan kişiliğinin anlaşılacakları gerçeğini kavrayamamıştır. Şüphesiz, insanı bir bütün halinde anlamak demek, insanın varoluş problemlerine, varoluşunu anlamına bir cevap aramayı ve insanını yaşarken uymak zorunda olduğu normların neler olduğunu bilmeyi de gerektirir. Freud’un “homo psychologicus”u yani “psikolojik insanı”, “klasik ekonominin “homo economicus”u kadar gerçekçi olmayan bir fikir inşasıdır.”⁷⁶

Buna karşılık sûfiler Ernst Bloch’un modern insan için söylediği problemler üzerinde yoğunlaşırlar; bugün insanlar, daha önce sadece ölüm yatağında yüz yüze geldikleri düşüncelerle karşı karşıyadır⁷⁷

Danışan-merkezli psikoterapi de “etik yaşamı” öngörür. Bu durum, kendini

⁷⁰ Jones-Nelson, a.g.e., s. 17 vd.

⁷¹ Bkz., Sülemi’nin Risaleleri, s.118.; Hucviri, a.g.e., s.310; Sühreverdi, a.g.e., s.354; er-Razi, Mefatihü’l-Ğayb, V/270.

⁷² Hökelekli, H, Din Psikolojisi, Önsözde, s. XI.

⁷³ Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s. 23.

⁷⁴ Schumacher, Akıllı Karışıklar İçin Kılavuz, s. 19 vd.

⁷⁵ Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s. 23.

⁷⁶ Fromm, Erdem ve Mutluluk, s. 15.

⁷⁷ Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s. 79.

gerçekleştiren insanların sosyal ilişkilerinde en azından iki şekilde kendini göstermektedir. Birincisi, diğer insanlarla çok geniş olarak özdeşleşebilme kapasitesine sahip olduklarından kendilerinininkiyle birlikte başkalarının da kendini gerçekleştirebilmesi için arayış içindedirler.

Bunun sonucunda da kendi amaçlarına ulaşırken başkalarının haklarına girmemek için dikkatli davranırlar. İkincisi, amaç ile aracı ve de iyi ile kötüyü ayırt etme konusunda çok keskin ayırım yapabilirler. Maslow; ateistler de dahil olmak üzere Allah'ın yolunda yürüyen dindar insanların bu gibi insanlar olduğunu belirtmektedir. Bu insanların etik yaşamlarında şu durumlarına katkıda bulunduğu belirtmektedir: dışsal otoriteden çok içsel otoriteye güven, para ve statü sembolü gibi materyallere kayıtsız kalma, doğaya yakınlık, bireylerden daha üstün manevi değerleri arayış"⁷⁸

Sûfî düşünür Guenon'a göre Freud'un tanımladığı bilinç altı insan oğlunun en alt psişik öğeleridir.⁷⁹ Guenon' bilinç altının mantık gereği bir mütakabilinin olması gerektiğini ancak psikolojinin "bilinç üstünü ele almadığını" belirtmektedir. Şöyle devam ediyor Guenon: "Psikolojinin alanı yukarıya doğru uzanmadığından doğal olarak bilinç üstü alanı psikolojiye tamamen yabancı ve kapalı bir alan olarak kalmaktadır; ayrıca psikoloji bilinç üstü alana ait herhangi bir şeyle karşılaştığı zaman derhal o şeyi bilinç altına ait bir şeyle bir tutarak onu tamamen ve basit olarak bilinç altına katmaya çalışmaktadır. Özellikle bu tarz bir tutum din gibi mistisizm gibi şeylerle ve ayrıca Yoga gibi doğu öğretilerine ait bazı görüşünlerle ilgili sözüm ona açıklamalarının aşağı yukarı değişmez özelliğidir."⁸⁰

L. RÜYALAR VE YORUMLARI

Freud rüyalara büyük önem verir ve "bilinçdışının kral yolu" olarak görür. Rüyaları yorumlarken büyük ölçüde cinselliğe indirger.

Tasavvufta rüyalara büyük önem verilir. Ancak rüya yorumunda nefsanî ve ruhani haller ve makamlar ön planda tutulur.⁸¹ Sûfî görüş açısından Freud'un rüya yorumu oldukça indirgemeci bir nitelik taşır.

Hem psikanalizde hem tasavvufta rüya yorumunun sağaltıcı tarafından yapılmasının gereği vurgulanır. Ve yine rüyaların sağaltıcıdan gizlenmesinin sağaltımı engelleyici bir davranış olduğu belirtilir.

⁷⁸ Nelson-Jones, a.g.e., s. 33

⁷⁹ Guenon, Niceliğin Egemenliği, s. 259

⁸⁰ A. e., s. 268 vd.

⁸¹ Bkz., Kuşeyri, s. 571-586); Altıntaş, H, Erzurumlu İbrahim Hakkı, İst.-1992, s. 124-165; Yüksel, Hüseyin Avni, Türk İslam Tasavvuf Geleneğinde Rüya, İst.-1996, İbn Haldun, Mukaddime (çev. S. Uludağ) İst.-1991, II, 1136-1141.

Bilinç kavramını bile yadsıyan davranışçılığın rüyaları terapide hesaba katması beklemezse de danışan-merkezli terapide de aynı yolun izlenmesi dikkat çekicidir.

M. ZAMAN VURGUSU

Psikanalizde daha çok geçmiş zaman üzerinde odaklanılır, psikanalizde çocukluk yaşantıları özellikle Oedipus karmaşasının yaşandığı dönemler oldukça önemli hatta davranışlar için belirleyici sayılır. Laing'in dediği gibi "psikanalizin ayırt edici katkısı, bu geçmişten aktarılanlara ışık tutması olmuştur."⁸² Ancak yine Laing'in belirttiği gibi "şimdilerde psikanalist ve psikoterapistler arasında yaygın eğilim yalnızca geçmişte olanlara ve aktarıma odaklanmayıp daha önce yaşanmamışa ve aynı olana odaklanma yönündedir."⁸³ Arkeolojik kazılarla ilginç sonular elde ediliyorsa da diyor Rolla May "geçmişe yapay geziler yaptırarak hem gerçekliği hem de yaşamsal dinamiği öldürüyordu" psikanaliz. Üstelik "zihinsel faaliyetleri körelten bu geziler", "bireyin hayatında hiçbir değişikliğe yol açamıyordu" Rollo May'a göre.⁸⁴

Davranışçı terapiler olsun danışan merkezli terapi olsun vurgusu "şimdi-burada" üzerindedir. Psikanalizde yeni çizgiyi temsil edenlerden Otto Rank "geçmiş ve geleceğin psikolojik olarak şimdiki zamanda yaşandığını en ikna edici biçimde" savunur ve May da bu görüşe katılır.⁸⁵

İbnu'l-Vakt ve Ebu'l-Vakt kavramları örneğinde olduğu gibi tasavvufta vurgu "şimdi-burada" üzerindedir. Necmüddin Kübra'nın dediği gibi, " Sûfi, zamanla bigrlikte döner. O geçmişe de bakmaz, geleceğe de. Çünkü onun, maziye ve müstakbele bakması, geçmiş ve geleceği düşünmesi, şu andaki vaktini boşa harcaması demektir; nice kereler de bir çok zamanın zayi olmasına yol açar.Bu durum, murakabenin sıhhatinin şartıdır."⁸⁶ Ancak buradaki şimdi, geçmişle gelecek arasındaki andır ve geçmişi de geleceği de dışlamaz; "burada" oluş, ölüm ve yaşamın ilahi bir sınav olması için yaratıldığı bu dünyada oluştur, ancak metakozmostan bir kopuş değildir.

N. UYGULAMA ALANI

Klasik psikanaliz Freud'un açıkça belirttiği gibi psikotiklere uygulanamaz; ancak nevrotiklere uygulanabilir.⁸⁷ Rogers ise, danışan merkezli psikoterapinin hem nevrotiklere hem de psikotiklere uygulanabileceğini öngörmüştür. Davranışçı terapilerin tüm çeşitleri

⁸² Laing, Yaşantının Politikası, s. 41

⁸³ A.e., s. 41.

⁸⁴ May'ın notuna göre, "Freud'un akademisyenlerle üzerinde en çok tartıştığı nokta bu olmuştur."Kendini Arayan İnsan, s. 245

⁸⁵ May, Kendini Arayan İnsan, s. 245

⁸⁶ Kübra, N., Tasavvufi Hayat, s.130.

⁸⁷ Geniş bilgi için bkz.,Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, Bölüm XV.

hesaba katıldığında hem nevroitikler hem de psikotikler için teknikler içerdiği görülür. Tasavvuf ise kalp hastalıklarının tümünü ilgi alanına alır.

İlgilenilen konular açısından, varoluşsal konular üzerinde yoğunlaşması bakımından danışan merkezli psikoterapi ile tasavvuf birbirine daha yakın düşmektedir. Bu durum logoterapi için de geçerlidir.

Ö. EVREN TASARIMI

Sûfilere göre iki evren vardır; biri içinde yaşadığımız fizik evren (makrokozmos) bir de bunun ötesinde metafizik evren (meta-kozmos). Psikoterapilerin varsayımlarına göre tek bir evren vardır; o da içinde yaşadığımız fizik evren, Psikanaliz ve davranışçılık evreni kartezyen paradigmaya uygun olarak mekanistik bir tarzda ele almakta ve determinizmi savunmaktadır. Danışan merkezli psikoterapi diğer varoluşçu-insancı yaklaşımlarla birlikte yeni fiziğe dayalı daha çok “organik” denilebilecek bir evren tasarımına yaslınırlar. Ancak psikoterapiler bundan öteye geçmezler (meta-kozmosdan söz etmezler).⁸⁸

P. ARKAPLAN OLARAK KİŞİSEL DENEYİMLERİN KATKISI

Psikoterapilerin öz itibarıyla kurucu isimlerin yaşamlarında oldukça belirleyici olan kişisel deneyimlerine dayalı olması da dikkat çekicidir.⁸⁹

Jones, Freud’un annesinin ilk oğlu olarak kendisiyle övündüğünü ve onu sevdiğini belirtmekte ve iki iki buçuk yaşlarında iken annesini çıplak olarak görmesi sonucunda libidosunun annesine yöneldiğini vurgulamaktadır.

Freud 1890’lı yıllarda katersisden psikanalize doğru bir geçiş yaşamıştır. Jones şöyle demektedir: “10 ya da biraz daha fazla bir süre-aşağı yukarı 90’lı yıllarda-Freud’un ciddi psikonevrotik şikayetlerinin olduğuna dair birçok kanıt bulunmaktadır. Freud’un orijinal çalışmalarının pek çoğunu gerçekleştirdiği 1897-1900 yılları onun nevrozunun dorukta olduğu yıllardır”. Bu dönemde konversiyon belirtileri göstermekle beraber kendine güven ile depresyon arasında değişen, yoğun duygusal gidiş gelişler yaşamıştır. Depresyon ve engellenme duygusal durumdayken, Freud profesyonel çalışmalarından uzaklaşarak ne yazabiliyor ne de dikkatini toparlayabiliyordu. Zaman zaman ölüm

⁸⁸ Sûfilerin evren tasarımını özeti için bkz., Bolay; Aristo Metafiziği ve Gazzali Metafiziğinin Karşılaştırılması, s. 207; buna dayalı çevre ve ekonomik ilerleme anlayışı için bkz., Bayrakdar, Mehmet, İslam ve Ekoloji, Ank. 1992; Northbourne, Lord, İlerlemeye Farklı Bakış (çev. :D. Özer) İst.-1989; Sûfi görüş açısından modern doğa anlayışının eleştirisi ve tasavvufun alternatif anlayışı için bkz., Nasr, S.: İnsan ve Tabiat (çev. N. Avcı) İst.-1988.

⁸⁹ Jones-Nelson, Danışma Psikolojisi Kuramları, s. 17; Bu bağlamda en ilginç ve en çarpıcı örneklerden bir (ve belki de birincisi) Victor Frankl’ın “toplama kamplarındaki deneyimlerinden hareketle logoterapiyi geliştirmiş olmasıdır. Bkz., Frank, V., İnsanın Anlam Arayışı (çev. S. Budak) 4. Bası, Ank.-1995.

orkusu ataklarını yaşıyor ve trenle seyahat etmekten korkuyordu.

1897 ile 1899 yılları arasında en önemli yapıtı olan Rüyaların Yorumu'nu yazmıştır. 1897 yazında Freud psikanalizi kendi bilinçaltına uygulamaya başlamış ve bunun sonucunda kendi kendini analiz kitabı için materyal oluşturmuştur. Freud annesine duyduğu çocukluk tutkusunu ve babasına duyduğu kıskançlığı fark ederek buna yaygın bir insan özelliği olduğunu öne sürmüştü ve bu duruma Oedipus karmaşası adını vermiştir. Jones, Freud'un kendi analizini yapması konusunda şöyle demektedir: "Tüm bu çalışmalar ve acılar Freud'un kişiliğinin evriminin sonu ve final aşamasıydı. Freud böylece huzura kavuştu ve yumuşak huylu bir insan oldu. Artık, bundan sonra sağlıklı bir biçimde çalışmalarına devam etmekte özgürdü". Fromm'un yazdığı biyografi ise bu kadar nazik değildir ve "Freud'un hem mesleki hem de özel yaşamında zaman zaman güvensizlik ve egoizm belirtileri göstermeye devam ettiği"ni iddia etmektedir.⁹⁰

Watson, Kuzey Carolina'daki Greenville'de enerjik ve dindar bir anne ile çapkın bir babanın çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. 13 yaşındayken babası evi terketmiştir. Greenville'deki Furman Üniversitesinde eğitim gören Watson, Şikago Üniversitesinde hayvan eğitimi konusunda doktora tezi çalışması yapmıştır. Watson hayvanlara olan ilgisi 1910'lu yıllarda insanlarla ilgili gözlem ve deneylere dönüşmüştür. 1913'ten itibaren davranışçılığın psikolojinin bir yöntemi olabilmesi için çok yoğun bir şekilde çalışmıştır.

Watson'un kişisel yaşamında kadın uyarıcılara tepkide bulunmak gibi kararlı bir eğilimi vardı ve karısı onun bu şekilde ciddi olmayan ilişkilerine hazırlıklıydı. Ancak Watson 41 yaşında iken, 1919'da, çok etkileyici bir uyarıcıyla, Roselie Raynor adında 19 yaşındaki öğrencisiyle karşılaşmıştır. Watson 1920'de, öğrencisi ile zina yaptığı gerekçesi ile Johns Hopkins üniversitesinden istifa etmek zorunda bırakıldıktan sonra hiç bir üniversite ona iş vermemiştir. Eşinden 1920'nin sonlarına doğru boşanmış ve 1921 yılının Ocak ayında Roselie ile evlenmiştir. Bundan sonra 1936'da bir hastalık sonucu trajik olarak ölünceye kadar Roselie ile mutlu bir hayat sürmüştür. Watson üniversitedeki işinden ayrıldıktan sonra, önce J. Walter Thompson'da, ardından Esty'de çalışarak çok başarılı bir reklamcı olmuştur. 1920'lerde Mary Cover Jones ile çocuklar üzerinde bazı araştırmalar yapmış ve aynı zamanda bazı popüler psikolojik yazılar yazmıştır. İkinci evliliğinden olan Billy ve Jimmy adlarındaki iki oğlunu, eşiyile birlikte davranışsal yönetime göre yetiştirmişlerdir. Bu yöntemlerine göre, bağımlı olmamaları için onlara hiç bir şekilde açıkça ebeveyn olarak sevgilerini göstermemişlerdir. Billy, Freudçu görüşlerle ilgilenen bir psikiyatrist olmuş ve Watson'un 1958'de ölümünden bir kaç yıl sonra intihar

⁹⁰ Jones-Nelson, a.g.e., s. 84-87

etmiştir, Jimmy ise psikanaliz tedavisine başlamıştır.⁹¹

Watson'a göre, insan psikolojisinin konusu insanların davranışlarıdır. Davranışçılara göre psikolojinin kuramsal amacı, davranışın yordanması ve kontrolüdür. Böylece psikolojiyi, doğal bilimlerin tamamen nesnel ve deneysel bir dalı olarak ele almaktadırlar. Watson 1913'deki "Davranışçılık Açısından Psikoloji (Psychology as The Behaviorist Views It)" adlı yazısında yaklaşık 12 yıl hayvanlarla deney yaptığını; deneysel çalışmaları ile tutarlı olan kuramsal bir duruma geçiş yapmasının oldukça doğal olduğunu belirtmektedir. Psikolojinin gerçek alanı gözlenebilir olandır ve gözlenebilir olanlarda organizmanın söylediği ya da yaptığı şeylerdir, yani davranıştır.

Watson, o dönemde Amerikan psikolojisinde iki belirgin görüşün olduğunu düşünmekteydi: Eski psikoloji olarak adlandırdığı içebakışçı ya da öznel psikoloji ve yeni ve nesnel psikoloji olarak adlandırdığı davranışçılık. Watson, eski psikolojinin konusu olan biliçlilik ve içebakış gibi kavramların sihirli şeyler olduğunu düşünmektedir. Oysa doğal bilimlerin nesnel bir adlı olarak psikolojide de, fizik ve kimya bilimlerinde olduğu gibi kavramlara gerek duymaktadır. Hayvanların davranışları nasıl bilinçliliğe bakılmaksızın incelenebiliyorsa insanların davranışları da bu şekilde incelenebilir. Gerçekten "İnsan davranışı ve hayvan davranışları aynı şekilde ele alınmalıdır; davranışı genel olarak anlamak için ikisinin de temelde eşit olarak ele almak gerekir."⁹²

Rogers, aile ortamı nedeniyle yalnızlığı seven bir insan olmuştu. Bunun sonucu olarak sosyal yönden zayıf kalmıştı. Lisedeyken bir kızla yalnızca bir kez buluşmuştur. Bu dönemdeki fantezilerinin tuhaf olduğunu ve belki de bir uzman tarafından psikolojik olarak şizoid olarak sınıflandırılabilceğini bizzat ileri sürmektedir.⁹³

Mesleki kariyeri boyunca Rogers, yalnızca bir danışma kuramcısı ve uygulamacısı olmamış, aynı zamanda iletişimi açık hale getirmiş ve insanları iletişimin önemine inandırmak için oldukça kararlı bir yazar olmuştur. Gerçekte, kendi yaşamının da açık iletişim kurma isteği üzerine kurulduğunun ve buradan dallanıp budaklanıp sonuçlandığının farkındaydı.

Büyük bir olasılıkla, Rogers'da diğer pek çok öncü kuramcı gibi, yaşamının ilk yıllarından kaynaklanan duygusal sorunlarını üstesinden gelmek durumunda olmasından etkilenmiştir. Böylece buna etkilerinden kurtulmak ve dostluk kurmak için kendi gereksinimlerini karşılayacak bir danışma yaklaşımı geliştirmiştir. Rogers, ayrıca donatışlarıyla olan görüşme yaşantılarından ve arkadaşlarıyla birlikte yaptığı kuram

⁹¹ Jones-Nelson, a.g.e., s. 109 vd

⁹² Jones-Nelson, a.g.e., s. 110

⁹³ Jones-Nelson, a.g.e., s.15

ulgulama ve araştırma çalışmalarından etkilenmiştir. “Şans eseri umulmadık keşifler yapma ve bunda şanslı olma yetisinin” önemli olduğunu iddia etmektedir.

Rogers bahçe işlerinden ve bitkileri yetiştirmek için uygun ortamları bulmaktan çok hoşlanmıştır. İnsanlarla da, bitkilerle olduğu gibi, aynı şekilde. Rogers, Lao-Tsze'nin aşırı derin inancını özetlediğini düşünmektedir.

Eğer insanların işen karışmazsan, onlar kendi başlarının çaresine bakarlar, /Eğer insanlara hükmetmezsem, onlar kendilerini idare ederler./Eğer insanlara öğüt vermezsem, onlar kendilerini geliştirirler./Eğer insanlara zorlamazsan, onlar kendi kendileri olurlar.⁹⁴

Albert Ellis 1913'te Pittsburgh, Pennsylvania'da dünyaya gelmiş ve New York'ta yetişmiştir. Zor bir çocukluk geçirmiş, 12 yaşındayken annesi ve babası boşanmıştır. Büyük Amerikan romancısı olma isteğine karşın, 1934'te City University of New York'tan iş yönetimi alanından mezun olmuştur. İlk yaptığı işler; hala kullanılabilen pantolonlara uygun ceketleri belirlemek ve bir hediye ve süs eşyası firmasında personel yönetici olmak gibi işlerdir. Ellis boş zamanlarını önemli bir kısmını düş ürünlerini yazmaya harcamıştır, ancak zamanla ve de yayınlamada karşılaştığı güçlükler nedeniyle gerçekçi şeyler, özellikle “cinsellik-aile devrimi” konusunda yazmaya öylenmiştir.

1942'de yazmak kadar psikolojik danışmadan da hoşlandığını keşfedince, Columbia Üniversitesi'nde klinik psikolojisi programına girmiş ve 1943'te mastır derecesi, 1947'de doktora derecesi almıştır. mastır derecesini aldıktan hemen sonra, özel olarak aile ve cinsellik danışmanlığı yapmaya başlamıştır. Doktoradan sonra seçkin bir psikanalist olmak arzusuna kapılmış ve Karen Horney'in grubundan bir analistle analiz eğitimini tamamlamış ve supervizyon alarak psikanalizi uygulamaya başlamıştır.

Ellis psikanalizin etkisinden giderek kuşkulanmaya başlamış ve bazı aktif-yönlendirici yöntemleri aile ve cinsel terapide kullanmaya başlamıştır. Kendi analizine başlamadan önce, kendisini bazı kişisel sorunlarını çözmek üzere Epictetus, Marcus Aurelius, Spinoza ve Bertrand Russell gibi filozofları okumuştur. Kendisinin sorunlarını çözmesine yardımcı olan felsefi ilkeleri danışanlarına öğretmeye başlamıştır.⁹⁵

Kişisel içsel deneyime dayalı olmak tasavvufun ayırt edici özelliğidir. Ebu Hüseyin Nuri, şöyle diyor: “Tasavvuf, makamı yaymak ve kıvama nasıl olmaktadır”.⁹⁶ Kelabazi şöyle açıklıyor: “Makamı yaymak” sūfinin başkasının halinden değil, sadece kendi halinden ilim dili ile söz eder demektir. “Kıvama ermek” sūfinin hali, içinde bulunduğu hali, bırak başkasının hali ile meşgul olmasına engel olur demektir. Yine Nuri (v. Miladi 907):

⁹⁴ Jones-Nelson, a.g.e., s. 16 vd.

⁹⁵ Jones-Nelson, a.g.e., s. 47.

⁹⁶ Hucviri, a.g.e.,s.122.

“Tasavvuf ne ilimlerden ibarettir en de resim ve sûretlerden. O ancak ahlaktır.” Başkaca deyişle, eğer tasavvuf resim ve şekil olsaydı mücadele ile ele geçerdi, bilgi olsaydı öğrenimle elde edilirdi. Daha açıkçası tasavvuf sadece ahlaktır... Hükmünü nefsinden talep etmediğin muamelesini kendine karşı doğru dürüst hale getirmediğin, ona karşı adil ve insafli hareket etmediğin sürece tasavvuf elde edilemez gerçekleşmez.”⁹⁷

A.J. Arberry dışardan da olsa yerinde bir tesbitle “Tasavvuf, yaratıcı bir Allah’ın, müslüman fertlerin şahsi iç tecrübeleriyle fark ve isbat edilmesine teşebbüs” olduğunu belirtiyor.⁹⁸

Murtaiş: “Sûfi, düşüncesi hiçbir şekilde adımından önde olmayan kişidir.” Hucviri şöyle açıklıyor: “Sûfi bütünü ile (kalbi ve bedeni ile huzurda) hazır, kalbi nerede ise bedeni orda, bedeni nerede ise kalbi orada olur. Ayağı nerede olursa gözü orada, sözü nerede ise ayağı oradadır.”⁹⁹

Sûfi-düşünür Rene Guenon: “Ebced hesabına göre sûfi kelimesiyle el-hikmetü’l ilahiyye’nin sayısını denk olması dikkat çekicidir. Bu da ilahi hikmet demektir. Öyleyse, gerçek sûfi, bu ilahi hikmete sahip olan, bir başka deyişle “el-Arif billah” yani her şeyi Allah vasıtasıyla bilendir”¹⁰⁰

R. ÖRNEKLEM MESELESİ

Psikanaliz’in klinik deneyimine kaynak olan kişilerin sosyo-ekonomik düzeyi genellikle yüksektir. Ve Freud daha çok “nevrotikler” üzerinde çalışarak kuramını geliştirmiştir, Rogers’ın gözlem ve deneyimine kaynak olan kişilerse daha çok toplumsal tabakalaşma primadinin tepesinde yer alan kişilerdir. Bilişsel-davranışçı kuramlar ise daha çok klinik dışı örnekler (örneğin, kaygı ya da depresyon puanı yüksek olan üniversite öğrenciler) kullanılmıştır. Diğer davranışçı terapiler ise insanlar üzerinde değil de daha çok şempanzeler, güvercinler ve fareler üzerine yapılan deneylere dayalıdır. Psikanaliz, danışan merkezli terapi ve bilişsel davranışçı terapiler ortak olarak yüksek düzeyli eğitimden geçmiş kişiler üzerinde çalışmışlardır. Daha geniş açıdan bakarsak psikoterapiler modern kültür içinde yetişen kişiler üzerine kuruludur. Bu durum sağlıklı bir örneklem olarak görülmemektedir. Psikolojik durum bakımından da örneklem sorunsalı söz konusudur; Rollo May’ın dediği gibi “Psikoterapilerin üzerinde geliştirildiği insanlar, nüfusun profilini oluşturmaz. Çoğunlukla onların durumunda, toplumun

⁹⁷ Hucviri, a.g.e.,s. 122; Attar, a.g.e., s. 509; es-Sülemi, Tabakatu’s-Süfiyye, yalnızca tanımı aktarıyor, es-Sülemi, s.167; Kelabazi,a.g.e., s. 136 vd

⁹⁸ Arberry, A.J, Tasavvuf, İslam Tarihi Kültür ve Medeniyeti içinde (Editörler, P.M. Holt ve meslektaşları) İst.-1989, IV/145

⁹⁹ Hucviri, a.g.e., s. 119

¹⁰⁰ Guenon, İslam Maneviyatı, s. 31

alışılagelmiş kuralları işlemez. Bu kişiler sıklıkla toplumun daha duyarlı ve daha yetenekli üyeleridirler. Yardıma muhtaçtırlar, çünkü olayları rasyonel olarak değerlendirmek söz konusu olunca, tüm iç çatışmalarını her şeye adapte olarak yenmiş olan sıradan vatandaşa oranla pek başarılı olmamıştır.¹⁰¹

Tasavvuf, temelde kutsal metinlere dayalı olduğu için sûflerin örnekler meselesini psikoterapistler kadar önemsemesi beklenmez diye düşünülebilir. Ancak sûflerin manevi doğuşun sonsuz çeşitlilikte gerçekleşebileceği öngörüsünün göz önüne alırsak ve Sühreverdi'nin "Şeyhlerin düşünceleri içinde buldukları, anın icap ve ihtiyaçlarına göre meydana gelir"¹⁰² görüşünü hesaba katarsak tasavvuf adına şimdiki zamanlar açısından bir tarihsellik ve geleneksellik probleminden söz edilebilir. Bu problemin örneklem meselesi kadar önemli olduğu savunulabilir.

Ş. YABANCILAŞMA

Hem psikoterapilerde hem de tasavvufta insanın kendi doğasına yabancılaş(tırıl)dığı kabul edilmektedir. Laing bu bağlamda Freud'u oldukça takdir eder: "Freud'un zamanımıza katkısı, büyük oranda, onun iç görüşü ve çok önemli bir derecede, sıradan kişinin bir kişinin olabileceğinin büzüşmüş ve kurumuş bir parçası olduğunu göstermesidir."¹⁰³

Ancak yabancılaşma ve çok varoluşçu-insanı yaklaşımda vurgulanır; Laing şöyle yazıyor: "İnsanlık otantik imkanlarından yabancılaştırılmıştır. Bu temel bakış, bizi, adına deli denilen insanların deliliğine ve sağduyunun akıllığına dair açık bir görüşü benimsemekten alı koyar. Mamafih gerekli olan, tarumar edilmiş insanlığın tutkulu feryadından, daha fazla bir şeydir. Yabancılaşmamız kök salmakta. Günümüzde insanlar arası hayatın herhangi bir veçhesi üzerinde ciddi bir düşünce serdetmek için, asıl sıçrama tahtasını oluşturacak şey bunun farkına varmaktır. Değişik açılardan bakıldığında, değişik biçimlerde yapılandırıldığında ve değişik deyimlerle ifade edildiğinde, bu farkına varış birbirine çok uzak Marx, Kierkegard, Nietzsche, Freud, Heidegger, Tillich ve Sartre gibi insanları bir araya getirmekte birleşmektedir... Her olayda akli karışık ve çıldırma yaratırlarız. Kendi benliklerimize, birbirimize manevi ve maddi dünyaya yabancıyız. Hatta gözümüze ilişen ancak benimsemediğimiz bir zaviyeden, deliyiz biz. Yabancılaşmanın bizi beklediği bir dünyaya doğuyoruz. Potansiyel olarak insanları ancak yabancılaşmış bir haldeyiz, ve bu hal sadece doğal bir sistem değil. Hali hazırdaki kaderimiz olarak yabancılaşma, sadece insanın insana uyguladığı insafsız bir şiddet ile

¹⁰¹ May, Kendini Arayan İnsan, s. 19

¹⁰² Sühreverdi, a.g.e., s.132

¹⁰³ Laing, Yaşantının Politikası, s. 21

gerçekleştirilir.”¹⁰⁴

Freud ve Rogers’a göre insan kendisini yeterince tanımamaktadır ve temel problem budur. Bu nedenle çözüm bireyin kendi hakkındaki bilinç ve farkındalık düzeyini yükseltmektir. Bu durum bilişsel-davranışçı terapiler için de geçerlidir. Diğer davranışçı terapiler ise “bilinç” kavramını reddettikleri için davranış değişikliğini öngörmekle yetinirler.

T. DENEY-DENEYİM PARADOKSU

Psikanaliz, bilişsel-davranışçı terapiler ve danışan merkezli daha çok “deneyime” dayalı veriler üzerine kuruludur. Diğer davranışçı terapiler ise temelde Pavlov, Watson ve Skinner’in deneysel verileri üzerine kuruludur.¹⁰⁵

Psikoloji’de deneyim (experience: yaşantı: tecrübe) nitelik bakımından farklılaşmamış bildiriler ve işaretler yayan yaşadığımız dünyada algılanmış olan değerlerin ve anlamların sezgisel ve duygusal kavranması yoluyla bilmesi şeklindedir. Deneyim, kavramlara dayalı, düşünme, muhakeme ve açıklama yoluyla elde edilen bir bilmeden daha zengin, duygusal sarsıntıdan daha sürekli, bilginin dinamik, duygu ve sezgiye dayalı şeklidir.¹⁰⁶

Tasavvuf bu bağlamda deneye değil deneyime dayalıdır. Ancak tasavvufta vurgulanan deneyimler daha çok salikin “içsel tecrübeler”dir.

Ü. ODAK OLGULARIN ÖLÇÜLEBİLİRLİK PROBLEMİ

Davranışçı terapiler gözlenebilir ve ölçülebilir konu ve problemleri ele alır. Psikanaliz, danışan merkezli terapi ve bilişsel-davranışçı terapilerin ele aldığı problemler ise doğrudan gözleme ve ölçüme müsait değildir; ancak dolaylı olarak gözlenebilirler. Örneğin varoluşçu bir psikoterapist olan Yalom “ Genel olarak ölçümün tamlığı, değişkenin önemsizliği ile doğru orantılıdır. Örneğin, her bir hastanın söylediği sözcüklerin sayısını ölçmek kolaydır fakat içgörünün anlamlılığını ölçmek son derece güçtür” diye yazıyor.¹⁰⁷ Tasavvufun doğrudan ve ölçülebilir uygulamaları (zahiri pratikleri) olmakla birlikte asıl vurgusu batini boyut üzerinedir.

Davranışçı terapiler tasavvuf açısından kaskatı bir zahiriliktir, çünkü davranışın arka planı ile hiç mi hiç ilgilenmezler. Psikanaliz, danışan-merkezli terapi ve bilişsel terapiler davranıştan ziyade davranışı belirleyen etkenler üzerinde durması bakımından tasavvuf ile

¹⁰⁴ Laing, Yaşantının Politikası, s. 8-10; Geniş bilgi için ayrıca bkz., A. e., s. 21-25

¹⁰⁵ Deney-deneyim paradoksu ve alternatif çözümler için bkz., Perls ve arkadaşları; Gestalt Terapisi (çev. N. Erkmen) İst.-1993, 1. bölüm

¹⁰⁶ Hökelekli, Din Psikolojisi, s. 129 vd

¹⁰⁷ Yalom; Grup Psikoterapilerinin Teori ve Pratiği, s. 67.

daha çok benzeşmektedir.

V. İÇGÖRÜ

“İçgörü, kesin bir açıklaya elverişli değildir “diyor Yalom ve şöyle devam ediyor: “ Ben onu içte olanı görme genel anlamı içinde kullanmayı yeğliyorum. Berraklaştırmayı, açıklamayı, serbestleştirmeyi içine alan bir süreç. İçgörü kişinin kendisiyle; Yani davranışıyla, dürtü sistemiyle veya bilinçdışıyla ilgili bazı önemli şeyleri keşfettiği durumda ortaya çıkar.”¹⁰⁸

Hem Freud ve Rogers hem de bilişsel davranışçı terapiler yalın olarak “kendi kendini anlama” demek olan “iç görü”nün sağaltıcı işlevini vurgular. Tasavvufta da “iç görü” bir anlamda “kendini tanımanın” anahtarıdır. Davranışçı terapiler ise içgörü gibi bilişsel kavramları bilinç kavramıyla birlikte metafizik nitelikte sayarak reddeder.

Y.ÇEŞİTLİ KONULAR

Hem psikoterapiler hem de tasavvuf, “hastalıkların” iyileştirilebileceğini varsayarlar.

Hepsi de iyileş(tir)me sürecinde çeşitli aşamaların sözkonusu olduğunu vurgularlar.

Hepsi de teorik bilgilenmeyi değil yaşantısal değişimi amaçlarlar.

Bireyin istek ve kararlılığı için problemi konusunda duyarlılığı ve yeterli düzeyde kaygısı olması gerektiği vurgulanır. Genellikle bireyin kendi isteği ile sağaltıcıya gelmesi gerektiği kabul edilir. Hatta tasavvufta bireyin kararlı olup olmadığı dramatik sınavlarla denetlenir.

Hepsi de bireyin kendi kendisine ilgi göstermesini öngörür.

Hepsi de mesajını yaymak için literatür oluşturmuştur.

Hepsi de mesajını kitlelere ulaştırmak için örgütlenme yoluna gitmiştir. Bu örgütlenme doğal olarak sağaltıcılar arasında da bir piramid modelinin oluşumuna yol açmıştır.

¹⁰⁸ Yalom; Grup Psikoterapilerinin Teori ve Pratiği, s.42.

SONUÇ

İnsanın doğası konusunda Freud kötümser iken Rogers iyimserdir. Davranışçı terapilere göre ise insanın doğası tümüyle nötrdür. Sûfî göre insanın doğasında hem iyilik, hem de kötülük eğilimleri vardır; ancak bu eğilimler sadece birer potansiyeldir ve insan her iki tarafa da yönelebilir bir karakterdedir.

Psikoterapilere göre insan evrim sürecinin bir ürünü iken, tasavvufa göre "teomorfik" bir varlıktır.

Psikanaliz ve davranışçı terapiler insanı ele alırken indirgemeci bir yol izlerken, danışan merkezli terapi bütüncülüğü vurgular. Sûfiler de insanı bütüncül bir görüş açısından ele alır.

Psikoterapilerde tanrısal öz anlamında geleneksel rûh kavramı yoktur. Sûfilerin insanı anlamada kullandığı anahtar kavramlarda biri (belki de birincisi) "ruh"tur.

Psikoterapiler (modern ya da postmodern) batı kültürünün, tasavvuf ise Geleneksel İslam'ın bir ürünüdür. Psikoterapiler seküler bir karaktere sahip iken tasavvuf dini bir karakter taşır.

Psikanaliz ve davranışçı terapiler nedenselliği vurgulayarak insanın özgürlüğünü bir illüzyon olarak tanımlarlar. Bilişsel-davranışçı terapiler ve danışan merkezli terapi ise insanın nisbi bir özgürlüğe sahip olduğunu belirtirler. Sûfilere göre de insan ancak nisbi olarak özgürdür.

Psikanaliz, fizyolojik; davranışçı, terapiler sosyolojistik, bilişsel davranışçı terapiler ve danışan-merkezli terapi ise sosyal psikolojik bir temelden hareket eder. Sûfiler bu temelleri göz ardı etmemekle birlikte "transandantal" boyut üzerine vurguda bulunur.

Grup psikoterapileri de dahil olmak üzere psikoterapiler "bireyselleşimi" vurgularken sufiler "cemaatçiliği" öne çıkarırlar.

Hem psikoterapiler hem de tasavvuf sağaltım için bir sağaltıcının gerekli olduğunu öngörürler.

Psikanaliz, davranışçı terapiler ve bilişsel-davranışçı terapiler ve danışan merkezli terapi "konuşma/ görüşme" esasına dayalı iken davranışçı terapiler dolaylı araçlara kadar geniş bir yelpazeye dayalıdır. Tasavvufta da sağaltımda kullanılan oldukça zengin bir teknikler dizisi söz konusudur. Hem psikoterapiler hem de tasavvuf muzdaribin sağaltıcı ile olan iletişimini önemser.

Psikanaliz ve davranışçı ve bilişsel davranışçı terapiler amacını "iyileştirme" ile

sınırlarken, hem danışan merkezli terapi hem de tasavvuf "kişiliğin geliştirilmesi"ni vurgular.

Psikanaliz ve davranışçı terapiler "inanç, anlam ve değerleri" yadsırken, bilişsel davranışçı terapiler, danışan merkezli terapi ve tasavvuf "inanç, anlam ve değerler"i özellikle vurgular.

Psikanaliz ve tasavvuf için rüyaların özel bir önemi vardır ve insanı anlamda anahtar bir rolü vardır. Davranışçı ve bilişsel-davranışçı terapiler ile danışan-merkezli terapi rüyaları hesaba katmaz.

Psikanaliz geçmiş zamanı önemserken, diğer psikoterapiler ve tasavvuf ise "şimdi-burada" üzerinde vurguda bulunur.

Psikoterapi kuramların geliştirilmesinde kuramcılarının yaşamlarında iz bırakmış kişisel deneyimler önemli bir iz bırakmıştır. Sûfiler ise zaten "kişisel deneyimleri" vurgular ve önemserler.

Psikoterapiler kuramları örneklem açısından problemlidir. Sûfilere göre ise "her kalpten Allah'a giden bir yol vardır." Bu nedenle herhangi bir sûfi görüşün genelleştirilmesi ve özellikle kişiselliği/ özgünlüğü silmesi kabul edilemezdir.

Hem psikoterapilere, hem de tasavvufa göre insan kendi kendine yabancılaş(tırıl)mıştır.

Psikanaliz, bilişsel davranışçı terapiler ve danışan merkezli terapiler "deneyime" geliştirilmiş iken davranışçı terapiler "deneysel verilere" dayalıdır. Sûfilik de "deneyime" dayalıdır.

Davranışçı terapiler doğrudan gözlenebilir ve ölçülebilir konuları ele alırken diğer psikoterapilerin ilgilendiği konular daha çok dolaylı olarak gözlenebilir ve ölçülebilir bir nitelik taşır. Tasavvufta ise hem zahiri hem de batını pratikler varsa da odak konular salık ile Allah arasında oluşu nedeniyle gözlem ve ölçüm ötesidir.

Davranışçı terapiler dışındaki diğer psikoterapilerle birlikte tasavvuf da "içgörü"nün önemini vurgular.

Hem psikoterapiler hem de tasavvuf, "hastalıkların" iyileştirilebileceğini varsayarlar.

Hepsi de iyileş(tir)me sürecinde çeşitli aşamaların söz konusu olduğunu vurgularlar.

Hepsi de teorik bilgilenmeyi değil yaşantısal değişimi amaçlarlar.

Bireyin istek ve karalılığı için problemi konusunda duyarlılığı ve yeterli düzeyde kaygısı olması gerektiği vurgulanır. Genellikle bireyin kendi isteği ile sağaltıcıya gelmesi

gerektiği kabul edilir. Hatta tasavvufta bireyin kararlı olup olmadığı dramatik sınavlarla denetlenir.

Hepsi de bireyin kendi kendisine ilgi göstermesini öngörür.

Hepsi de mesajını yaymak için literatür oluşturmuştur.

Hepsi de mesajını kitlelere ulaştırmak için örgütlenme yoluna gitmiştir. Bu örgütlenme doğal olarak sağaltıcılar arasında da bir piramid modelinin oluşumuna yol açmıştır.

Hem psikoterapilerin hem de tasavvufun çok çeşitli ve değişik tanımları yapılmıştır.



KAYNAKÇA.

- Açıkgenç, Alpaslan, Bilgi Felsefesi/ İslami Bağlamda Bilgi, Bilimden Sistem Felsefesine, İst.- 1992.
- Afifi, Ebu'l-Alâ, Tasavvuf, İslam'da Manevi Hayat / et-Tasavvuf: Sevretün Rûhiyye (çev. E. Demirli- A. Kartal) İz Yay., İst.- 1996.
- Alpaslan, Ali, Şeyh Galip, Kültür Bakanlığı Yay., Ank.- 1988.
- Altıntaş, Hayrani, Erzurumlu İbrahim Hakkı, MEB Yay., İst.- 1992.
- Arberry, A.J., "Tasavvuf", İslam Tarihi Kültür ve Medeniyet İçinde (Editörler, P.M. Holt ve meslektaşları, çev. Kurul) Hikmet Yay., İst.- 1989, IV. Ciltte.
- Armağan, Mustafa, Gelenek ve Modernlik Arasında, İnsan Yay., İst.-1995.
- Arslan, Hüsamettin, Epistemik Cemaat, Paradigma Yay., İst.- 1990.
- Arslantürk, Zeki, Sosyal Bilimciler İçin Araştırma Metod ve Teknikleri, MÜİFV Yay., İst.- 1995.
- Ateş, Süleyman, Cüneyd-i Bağdadi, Hayatı, Eserleri ve Mektupları, Sönmez Yay., İst.- 1969
- Ateş, Süleyman, İslam Tasavvufu, Yeni Ufuklar Yay., İst.- 1992.
- Ateş, Süleyman, Sülemi ve Tasavvufi Tefsiri, Sönmez Yay., İst.- 1969.
- Atkinson, Rita, Atkinson, Richard, Hilgard, Ernest, Psikolojiye Giriş (çev. K. Atakay ve arkadaşları) İst.- 1995.
- Attar, Feriduddin, Tezkiretü'l-Evliya (çev. S. Uludağ) İlim Kültür Yay., Bursa- 1988.
- Attas, S. Nakib, İslam, Sekülerizm ve Geleceğin Felsefesi (çev. M.F. Kılıç) İnsan Yay, 2. Bası, İst.- 1995.
- Attas, S. Nakib, İslam, Sekülerizm ve Geleceğin Felsefesi (çev. M. E. Kılıç) 2. Bası, İnsan Yay., İst.- 1995.
- Aydın, Hüseyin, Muhasibi'nin Tasavvuf Felsefesi, İnsan-Psikoloji-Bilgi-Ahlak Görüşü,

Ank.- 1976.

Barnes, Barry, Bilimsel Bilginin Sosyolojisi (çev. H. Arslan) Vadi Yay., Ank.-1990.

Baudrilard, Jean, Kötülüğün Şeffaflığı, Aşırı Fenomenler Üzerine Bir Deneme (çev. İ. Erbilien) İst.- 1998.

Bauman, Zygmunt, Postmodern Etik (çev. A. Türker) Ayrıntı Yay., İst.- 1998.

Bayrakdar, Mehmet, İslam ve Ekoloji, TDV Yay.,Ank. 1992.

Bekaroğlu, Mehmet, “ Statükonun Bir Aracı Olarak Psikiyatri”, Bilgi ve Hikmet Dergisi, sayı: 10, yıl: 1995, s. 102- 107.

Berger, Peter, Dinin Sosyal Gerçekliği (çev. A. Coşkun) İnsan Yay., İst.- 1993.

Best, Steven- Kellner, Douglas, Postmodern Teori/ Eleştirel Soruşturmalar (çev. M. Küçük) Ayrıntı Yay., İst.- 1998.

Bilgiseven, Amiran Kurtkan, Sosyal İlimler Metodolojisi, Filiz Yay.,İst.-1978.

Bolay, Süleyman Hayri, Aristo Metafiziği ve Gazzali Metafiziğinin Karşılaştırılması, MEB yayını, İst.- 1993.

Bulaç, Ali, Din ve Modernizm, Beyan Yay., 3. Bası, İst.- 1992.

Burchardt, Titus, İslam Tasavvuf Doktrinine Giriş/ Introduction Aux Doctrines Esotcrigue De L'İslam (çev. F. Arslan) Ribat Yay., İst.- 1982.

Burckhardt, Titus, Aklın Aynası/ Mimar of the intellect (çev. V. Ersoy) İnsan Yay., İst.- 1994.

Bümin, Tülin, Tartışılan Modernlik: Descartes ve Spinoza, Yapı Kredi Yay., İst.- 1996.

Cansever, Gökçe, İçimdeki Ben (Freud Görüşününün Açıklaması) 3. Bası, İst.-1985.

Capra, Fritzof, Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası/The Turning Point-Science, Suciety And The Cising Culture- (çev. M. Armağan) 2. Bası, İnsan Yay., İst.- 1992.

Capra, F. Fiziğin Taosu/ The of Physics (çev. A. Arıtan) Arıtan Yay., İst.- 1991.

Chevalier, Jean, Sûfilik/ Le Soufisme (çev. A. Kotil) İletişim Yay., İst. 1993.

Cooper, David, Psikiyatri ve Anti Psikiyatri (çev. G. S. Oral) 2. Bası, Öteki Yay., Ank.- 1994.

- Crick, Francis, Şaşırta Varsayım / İnsan Varlığının Temel Sorunlarına Yanıt Arayışı (çev. S. Say) Tübitak Yay., Ank.- 1997.
- Cüceloğlu, Doğan, İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, 3. Bası, Remzi Yay., İst.- 1992.
- Çiştı, Şeyh Hakim Muinüddin, Sûfî Tıbbı (çev.. H.Tekümit) İnsan Yay., İst.- 1997.
- Darwin, Charles, İnsanın Türeyişi (çev. Ö. Ünalın) 5. Bası, Onur Yay., Ank.- ts.
- Dawkins, Richard, Gen Bencildir (çev. A. Ü. Müftüoğlu) Tübitak Yay., Ank.- 1995.
- Destgayb, A. Hüseyin, Nefs-i Mutmainne (çev. A. Çınar-Ş. Omar) İnsan Yay., İst.- 1995.
- Duverger, Maurice, Metodoloji Açısından Sosyal Bilimlere Giriş (çev. Ü. Oksay) 4. Bası, Bilgi Yay., İst.- 1990.
- Eisenberg, Sheldon- Delaney, Daniel J., Psikolojik Danışma Süreci (çev. N. Ören, M. Takkaç) MEB Yay., İst.- 1993.
- Eliade, Mircae, Dinin Anlamı ve Sosyal Fonksiyonu (çev. M. Aydın) Kültür Bakanlığı Yay., Ank.- 1990.
- Fancher, Raymond, Ruh Bilimin Öncüleri (çev. A. Yardımlı) İdea Yay., İst.- 1990.
- Fazlu'r-Rahman, İslam (çev. M. Dağ, M. Aydın) 2. Bası, Selçuk Yay., Ank.- ts.
- Featherstone, Mike, Postmodernizm ve Tüketim Kültürü (çev. M. Küçük) İst.-1997
- Feyerabend, Paul, Akla Veda/ Furewell to Reason (çev. F. Başer) Ayrıntı Yay., İst.- 1995.
- Feyerabend, Paul, Yönteme Hayır/Againstd Method (çev. A. İnam) 2. Bası, Ara Yay., İst.- 1991.
- Frankl, Victor, Duyulmayan Anlam Çıığı / Psikoterapi ve Hümanizm (çev. S. Budak) Öteki Yay., Ank.-,1994.
- Frankl, Victor, İnsanın Anlam Arayışı (çev. S. Budak) 5. Bası, Öteki Yay., Ank.-1995.
- Freud, Sigmund, “ Uygar Cinsel Ahlak ve Çağdaş Nevroz Hastalığı”, Uygarlık, Din ve Toplum içinde (çev. S. Budak) Öteki Yay., Ank.- 1995, s.29-53.
- Freud, Sigmund, “Savaş ve Ölüm Üzerine Düşünceler”, Uygarlık, Din ve Toplum içinde (çev. S. Budak) Öteki Yay., Ank.- 1995, s.59-88.

Freud, Sigmund, "Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları," Uygarlık, Din ve Toplum içinde (çev. S. Budak) Öteki Yay., Ank- 1995, s.241-333.

Freud, Sigmund, Psikanalize Giriş Dersleri, Introductory Lectures on Psychoanalysis (çev. S. Budak) Öteki Yay., Ank.- 1994.

Freud, Sigmund, Psikanalize Yeni Giriş Dersleri/ New Introductory Lectures on Psychoanalysis (çev. S. Budak) Öteki Yay., Ank.- 1994.

Freud, Oedipus Kompleksinin Çözülmesi, Cinsellik Üzerine Üç Deneme ile birlikte (çev. S. Budak) Ank.- 1997.

Freud, Psikanaliz ve Uygulaması (çev. M. Sencer) 3. Bası, İst.-1995.

Fromm, Erich, Erdem ve Mutluluk/ Man for Himself (çev. A. Yörükkan) T. İş Bankası Yay., ys- 1993,

Fromm, Erich, Freud'un Düşüncesinin Büyüklüğü ve Sınırları (çev. A. Arıtan) Arıtan Yay., İst.- 1993.

Fromm, Erich, Özgürlükten Kaçış/Escape From Freedom (çev. S. Yeğin) 2. Bası, Payel Yay., İst.- 1993.

Fromm, Erich, Psikanaliz ve Zen Budizm (çev. İ. Güngören) Yol Yay., İst.- 1988.

Garaudy, Roger, 20. Yüzyılın Biyografisi/ Biographie du XX. (çev. A.Z. Ünal) Fecr Yay.,Ank.- 1989.

Geçtan, Engin, Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar, Remzi Yay., İst.-1989.

Geçtan, Engin, Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, Remzi Yay., İst.- 1992.

Geçtan, Engin, Varoluş ve Psikiyatri, 2. Bası, Remzi Yay., İst.- 1992.

Giddens, Anthony, Modernliğin Sonuçları (çev. E. Kuşdil) 2.Bası,Ayrıntı Yay., İst.- 1998.

Gleick, Domes, Kaos (çev. F. Üçcan) Tübitak Yay., Ank.- 1995.

Göka, Erol - Sayar, Kemal,(Derleyenler), Bir Bilim Olarak Psikiyatri, Ağaç Yay., İst.- 1992.

Göka, Erol, Psikiyatri ve Düşünce Dünyası Arasındaki Geçişler, Vadi Yay.,Ank.- 1996.

Göka, Erol,Varoluşun Psikiyatrisi, Vadi Yay., Ank.-1998.

- Göka, Erol-Türkpınar, M. Hakan; Biyolojik Psikiyatrinin Sınırları ve Sınırlamaları, 3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi, c: I, Sayı: 1, Mart 1993, s. 9-22.
- Gölpınarlı, Abdülbaki, 100 Soruda Tasavvuf, 2. Bası, Gerçek Yay., ys.- 1985.
- Göngör, Erol, İslam Tasavvufunun Meseleleri, Ötüken Yay., 3. Bası, İst.- 1989.
- Guenon, Rene, İslam Maneviyatı ve Taoculuğa Toplu Bakış (çev. M. Kanık) İnsan Yay., İst.- 1989.
- Guenon, Rene, Niceliğin Egemenliği ve Çağın Alametleri (çev. M. Kanık) İz Yay., İst.- 1995.
- Guenon, Rene, Modern Dünyanın Bunalımı / La Crise du Monde Moderne (çev. M. Kanık) Risale Yay., İst.- 1986.
- Güleç, Cengiz, Psikoterapiler, Hekimler Yayın Birliği Yay., Ank.- 1993.
- Gündüz, İrfan, Gümüşhanevi Ahmed Ziyaüddin, Hayatı-Eserleri-Tarikat Anlayışı ve Halidiyye Tarikatı, Seha Yay., İst.-1984.
- Hacı Bektaş Veli, Makalat, Neşr, E. Coşan, Seha Yay., İst.- ts.
- Haley, Jay, İletişim (çev. A. Uzunöz) Çark Yay., Ank.- 1988.
- Hilav, Selahattin, 100 Soruda Felsefe El Kitabı, İst.- 1993.
- Horkheimer, Max, Akıl Tutulması (çev. O. Koçak) İst.-1994.
- Horney, Karen, Kendi Kendine Psikanaliz, 3. Baskı, Öteki Yay., Ank.-1995.
- Hökelekli, Hayati, Din Psikolojisi, TDV yay, 2. Bası, Ank.- 1996.
- Hökelekli, Hayati, Din Psikolojisi Açısında Şeyh Mürid İlişkileri ve Yunus Emre-Tapduk Emre; Fikir ve Sanatta Hareket, Mart 1981, VII. Devre, sayı: 23, s. 36-49.
- Hucviri, Keşfu'l-Macûb/ Hakikat Bilgisi (çev. S. Uludağ) Dergâh Yay., İst.- 1982
- İbn Arabi, Muhyiddin, Kitabü'l-Fena ve'l-Müşahede / Fena Risalesi (çev. M. Kanık) İz Yay., İst.-1995.
- İbn Haldun, Mukaddime (çev. S. Uludağ) İst.- 1991 Dergâh Yay., 2. Bas. II. Cilt.
- İbn Haldun, Mukaddime (çev. Z.K. Ugan) MEB Yay., İst.- 1989, III cilt.
- İbn Haldun, Şifau's-Sail/Tasavvufun Mahiyeti (çev. S. Uludağ) 2. Bası, Dergâh Yay., İst.-

1989.

İbn Kayyım el-Cezziyye, Medaricu's-Salikin/Kur'ani Tasavvufun Esasları (çev. Kurul) İnsan Yay., İst.- 1990, III. Cilt.

İkbal, M. Cavidname (çeviri ve açıklama, Annemarie Schimmel) Kültür Bakanlığı Yay.,Ank.-1989.

İkbal, Muhammed, İslam'da Dini Düşüncenin Yeniden Doğuşu / The Reconstruction of Religious Thought in İslam (çev. N. A. Asrar) Bir Yay., İst.- 1984.

İskenderi, Ataullah, Hikem-i Ataiyye/ Tasavvufi Hikmetler (çev. M. Kara) Dergâh Yay., İst.- 1990.

İzutsu, Toshihiko, İslam' da Varlık Düşüncesi (çev. İ. Kalın) İnsan Yay., İst.-1995.

İzutsu, Toshihiko, Kuran'da Dini ve Ahlaki Kavramlar (çev. S. Ayaz) Pınar Yay., ys.- 1991.

Jameson, J.F-Lyotard, F-Habermans, J., Post Modernizm (haz., Necmi Zeka) Kıyı Yay., İst.- 1994.

Jung, C.Gustav, Konferanslar /Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri (çev. K. Şipal) Bozak Yay., İst.- 1982.

Kara, M., “ Tasavvuf Kitabiyyatında Makamların Sayılarla Tasnifi ve Usulü Aşere Geleneği”, Fikir ve Sanatta Hareket, Ocak Şubat 1980, VII. Devre, sayı: 11-12, s.10-14.

Kara, Mustafa, “Nurettin Topçu'da Tasavvufi Düşünce”, Nurettin Topçu'ya Armağan, Dergâh Yay., İst.-1992.

Kara, Mustafa, Din. Sanat ve Hayat Açısından Tekkeler ve Zaviyeler, Dergâh Yay., İst.-ts.

Kara, Mustafa, Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi, 3. Bası, Dergâh Yay., İst.-1992.

Keklik, Nihat, İbn Arabi'nin Eserleri İçin Bir Misdak Olarak el-Futuhate'l-Mekkiyye, Kültür Bakanlığı Yay.,Ank.-, 1990.

Kelabazi; Kitabu't-Taarruf li-Mezhebi Ehli't-Tasavvuf/ Doğuş Devrinde Tasavvuf (çev. S. Uludağ) Dergâh Yay., ys.-1989.

Kneller, George F., Bir İnsan Çabası Olarak Bilim/Sience as a Human Endavour (özet çeviri, İsmet Özel) Çıdam Yay., İst.- 1990.

- Koç, Turan, Din Dili, Rey Yay., Kayseri, 1995
- Köknel, Özcan, Kaygıdan Mutluluğa Giriş, Altın Kitaplar Yay., İst.- ts.
- Kuhn, Thomas, Asal Gerilim (çev. Y. Şahan) Kabalcı Yay., İst.- 1994.
- Kurtkan, Amiran, Sosyolojik Açıdan Tasavvuf ve Laiklik, İst.- 1977.
- Kuşeyri Risalesi (çev. S. Uludağ) 3. Bası, Dergâh Yay., İst.- 1991..
- el-Kuşeyri, Ebu'l Kasım Abdulkerim, er-Risale (Tahkik, Nurettin Şeribe) Suriye-1406.
- Kuzgun, Yıldız, Rehberlik ve Psikolojik Danışma, ÖSYM Yay., Ank.- 1992.
- Kübra, Necmüddin, Tasavvufi Hayat (çev. M. Kara) Dergâh Yay., İst.- 1980.
- Küçük, Mehmet, Modernite Versus Postmodernite, Vadi Yay.,Ank.-1993
- Laing, R. D., Bölünmüş Benlik/The Divided Self (çev. S. Çelik) Kabalcı Yay., İst.- 1993.
- Laing, R. D., Yaşantının Politikası/The Politics of Experience (çev. K. Sayar) Vadi Yay., Ank.-1993.
- Lakatos, İmre-Musgrave, Alan, Bilginin Gelişimi ve Bilginin Gelişimi ile İlgili Teorilerin Eleştirisi (çev. H. Arslan) Paradigma Yay., İst.- 1992.
- Leakey, Richard-Lewin, Roger, Göl İnsanları/Evrım Sürecinden Bir Kesit (çev. F. Baytok) Ank.-, 1997.
- Lings, Martin, Onbirinci Saat/ The Eleventh Hour (çev. U. Uyan) İnsan Yay., İst.- 1989.
- Lings, Martin, Yirminci Yüzyılda Bir Veli (çev. U. Uyan, B. Şahin) İşaret Yay., İst.- 1998.
- Lyotard, J.F, Postmodern Durum, Postmodernizm (çev. A. Çiğdem) İst.- 1990
- Mahmud, Abdulhalim, el-Munkızu Mine'd-Dalal Şerhi ve Tasavvufi İncelemeler (çev. S. Uçan) 2. Bası, Kayıhan Yay., ys.-1990.
- Maslow, Abrahan H., Dinler Değerler, Doruk Deneyimler (çev. H.K. Sönmez) Kuraldışı Yay., İst.- 1996.
- May, Rollo, Kendini Arayan İnsan (çev. A. Karpat) Kuraldışı Yay., İst.- 1997.
- May, Rollo, Yaratma Cesareti (çev. A. Oysal) Metis Yay., 5. Bası, İst.- 1994

- Mevlana, Mesnevi ve Şerhi (Çeviri ve Şerh, Abdülbaki Gölpınarlı) Kültür Bakanlığı Yay., Ank.-, 1989, VI cilt.
- Morgan, Cilfford T., Psikolojiye Giriş (çev. S. Karakaş ve ark.) 9. Bası, Ank.-, 1991.
- Murphy, John W, Postmodern Toplumsal Analiz ve Postmodern Eleştiri (çev. H. Arslan) Eti Yay., İst.- 1995.
- Naar, Ray, Grup Psikoterapisine İlk Adım/A Primer Of Group Psychotherapy (çev. N.H. Şahin) İmge Kitabevi Yay., Ank.- 1993.
- Nasr, S. H., İnsan ve Tabiat (çev. N. Avcı) İşaret Yay., İst.-1988.
- Nasr, S. H., İslam Kozmoloji Öğretilerine Giriş. (çev. N. Şişman) İnsan Yay., İst.- 1985.
- Nasr, S. Hüseyin, İslam ve Modern İnsan Çıkmazı/İslam and the Plight of Modern Man (çev. A. Ünal) İnsan Yay., İst.- 1984.
- Nasr, S. Hüseyin, İslam, İdealler ve Gerçekler (çev. A. Özel) Akabe Yay., ys.- 1985.
- Nasr, S. Hüseyin, Modern Dünyada Geleneksel İslam (çev. S. Ş. Barkçın, H. Arslan) İnsan Yay., İst.- 1989.
- Neddlamann-İnglebey-Skynner, Psikiyatri ve Kutsallık (Derleyen ve çeviren, A. Haklı) İnsan Yay., İst.- 1994.
- Nelson-Jones, Richard, Danışma Psikolojisi Kuramları/The Theory and Practice of Counseling Psychology (çev. Füsün Akkoyun ve ark.) Casell Educationall Limited, 1982
- Nesefi, A., Zubdetü'l-Hakaik/ Hakikatlerin Özü (çev. M.M. Tamar) İnsan Yay., İst.- 1997.
- Nesefi, Azizüddin, Tasavvufta İnsan Meselesi/İnsan-ı Kamil (çev. M. Kanar) Dergâh Yay., İst.- 1990.
- Nicholson, Reynolds A., İslam Sûfileri (çev. Kurul) Ank.- 1978.
- Northbourne, Lord, İlerlemeye Farklı Bakış (çev.D. Özer) İnsan Yay., İst.-1989.
- Ong, Walter, Sözlü ve Yazılı Kültür, Sözü'nün Teknolojileşmesi (çev. S.P. Banon) Metis Yay., İst.- 1990.
- Ornstein, Robert, Yeni Bir Psikoloji/ The Psychology of Consciousness (çev. E. Göka, F. Işık) İnsan Yay., İst.- 1990.

- Öner Necati, İnsanın Hürriyeti, Kültür Bakanlığı Yay., 2.bası Ank.- 1990.
- Özlem, Doğan, Metinlerle Hermeneutik/ Yorum bilgisi Dersleri, İnkılap Yay.,İst.-1996
- Öztürk, M. Orhan (Editör) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Hekimler Yayın Birliği, İst.- 1990
- Öztürk, M. Orhan, Psikanaliz ve Psikoterapi, 2. Bası, Evrim Yay., Ank.- 1989.
- Öztürk, Yaşar Nuri, Kur'an-ı Kerim ve Sünnet'e Göre Tasavvuf, 3. Baskı, MÜİFV Yay., İst.- 1989
- Perls, Frederick - Hefferline, Ralph F.-Goodman, Paul, Geştalt Terapisi, Özün Harekete Geçirilmesi (çev. N. Erkmen) 2. bası, Söz Yay., İst.- 1993.
- Peseschkian, Nossrat, Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi/ Oriental Staries as Tools in Psychotherapt (çev. H. Fışiloğlu) Sistem Yay., İst.- 1997.
- Rogers, C. R., Etkileşim Grupları (çev. H. Erbil) Ekin Yay., Ank.-1994.
- Rosenau, Pauline M., Post-Modernizm ve Toplumbilimleri (çev. T. Birkan) Ark Yay., Ank.- 1998.
- Roszak, Theodore, Bilincin Evrimi (çev. B. Muhib) İnsan Yay., İst.-1995.
- Sayar Kemal (Derleyen) Sana Ruhtan Soruyorlar, Psikiyatri ve Antipsikiyatri Üzerine Yazılar, İz Yay. İst.- 1991.
- Sayar, Kemal, Hüzün Hastalığı, İz Yay., İst.- 1995.
- Sayar, Kemal, Türkçapar, M. Hakan, Antipsikiyatri, Ağaç Yay., İst.- 1992.
- Schimmel, Annemarie, Tasavvufun Boyutları / Mystical Dimens of İslam (çev. E. Gürol) Adam Yay., ys.- 1982.
- Schoun, Frithjof, İslam'ı Anlamak (çev. M. Kanık) İklim Yay., İst.- 1989.
- Schumacher, E. F., Akli Karışıklar İçin Kılavuz (çev., M. Özel) İz Yay., İst.-1995.
- Sencer, Muzaffer-Irmak, Yakup, Toplumbilimlerinde Yöntem, 2. Bası, ys.-1984
- Shaffer, Jerome A, Zihin Felsefesi Açısından Bilinç, Ruh ve Ötesi (çev. T. Koç) İz Yay., İst.- 1991.
- Spitzer; Manfred-Maher, Brendan (Derleyenler) Felsefe ve Psikopatoloji (çev. Ö.

Karaçam) İst.- 1998.

Standen, Antony, Bilim Kutsal Bir İnektir/Science Is A Sacred Cow (çev. B. Dağıstanlı)
Çıdam Yay., İst.- 1990.

Sûfi İnayet Han, Müzik / İnsan ve Eyren Arasındaki Köprü (çev. K. H. Ökten-T. Ökten)
İst.-1994.

Sühreverdi, Ebu Hafs Şihabüddin, Avarifu'l Mearif/Tasavvufun Esasları (çev. H.K.
Yılmaz, İ. Gündüz) Erkam Yay., İst.- 1989.

es-Sülemi, "el-Fark Beyne İlmi'ş-Şeria ve'l Hakika/ Zahir ve Batın İlmine Dair Bir Eser
(çev. S. Ateş) Ank.Ün. İlahiyat Fak. Dergisi, sayı: XVI., Ank.- 1986.

es-Sülemi, Ebu Abdurrahman, Tabakatu's-Sûfiyye, Tahkik, Nureddin Şeribe,
Suriye/Haleb, 1406/1986.

es-Sülemi, Ebü Abdurrahman, Sülemi'nin Risaleleri, Tasavvufun Ana İlkeleri (çev. S.
Ateş) Ank.- 1981.

Şah, İdris, Yolun Yolu / Aperfumed Scarpion (çev. M. A. Özkan) İnsan Yay., İst.- 1996.

Tan, Hasan, Psikolojik Yardım İlişkileri, Danışma ve Psikoterapi, MEB Yay., İst.- 1992.

Tatçı, Mustafa, Yunus Emre Divanı, İnceleme, Kültür Bakanlığı Yay., Ank.- 1991.

Taylor, Charles, Modernliğin Sıkıntıları (çev. U. Can Bilen) Ayrıntı Yay., İst.- 1995.

Torrey, E. Fuller, Psikiyatrinin Ölümü (çev. R. Pınar) Öteki Yay., Ank.- 1994.

Touraine, Alain, Modernliğin Eleştirisi / Critique de la Modernite (çev. H. Tufan) 2.
Bası, Yapı Kredi Yay., İst.- 1995.

Turner, Bryan, Max Weber ve İslam, Eleştirel Bir Yaklaşım (çev. Y. Aktay) Vadi Yay.,
Ank.- 1991.

Türkdoğan, Orhan, Bilimsel Değerlendirme Ve Araştırma Metodolojisi, MEB Yay., İst.-
1989.

Uludağ, Süleyman, Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, Marifet Yay., İst.- 1992.

Watt, Montgomery W., Müslüman Aydın, Gazali Hakkında Bir Araştırma (çev. H. Özcan)
DEÜ Yay., İzmir- 1989.

Wilber, Ken, Transandantal Sosyoloji (çev. C. Polat) İnsan Yay., İst.- 1995.

- Wolf, Sula, Problem Çocuklar ve Tedavi (çev. A. Oral- S. Kar) 3. Bası, İst.-1997.
- Yalom, Irvin D. Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği/The Theory and Practice of Group Psychotherapy (çev. A. Tangör-Ö. Karaçam) Nobel Tıp Kitabevi Yay., İst.- 1992.
- Yanbastı, Gülgüh, Kişilik Kuramları, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yay., İzmir-1990.
- Yıldırım, Cemal, Bilim Felsefesi, Remzi Yay., 3. Bası, İst.-1991.
- Yıldırım, Cemal, Bilim Tarihi, Remzi Yay., 4. Bası, İst.- 1994.
- Yıldırım, Cemal, Mantık, Doğru Düşünme Yöntemi, V Yay., Ank.- 1987.
- Yılmaz, H. Kamil, Aziz Mahmud Hüdayi, Hayatı, Eserleri, Tarikatı, Erkam Yay., İst.,1990.
- Yüksel, Hasan Avni, Türk-İslam Tasavvuf Geleneğinde Rüya, MEB Yay., İst.- 1996.
- Ziyalar, Adnan, Sosyal Psikiyatri, Ar Yay., İst.- 1982.