



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 1(2018), Sayı 2, 121-133

Kindî'nin Ahlak Felsefesi ve Modern Bilişsel Terapide Üzüntü, Depresyon ve Çözüm Teknikleri

Meryem Beyza Gümüşsoy¹

Boğaziçi Üniversitesi

Özet

Bu çalışmada İslam ahlak felsefesinde üzüntü ve ölüm korkusu gibi temel psikolojik kaygıları konu edinen Kindî'nin söz konusu düşünceleriyle çağımızın etkin terapi yöntemlerinden bilişsel terapinin aynı konulara bakışını bir şekilde irtibatlandırmayı amaçlıyoruz. Çalışmanın ilk bölümünde Bilişsel terapi ve Kindî'nin felsefi temelleri üzerinde durulacaktır. Devamında ise Bilişsel yaklaşımın ve Kindî'nin üzüntü ve depresyonu açıklamasına değineceğiz. Daha sonra Bilişsel yaklaşımın sunmuş olduğu terapi tekniklerini açıklayacağız. Ardından Kindî'nin çarelerini ve akıl yürütme sistematüğini değerlendirmeyi amaçlamaktayız. Burada göze çarpan husus Kindî'nin "insanı düşünme gücü ile üzüntüsünü yenme potansiyeline sahip" bir varlık olarak değerlendirmesidir. İnsan, hayatında çeşitli alışkanlıklar edinerek üzüntü halinden kurtulabilir. Benzer biçimde bilişsel terapi yönteminde de insanlar düşüncelerini değiştirerek duyguları üzerinde hakimiyet kurabilirler. Yani bilişsel psikoterapiye göre düşünceler duygulardan önce gelmektedir. Dolayısıyla üzüntünün altında yatan düşüncelere odaklanarak kişi bu durumdan kurtarılabilir. Kısaca bu çalışmada modern psikolojideki bilişsel kuram ile klasik dönem eseri olan "Üzüntüyü Yenmenin Çareleri" adlı eserin içeriği belli perspektiflerden değerlendirilecektir, ortak ve farklı olan hususlar tartışılacaktır.

Anahtar kelimeler: Kindî, Üzüntü, Modern Psikoloji, Bilişsel Terapi, Depresyon

Sadness, Depression and Therapy Techniques in Kindî's Moral Philosophy and Modern Cognitive Psychology

Abstract

In this study, it is aimed to associate Kindî's thoughts and ideas which focus on sadness and anxiety because of fear of death in Islamic Moral Philosophy and the perspectives of cognitive therapy which is one of the most important contemporary psychological approaches in the same context. In the first part of the study, it will be mentioned about philosophical background of cognitive therapy and Kindî. Afterwards, the explanations of

¹ Lisans Öğrencisi, Boğaziçi Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, gumussoybeyza@gmail.com

sadness and depression in cognitive therapy, generally based on Aaron Beck, and Kindi respectively. After, therapy techniques of cognitive approach for sadness and depression and Kindi's remedies in his reasoning system will be evaluated. It is important to take into consideration Kindi's point of view considers humanbeing as having ability to deal with sadness by power of thinking. Thus, people are able to get rid of sadness thanks to getting habits. As a similar perspective, according to cognitive therapy, if people can change their way of thinking, they can manage their feelings. Thus, cognitive therapy states that thinking has priority on feelings. Therefore, if it can be examined thoughts underlying feelings, one can be saved from this situation. Briefly, in this study, cognitive therapy in modern psychology and Kindi's writing about "Remedies to deal with Sadness" will be tried to evaluate in certain perspectives, similar and different points will be discussed.

Keywords: Kindi, Sadness, Modern Psychology, Cognitive Therapy, Depression

Giriş

İnsan davranışları ve bu davranışların etkenlerinden olan duygular hemen hemen her düşünce geleneğinde konu edilmiştir. İslam düşüncesinin önemli isimleri de insana dair araştırmaları önemsemiş ve insan duygu ve davranışlarını ele alan özel eserler ortaya koymuşlardır. Bir İslam filozofu olan Kindi, *Üzüntüyü Yenmenin Çareleri* adlı risalesinde üzüntünün tanımını ortaya koyduktan sonra çarelerini on madde ile açıklamıştır. Bu risalede dikkat çeken husus, Kindi'nin insanı tamamen bilinçli bir varlık olarak kabul etmesinden kaynaklanan çözüm yollarının kesin bir şekilde tarif edilmesidir. Yani Kindi insanı üzen şeylerden insanın kendisini uzak tutabileceğini ve çeşitli alışkanlıklar kazanarak bunu yenebileceğini iddia etmektedir. En azından insanın bunu gerçekleştirme potansiyeli olduğunu söyler. Ancak modern psikoloji ile birlikte insanın sadece bilinçli bir taraftan oluşmadığı aynı zamanda bilinçdışı bir tarafı da barındırdığı keşfedilmiştir. Bunun üzerine günümüzde psikodinamik yaklaşım ile alanını genişleten Freud'un klasik psikanaliz kuramının bilinçdışına yaptığı vurgu, klasik dönemdeki bilinçli varlık olarak insan tanımı ile çelişkili gözükmektedir. Yani psikanalize göre, insan davranışlarının tam olarak zaten farkında değildir, insanın gösterdiği davranışlar dürtülerinden ve bilinçdışından kaynaklıdır. İnsanın savunma mekanizmalarını kendisinin fark etmesi de olası değildir. Bunları sadece terapist analiz ederek, bilinçdışından bilinç düzeyine çıkarabilir. Klasik psikanalizden farklı olarak, bilişsel terapi insanı, bilinçdışının yanında bilinçli tarafıyla da değerlendirmektedir. Bundan dolayı risaleyi bilişsel yaklaşım ile bir şekilde irtibatlandırmak daha anlamlı olacaktır. Bu yazıda öncelikle bilişsel terapinin felsefesi ile Kindi'nin duygu ve davranışlara yönelik felsefesinin birbirine yakınlığı üzerinde durulacaktır. Bilişsel yaklaşım hakkında genel bilgi verildikten sonra üzüntü, depresyon tanımları ve bunların çözüm tekniklerinden bahsedilecektir. Son olarak, daha genel bir üzüntü tanımı yapan ve çözüm yolları üreten

Kindi'nin üzüntüyü gidermeye yönelik felsefi ve İslami çözüm önerileri üzerinde durulacaktır.

Bilişsel Terapi ve Kindi'nin Felsefi Temeli

Bilişsel yaklaşımda, insanın bilinçdışı kadar bilinçli tarafının da önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bunun felsefi altyapısına değinmek Kindi ile ortak alanı daha belirginleştirecektir. “İnsanın bilinçli bir varlık olduğu” düşüncesi, bilişsel terapiyi tarihten birçok önemli düşünür aracılığı ile etkilemiştir. Bunların başında Konfüçyüs, Buda, Sokrat, Platon ve Stoa Okulu gelmektedir. Stoa okulundan Epiktetos'un görüşüne göre “İnsanları şeyler değil, onları nasıl gördükleri rahatsız eder” (Türkçapar, 2009, s. 44). Aynı vurguyu Kindi'nin eserinde de görebiliriz. Yani insanın düşünme sistemini değiştirmesi ile kendi kendisini tedavi edebileceği düşüncesi buradan kaynaklanmaktadır. Ancak bilişsel terapide bu, terapist ve danışan olmak üzere iki kişinin kurduğu ilişki aracılığıyla tedavi edilmeye çalışılmaktadır. Burada terapist danışana çarpık düşünme sistemini bir şekilde gösterebilirse ve bunları değiştirmek için danışana farkındalık kazandırırsa terapi amacına ulaşmaktadır. Kindi'nin bakış açısına göre, insan kendi kendine felsefeyi bir öğrenim aracı olarak kullanarak bu elem verici halden kurtulabilir. Stoa okulunun etkileri de Kindi üzerinde oldukça belirgindir. Üzüntüden kaçınmak aynı zamanda dünyaya karşı kayıtsız olmayı başarabilmek Kindi'nin risalesinde sıkça vurgulanır. Kindi, bu dünyanın musibetler barındıran bir dünya olduğunu, oluşu ve yok oluşu bir arada barındırdığını, musibetlerden kaçış olmadığına göre onlara karşı bakış açımızı değiştirmemiz gerektiğini açıklar. Mutluluğun bir dinginlik hali olduğunu ve ona ulaşmak için insanın ruhunu eğitmesi gerektiğini belirtir. Akli gücü yerinde olan her insan bunu başarabilir. Akıllı insan da çıkarım yapabilme ve akıl yürütme yollarını kullanarak ruhunu eğitebilir ve çeşitli erdemler kazanabilir. Böylece üzüntülerden kurtulabilir. Bunları yazının devamında daha detaylı bir şekilde inceleyeceğiz.

Bilişsel Terapi Hakkında Genel Bilgi

Bilişsel yaklaşım hakkında genel bilgi verecek olursak, bilişsel terapi insanın doğasını araştırırken içsel süreçlere önem verir. Yani insanın bir davranışı yapmasına sebep olan şeyin içsel süreçlerine odaklanır. Bu bir nevi, insanın zihinsel süreçlerinin bilimsel yolla araştırma çalışmasıdır. Nitekim, bilişsel yaklaşım psikanalizin iddia ettiği gibi insanın içsel sürecinin sadece dürtülerinden ve isteklerinden ibaret olduğunu düşünmez. Bilinçdışı dürtülerin yanında insanın bilinçli bir varlık olduğunu da vurgular ve insanı bir bütün olarak değerlendirir. İnsanın bilinci sayesinde birtakım süreçlere ulaşabileceğini savunur. Kısaca psikanaliz gibi,

anlamın içinde anlam aramak yerine bunu insanın bilinçli tarafıyla anlamaya çalışır, danışanın olaylara yüklediği anlamları da önemser (Beck, 2008, s. 300). Danışan ile terapist arasındaki ilişkiye önem vermekle beraber bu ilişkinin danışanın tüm hayatında sahip olduğu ilişkilerden farklı olduğunu da kabul eder. Çünkü terapötik bağlamdaki özel şartlar ve beklentiler danışanın günlük hayatından oldukça farklıdır. Terapi seansları belli bir çerçeveye sahip olup, karşılıklı sınırların bilindiği, her şeyin konuşulabileceği güvenli bir ortamdır. Dolayısıyla, danışanın ailesiyle, arkadaşlarıyla veya yabancılarla kurduğu ilişkiden çok farklıdır. Burada kurulan ilişki de diğer ilişkilerin temelini oluşturan sağlıklı bir iletişimi temsil etmektedir.

Bilişsel terapinin başarıya ulaşması, danışanın bilişlerini değiştirmesi ile mümkün olacaktır, çünkü bilişsel yaklaşıma göre insanın düşünceleri, duygularını oluşturur. Eğer kişi sağlıklı bir düşünme sistematiğine sahip olursa duygularını kontrol altına alabileceğini iddia eder. Bilişsel yaklaşıma göre içsel süreçler odak nokta olmakla birlikte şu şekildedir. İnsanın bilgiyi işleme süreci üçe ayrılır: duyu, algı ve bilişsel süreçler. İnsan öncelikle beş duyu organıyla duyumsar daha sonra bu duylara bağlı olarak iç ve dış dünyaya ilişkin değerlendirme yapar. En sonda da biliş olarak adlandırdığımız, duyu ve algılardan gelen veriler hakkında yöntem geliştiren, planlama yapan, problem çözme ve düşünme gibi karmaşık süreçler bulunmaktadır. Bilişsel süreçler önemlidir çünkü insanın kendisini, çevresini, geçmişini anlamlandırması bu bilişler sayesinde gerçekleşir (Beck, 2008). Buradan hareketle, bilişsel yaklaşım, insanların sorunlarının, genel olarak duygusal sıkıntı veya yaşanan olayların kendisinden değil, algılama ve değerlendirme biçimlerinden kaynaklandığını savunur.

Özellikle otomatik düşünceler adı verilen düşünce silsilesi bilişsel süreçlerin değerlendirilmesinde önemli bir rol oynar. Otomatik düşünceler, insanların muhakeme üzere vardıkları veya sistematik gelişen bir düşünce değil aksine birdenbire ortaya çıkan bir refleks gibi olan düşüncelerdir (Beck, 2008, s. 43). Otomatik düşüncelere örnek verecek olursak, mesela danışan, terapist rüyasını anlatırken bir taraftan da içinden şimdi terapist benden sıkılıyor ve benim sıkıcı birisi olduğumu düşünüyor diye düşünür. Buradan ortaya çıkan otomatik düşünce bilişleri etkileyerek ben zaten sıkıcı biriyim, insanlar benden sıkılıyor gibi çarpık düşüncelerin biliş haline gelmesine yol açmaktadır. Böylece sıkıcı birisi olmak kişinin kendisi hakkında genel bir kanısını oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bilişsel yaklaşıma göre, bu otomatik düşüncelerinin farkında olmayan danışanlar da sorgulamadan bu çarpık bilişlere inanmaya eğilimli oluyorlar. Bilişsel yaklaşım, şimdi ve burada tekniğini kullanarak danışanların ana odaklanmalarını sağlar ve o andan hareketle altta yatan düşüncelere ulaşır.

Bir şekilde bu düşünceleri sorgulamak, doğruluklarını test etmek danışanların çarpık düşünme sisteminden kurtulmasına yol açıyor. Böylece danışanlar otomatik düşünceleri hakkında bilgiye sahip oluyorlar ve terapi bittikten sonra bile danışanlar kendi otomatik düşüncelerinin farkına varabiliyorlar.

Bilişsel terapinin genel amacı ise duygu, davranış ve düşünceler arasında bağlantıları anlamaya çalışmak, bireyin bu bağlantıları sahip olduğu gerçeklik çerçevesinde düşünmesini sağlamaktır. Daha sonra da sorun çıkarıcı anlamlandırma, yorumlama yerine daha işlevsel ve uygun bağlantılar kurmaya çalışmaktadır (Türkçapar, 2009). Bilişsel yaklaşımı genel olarak bu şekilde özetledikten sonra bilişsel yaklaşımda üzüntü ve depresyon tanımı üzerinde duracağız.

Bilişsel Terapi ve Kindi'ye göre Üzüntü

Bilişsel terapiye özellikle depresyon alanında çok fazla katkı sağlayan Beck'e göre üzüntünün içeriği yedi madde ile açıklanmaktadır. Memnuniyet kaynağı veya kıymetli olduğu düşünülen bir şeyin kaybı (1), Hakaret veya kötülenmeye maruz kalınması sonucu özsaygının azalması gibi soyut bir kayıp (2), kişisel alanda kıymet verilen şey hakkında olumsuz dönüş, eskiden kıymet verilen şeyin anlamının yitirilmesi veya olumsuz anlam yüklenmesi (3), hayal kırıklığı (4), gelecekteki bir şey hakkında fantezi kurma veya beklenti halinde olma (5) varsayımsal kayıp (sözde kayıp) ortada kaybolma durumu yokken, “olabilir” düşüncesi, kişinin hatalı bir düşünme sistemi ile alanından eksilmeyen şeyi alanından eksiliyormuş gibi düşünmesi (6), gerçek kayıp, tanımlanabilen bir şeyin yokluğudur, para, sevgi vs. (7) (Beck, 2008, s. 64). Ayrıca, Beck'e göre belirli bir şey için üzülme kişinin kaybedilen şeye atfettiği özel anlam ile alakalıdır ve kişinin özel alanından eksilme oranı, kişinin az ya da çok üzülmesini belirler. Yani, çok anlam yüklenen bir şeyin kaybı, kişinin özel alanından çok fazla şey yitirmesine sebep olmaktadır.

Burada bahsetmek istediğim bir diğer husus Kindi'nin üzüntü tanımı ile Bilişsel kuramdaki üzüntü hali ve depresyon tanımı arasında kurmaya çalışacağımız ilişkidir. Kindi'ye göre üzüntü, sevilen şeylerin kaybindan ve istenilen şeylerin elde edilememesinden kaynaklanır (Kindi, 2002, s.287). Beck'in üzüntü tanımı aslında Kindi'nin tanımının daha açıklanmış halidir. Kindi tanımında genel olarak kayıptan bahsetmiş, varsayımsal veya sözde kayıplardan, üzüntüyü yenmek için sıraladığı maddelerde daha açık bir şekilde bahsetmiştir. Bunu Kindi şu şekilde açıklar, sahip olduğumuz şeyi kaybetmeden önce onu kaybetme korkusuyla üzülme oldukça yersizdir çünkü bu dünyadaki hiçbir şey zaten asli olarak bize ait değildir. Yüce yaratıcı tarafından bize verilen şeylerin sahibi zaten Allah'tır, bizler emanetçi

olarak onu kullanabiliriz. Kaybettiğimizde de üzülmemiz, nimete şükretmemek olarak nitelendirilir çünkü en kıymetli nimet, kendinde cevher olan ruh, hala bize aittir (Kindi, 2002, s. 295). Bu yüzden en değerli nimete sahip olmak bize bir teselli sağlar diğer elden çıkan şeyler için üzülme de gereksizdir.

Üzüntüden bahsettikten sonra üzüntünün devamlı hali olan depresyondan bahsetmek ikisi arasındaki farkı daha belirgin kılacaktır. Depresyon, kayıp hissinin daha yoğun hissedilmesi olarak açıklanır. Depresif insanlar mutluluğu bulacaklarına inandıkları şeylerin kaybından dolayı hayata karşı karamsar bir öngörü ile bakarlar. Beck, depresif insanlardaki bu bilişsel durumu üçlü bir yapı halinde açıklıyor. Buna bilişsel üçlü adı veriliyor. Kişi kendisiyle ilgili olumsuz bir kavramsallaştırmaya sahip olur, geçmiş hayat tecrübeleri hakkında olumsuz yorum yapar ve gelecek hakkında da umutsuz bir bakış açısına sahip olur (Beck, 2008, s. 108). Yani kişinin kendilik algısının olumsuz kavramsallaştırmasıyla birlikte gelecek ve geçmişi de olumsuz tabloya dahil edilmektedir. Yoğun yaşanan kayıp duygusu ile hayata dair olumsuz beklentiler, sürekli üzüntü hali, hayal kırıklığı bunlar depresyonu tetikleyen duygulardır. Kısaca, Beck depresyonu, kişinin benliğinde değer kaybı olarak açıklamaktadır. Depresyonda olan kişiler de temelde değersiz hissetme ile karşı karşıyadır. Depresyonun temelini aldığı kavramlar düşük özsaygı, özeleştirme, kötümserlik, ileri derecede üzüntü ve apati (ilgisizlik), motivasyon eksikliği ve intihar düşünceleridir. Burada somut bir kayıptan bahsedilebileceği gibi varsayımsal veya sözde kayıplardan da bahsedebiliriz. Aynı zamanda kişinin depresyona girmesinde her zaman tetikleyici unsurlar vardır. Boşanma, ayrılma, arkadaşlığın bitmesi, işten ayrılma ve ölüm gibi olaylar olabilir (Beck, 2008 s. 111). Kişi karşılaştığı olumsuz durumlarda kendisini hedef alır ve acımasızca eleştirir. Kendisini sert bir tutumla eleştirirken aslında bunun gerçek ve objektif bir tutum olduğunu da düşünür. Bütün bu düşünceler sistematüğinde karşılaştığı her duruma uygun kendi benliğine zarar verecek yorumlar yapmaktan vazgeçmez. Çarpık düşünme sistematüğü de bu şekilde oluşur. Daha sonra hayata karşı kötümser ve kayıtsızdır. Hayatta olmasını istediğı hiçbir şeyin olmayacağından emin bir haldedir. Her zaman eksik ve hatalı kısımlara odaklanır iyi veya güçlü tarafları önemsemez. Bütün bu olumsuz inanç ve düşüncelere sahip olan kişinin hayata karşı motivasyonunda da bir düşüş mevcuttur. Bir şeyleri başaracağına inancı olmadığı için hiçbir şey yapmak istemez. Öyle ki bundan kaçınmak için yatağından bile dışarı çıkmaz. Depresyonun gelişim aşamasının son basamağı da intihara meyilli hale gelmektir. Bütün bu çarpık düşünce sistematüğüne sahip olan kişinin yaşama isteğı de kalmayacaktır. Bütün

sorunların var olmaktan kaynaklandığı düşünüldüğü için yok olmak bir çözüm haline gelmeye başlamakla birlikte intihar düşüncesi ortaya çıkar.

Burada Kindi'nin insanı akıl sahibi bir varlık olarak nitelendirmesi ve akıl yürütme sistemi kişinin kendilik algısını oluşturmasında oldukça belirleyicidir. İnsan akli sayesinde doğruyu yanlıştan ayırt edebilir ve hayatını o doğrultuda yaşayabilir. Burada, insanı aynı zamanda İslami değerlere sahip olan Kindi'nin gözünden tasvir edersek, insan zaten özünde değerli ve kıymetlidir. İnsan, beden ve ruhtan oluşur, insan ruhu da akıl, şehvet ve öfke güçlerinden meydana gelmektedir. Akıllı bir insanın ruhu akli güç tarafından yönetilir öfke ve şehvet gücüne yenik düşmez. Onları gerektiği zaman ve yerde kullanır. İnsan bedeni arızı iken nefsi kendinden kıymeti olan cevherden oluşmuştur. İnsan bu cevhere sahip olması ile diğer canlılardan ayrılır. İnsanın özünde kıymetli olması, Allah'ın insana değer vermesi ile alakalıdır. Allah'ın insana değer verip, yaratmış olması, ona nimetlerde bulunması insanın her zaman şükür halinde olmasını gerektirir çünkü insan yaratıcısı Allah karşısında haddini ve sınırlarını her zaman bilmelidir. Bu yüzden Kindi'deki üzüntüye çareler kısmını İslami vurguları göz önüne alarak değerlendirmek de daha doğru bir sonuca ulaşmamızı sağlayacaktır.

Bilişsel Yaklaşımın Depresyon için Terapi Teknikleri

Depresyon için terapi uygulanmadan önce bilişsel terapide danışana bilişsel terapi için önemli özellikte olan terimler öğretilir. Bunların başında otomatik düşüncelerin farkına varmak gelir. Danışandan panik veya kaygı yaşadığı bir olayda duygusuna ve ondan önceki düşüncesine odaklanması istenir. Yani o olay meydana gelmeden önce danışanın kafasında ne gibi düşünceler vardı, danışan buna odaklanır. Yukarıda depresif olan danışanların hayatta her zaman “kaybeden” rolünü üstlendiklerini belirlemiştik. Burada bilişsel terapinin temel amacı danışanın kaybeden değil kazanan olmasını sağlayacak yolların keşfedilmesidir. Bu sürecin amacına ulaşması için terapist ile danışanın birlikte hareket etmesi gerekir ve danışmanın, danışanına göre terapiyi yönlendirmesi gerekir. Kısaca, terapistin amacı, danışanın kendisini, geçmişteki tecrübelerini ve geleceğini olumsuz değerlendirmesine neden olan çarpık düşünme sistematiğini değiştirmektir. Öncelikle terapistin, var olan sorunun hangi semptomdan kaynaklandığını belirlemesi gerekir. Semptomları ortadan kaldırmak için gerekli olan teknik de danışana uygun bir şekilde terapist tarafından seçilmelidir (Beck, 2008, s. 211).

Teknik olarak ilk aşamada danışanın düşünme sistemi bir şekilde açığa çıkartılmaya çalışılır. Sokratik sorgulama ile depresyona sebep olan düşüncelere danışanın neden inandığı açığa çıkartılmaya çalışılır. Ortaya çıkan yanlış düşünceleri çürüten ve destekleyen veriler

belirlenmeye çalışılır. Daha sonra da terapist, danışanın bunların farkına varmasını bir şekilde sağlayarak gerçekliğe ulaşmaya çalışır.

Beck'in, depresyonda olan danışanlar için kullanılan özel tekniklerinden bazıları şu şekildedir. *Hasta ile Aktiviteleri Programlamak*, buradaki temel amaç danışanın gününü aktif bir şekilde geçirmesini sağlamaktır. Danışanın bir gününü kurgulamasında ona fikir veren bir tekniktir. *Derecelenmiş Görev Düzenlemesi*, bu tekniğin amacı da danışanın gündelik hayatında birtakım başarılar elde etmesi için fırsatlar oluşturmaktır. Daha sonra bu başarılar, danışanın hayatında bir destekleyici unsur olarak terapi seansında malzeme olarak kullanılacaktır. Görevlerin zorluk seviyelerini danışanına uygun bir şekilde düzenlenmelidir. *Başarı ve Zevk Terapisi* bu teknikte danışman, danışanı sürekli hareket halinde tutmaya çalışarak gündelik hayatında yaptığı zevk verici tecrübeyi ve başarılı hissettiği bir tecrübeyi not almasını ister. Bu teknik aracılığı ile de depresif danışanın kendi olumlu ve güçlü taraflarına odaklanmasının zorluğu azalmaktadır. Danışan bunları not aldıkça aslında bir şeylerden zevk aldığını ve başardığını düşünmeye başlayacaktır. Bunlar da ilerleyen seanslarda danışan tarafından sunulan çarpık inançlardan kaynaklanan eylemsizlik isteğini çürütmek için kullanılacaktır. Yani danışman, danışanın “canım hiçbir şey yapmak istemiyor, zaten her şey boşuna” gibi sıkı sıkıya bağlandığı inançlarından danışmanın sorgulaması ve karşı tezini kanıtlamasıyla son bulacaktır (Beck, 2008, s. 260-261).

Genel olarak amaç, danışanın hayatına bir şekilde devam etmesini sağlamaktır. Burada küçük veya önemsiz gibi görülen hedeflerin aslında danışanın depresif halinden kurtulması açısından çok önemli olduğunu görüyoruz.

Kindi ve Üzüntüden Kurtulmanın Çareleri

Bilişsel yaklaşımı açıkladıktan sonra Kindi bağlamında konuyu ele alacak olursak, Kindi kişinin kendi düşünce, karar ve alışkanlıkları kadar metafizik bir fikre sahip olmayı da davranışları düzeltmede etkin bir unsur olarak değerlendirmektedir. Dönemin bilim metodolojisine bağlı olarak bir zorunluluk olan Tanrı fikrini Kindi'nin üzüntüyü giderme yöntemlerinde kullanıldığını görüyoruz. Buna rağmen Kindi'nin ele aldığı Yaratıcı düşüncesinin sübjektif ve herhangi bir dini mensubiyetin kabullerinden kaynaklanmadığına, bilakis döneminin bilimsel düşünüş sınırları içinde olduğuna dikkat etmek gerekir. Bu yüzden Tanrı'ya inanmayan bir kimse bu risalede Tanrı yerine doğayı veya başka bir unsur koysa bile Kindi'nin çözümleri gücünü kaybetmeyecektir. Kindi'nin asıl hedefi insanın olgulara bakış açısını değiştirmektir ve bunu da aşkın bir güce dayanarak yapmaktadır. Çünkü mantıksal çıkarımlar sonucu aşkın bir varlığın olması zorunludur. Yani, bu risale günlük hayata pratik

çözümler üretmek yerine işin felsefi ve teorik kısmı ile ilgilenmiştir. Dolayısıyla, yüzeysel okunup geçildiğinde değil üzerinde düşünüp, idrak edildiği zaman daha anlaşılır olmaktadır. Burada Kindi'nin düşüncelerinin bilişsel terapiden ayrıldığı da söyleyebiliriz. Çünkü terapi kişilerin günlük hayatlarındaki sorunlardan hareketle büyük resme ulaşmaya çalışır ve olguları, inançları, terim olarak bilişleri değiştirmeye çalışır. Ancak Kindi teorik olarak kişinin inanması gereken doğru inanç yapılarını mantıksal sebep-sonuç ilişkisi dahilinde anlatır.

Kindi'nin üzüntü tanımı ve çarelerine gelecek olursak, Kindi'nin üzüntü tanımı sevilen bir şeyin kaybedilmesi veya istenilen bir şeyin olmamasıdır. Kindi üzüntüden kurtulmanın çarelerini anlatırken bunun insan hayatında sürekli bir hal olduğunu belirtir. Yani üzüntü halini gelip geçici bir duygu olarak değil de insanın hayatını etkileyen ve sürekli elem veren bir hal olarak tasavvur etmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken husus, Beck'in, Kindi'nin tanımına göre daha kapsayıcı bir tanım yapması ve depresyonu yoğun bir üzüntü, kayıp hali olarak tasvir etmesidir. Ancak ileri depresyon tanımını da göz önünde bulundurursak bu hafif düzey depresyonu, depresif hal olarak belirtmemiz daha doğru olacaktır. Nihayetinde Kindi'de de depresif hal ve üzüntü duygusundan bahsedilmektedir, ileri derecede depresyonun zaten insanın aklına hâkim olmadığı bir hal olarak kabul edilmesi gerekir. Çünkü ileri depresyonda insan düşünme kabiliyetine kaybedecek raddeye ulaşır. Modern tıbbı göre de bu insanın ilaç kullanması gerekir.

Kindi insanı akıl sahibi bir varlık olarak tanımladığı için, kişinin kendisi ve çevresi hakkında sağlıklı inanç yapıları oluşturduğunu söyleyebiliriz. Kişi gerçekten Kindi'nin sıraladığı maddeleri idrak edip, onları hayatına yansıtabilirse üzüntü halinden kurtulma ihtimali vardır. Kindi'nin sunmuş olduğu önerilerin idrak edilmesi durumunda depresyona yol açan ve bilişsel üçlü olarak adlandırılan durumun yani kişinin kendisini, geçmişini ve geleceğini olumsuz olarak nitelendirmesinin önüne geçilebilir. Çünkü, kişi aklını kullanarak, hayatta başına gelebilecek musibetlerin hepsine karşı anlamlı cevaplar üretecek inanç kalıplarına sahip olmuştur. Aynı zamanda, Kindi'ye göre insan geçmişinden ders almalıdır, başına gelen şeyleri ve geçmişte aşmış olduğu şeyleri düşünerek karşılaştığı zorlukları aşmaya çalışır. Gelecek hakkında her zaman ümitvar olur. Çünkü Allah'a inanmanın getirdiği teslimiyetle birlikte umut her zaman var olmalıdır. Makalenin bu kısmını maddelere değinerek açıklamaya çalışacağız.

Kindi ilk olarak üzüntünün tanımının yapılmasını ve kaynağını araştırmamızı önerir. Yani üzüntü bizden kaynaklı mıdır veya dışarıdan mı gelmektedir. Bunu düşündükten sonra

eğer bizden kaynaklıysa bizi üzen şeylerden bir şekilde uzak durmamızı önerir. Bunu akıl sahibi bireyler olarak yapmamızı ve bu halden uzaklaşmada kararlı bir şekilde yeni alışkanlıklar edinmemizi önerir. Eğer üzüntü dışarıdan kaynaklanıyor ise çözüm, üzücü olay başımıza gelene kadar onu düşünmemektir. Çünkü hayat her zaman ihtimaller barındırır ve o üzücü durum belki başımıza gelmeyecektir (Kindi, 2002, s. 291). Burada Allah inancı da vurgulanmaktadır. Yani bir ihtimal üzüntüleri engelleyen Allah üzücü durumun başımıza gelmesini engelleyecektir. Bu durumda biz sadece üzüldüğümüzle kalırız. Eğer üzücü durum da kaçınılmaz bir hal almışsa bu dünyada musibetlerin her zaman başımıza gelebileceğini, bu dünyanın geçici ve değişken bir dünya olduğu vurgulanmaktadır. Yani, dünyada her şeyin mükemmel olmadığını bununla birlikte bizim de aciz olduğumuzu idrak edebilirsek bir şekilde bunu inanç sistemimize dahil edebilirsek, daha az üzüleceğimiz bir gerçektir. Önemli olan insanın olan şeylerden kendisini sorumlu tutmamayı öğrenebilmesi ve sürekli üzücü şeyleri düşünmeyi engelleyen yeni alışkanlıkları hayatında uygulayabilmesidir. Ancak Kindi, hangi alışkanlıkların hayata geçirilmesi gerektiği konusuna değinmemektedir.

İkinci maddede ise geçmişte üstesinden geldiğimiz veya başkalarının üstesinden geldiği durumları düşünüp, kendimizi teselli etmemiz gerektiğidir (Kindi, 2002, s. 292) . Bunu bir bakıma şu şekilde de düşünebiliriz. Her insanın geçmişte mutlaka üstesinden geldiği bir üzüntü hali vardır. Burada, kişinin kendi güçlü noktasına odaklanmasını ve insanın aslında başına gelen üzücü halden çıkabilecek potansiyele sahip olmasını vurguluyor. Kişinin kendi kaynaklarından faydalanması veya başka insanların teselli bulduğu şeylerden de ders çıkarabileceği belirtiliyor. Bunu terapide kişinin güçlü yanlarını bulması olarak da görebiliriz. Terapist danışanı ile birlikte güçlü ve dayanıklı yanlarını çıkarmak için çaba gösterir ve bunu danışanı teşvik edici bir malzeme olarak kullanır. Ancak Kindi'de bunu kişinin kendi kendisine yapması gerektiği vurgulanıyor. Bunu da Kindi'nin kişinin kendini geliştirme potansiyeline dayandığını söyleyebiliriz.

Üçüncü maddede insanın hayattaki amacının mutluluk olması gerektiği, üzüntünün arizi bir hal olduğu anlatılıyor. Bizim dünyada elde edemediğimiz veya kaybettiğimiz şeyi başka insanlar da elde edememiş veya kaybetmiştir ve bunların üstesinden de gelebilmişlerdir. Yani üzücü durumumuz bizim için ne kadar eşsiz olursa olsun, başka bir insanın da başına gelmiştir ve o insanlar bunun üstesinden gelebilmiştir. Örneğin malı mülkü olan ve her şeyini kaybeden bir insan, kaybına çok üzülürken o mala veya mülke hiç sahip olmayan birisi üzgün olmadan hayatına devam edebilir. Çünkü asla sahip olmadığı bir şeyin kaybının bir üzüntüye sebep olması beklenemez. Buradan hareketle, üzüntüyü aslında kendimiz yaratırız. Sahip

olduğumuz şeylere fazla anlam yüklemek, onları vazgeçilmez parçamız yapmak, onu kaybetmenin karşısında hüsrana uğramamıza yol açar. Eğer bir şeye o anlamı yüklemeyiz ve her zaman ona gerçekten sahip olmadığımızın farkında olarak bir hayat yaşayabilirsek, bir şeye sahip olmak veya olmamak eş değer olacaktır, kaybı da üzüntü meydana getirmeyecektir (Kindi, 2002, s. 293).

Başka bir maddeye göre, içinde yaşadığımız dünyanın musibetleri barındıran bir dünya olduğunu kabul etmek, bunun normal olduğunu kavramak önemlidir. Çünkü var oluş varsa yok oluş da olmalıdır. Bu dünyanın tabii halidir. Başına musibet gelmemesini isteyen ve böyle bir dünyada mutlu olacağını düşünen kimse gerçeklikten uzaklaşmıştır (Kindi, 2002, s. 293). Burada İslami veya natüralistik bir bakışa göre insanın içinde yaşadığı dünya imtihanlar dünyasıdır. Yani insanı imtihanlara tabi tutan Tanrı olduğu gibi doğa da olabilir. Ancak biz İslami bakış açısından baktığımız zaman, bu dünyada imanımızın çeşitli musibetler aracılığıyla sınanacağını zaten kabul ediyoruz. Önemli olan, başımıza musibet gelmesi değil, onu nasıl aştığımız veya aşmak için ne kadar çaba harcadığımız ve Allah'a ne kadar güvendiğimiz önemlidir. Aynı zamanda biz bilmesek bile, her şeyde bir hikmet olduğunu kabul etmek insanın sınırlarının zorlandığı zamanlarda teslim olmasını sağlamaktadır. Kişi bu tür zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kaldığı zaman inancıyla bir şekilde teselli bulmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte başkalarının ulaşabileceği her şey bütün insanlar arasında ortaktır. Bizim sahip olduğumuz birtakım şeyler bizim onlara gerçekten layık olduğumuz anlamına gelmez. Bizim sahip olduğumuz şeyler çaba harçayarak elde ettiğimiz manevi erdemlerimizdir. Bunlar dışında kişilerin doğuştan sahip oldukları maddi nitelikler yüzünden üzülme gereksizdir (Kindi, 2002, s. 293-294). Çünkü kişinin sahip olduğu özelliği ile kendisini yetkinleştirmesi kıymetli ve kalıcıdır.

Diğer bir maddede ise sahip olduğumuz her şeyin aslında yüce Allah tarafından bize emanet edildiği belirtiliyor. Emanet sahibi dilediği zaman emanetini bizden geri alabilir ve bizim bu durum karşısında sadece şükretmemiz gerekir çünkü o emanet sahibi olan Allah o emaneti bir süre kullanmamıza ve istifade etmemize izin vermiştir. Bizden alıp bizim düşmanımıza veya hak etmediğini düşündüğümüz birisine vermesi de bizi ilgilendirmez çünkü emanet sahibi, emanetini istediğine verebilir (Kindi, 2002, s. 294-295). Dolayısıyla elimizde olan şeylere layık olduğumuz için onlara sahip olduğumuzu düşünmemeliyiz. Bu maddede tam teslimiyet göze çarpmaktadır. Yukarıda bahsettiğimiz Kindi'nin teorik olarak çareler sunmasına bu maddeyi açık bir örnek olarak sunabiliriz. Çünkü gerçekçi bir gözle irdeleyecek olursak, karşılaştığımız zorlukların karşısında bu kadar teslimiyet göstermek

oldukça zordur ve birtakım olgunluk ve yetkinlik gerektirir. Çok acı veya üzüntü veren bir hal kişinin başına geldiğinde eğer kişi sahip olduklarını gerçekten kendisinin olarak görüyorsa üzüntü anında bu maddeyi düşünmek ona fayda sağlamayacaktır. Çünkü bu bakışı geliştirmek, hayatına sabitlemek bir altyapı ve manevi kazanımlar gerektirir.

Burada da yine üzüntünün tanımında olduğu gibi bir şeyi kaybedince üzüntü hissetme o şeye yüklenen anlamla ilişkilidir. Çok fazla anlam yüklenen şey kaybedilince üzülme kendiliğinden gerçekleşir. Burada önemli olan dünyevi ve gerçekte sahip olmadığımız şeylere çok fazla anlam yüklememek ve onları sahiplenmemektir.

Kindi'nin maddelerinde dikkat çeken bir diğer husus da ölümün kendisinden ziyade ölüm korkusunun kötü olmasıdır. Ölümün insan olmanın tamamlayıcı bir unsuru olduğunu bilmek, ölümü kötü olmaktan çıkarmaktadır. Aksi takdirde insanın da var olmayacağını iddia etmek ölümü tabi bir olay yapmaktadır. Kindi'ye göre ölümden korkmak aslında bilgisizlikten kaynaklanmadır. Şöyle ki öldükten sonraki durumumuzun belirsizliği bizde ölüm korkusu meydana getirir. Kindi bunu verdiği örnekle şu şekilde açıklar bir çocuk dünyaya gelmeden önce de ana rahminin çok güzel bir yer olduğunu düşünür ve oradan ayrılmak istemez. Ancak doğduktan sonra fikri değişir ve bu dünyaya alışır ve güzel bir yer olduğunu düşünür. Sonuç olarak bu dünyadan da ayrılmak istemez (Kindi, 2002, s. 300-301). Dolayısıyla öteki dünya hakkında bir fikrimiz olmadığı için ölmekten korkarız. Halbuki duyuşsal varlık ve acıların bulunmadığı bir dünyaya intikal edecek olmak bizi üzmemelidir.

Tartışma ve Sonuç

Genel olarak risale hakkında değerlendirme yapacak olursak, Kindi insanın kendi bakış açısını değiştirerek üzüntü veren durumlardan kurtulabileceğini belirtir. Bunu da İslami bakış açısını kullanarak Tanrı tasavvuru üzerinden yapmaktadır. Bu durumda, Kindi'nin Müslüman olan bir insanın, inanç ve değerlerini temel alarak üzüntüyü yenmek için birtakım teorik içerik barındıran çareler önerdiğini söyleyebiliriz. Ancak yazının başında belirttiğimiz gibi, burada İslami bakış açısı araç olarak kullanılmıştır onun yerine doğa veya başka bir unsur konulduğu zaman Kindi'nin sıraladığı maddeler değersizleşmez veya geçersiz hale gelmez. Kindi'nin sunmuş olduğu çareler de bu genel olgudan hareketle üzüntü bağlamında ele alınmaktadır. İnançlı olmak bize kendimizden daha yüce bir güce sığınmayı sağlamakla birlikte bizim eşyaya ve kendimize bakış açımızı değiştirmektedir.

Bilişsel yaklaşım ve Kindi'nin benzer felsefi temeller üzerinde bulunması, kişinin sağlıklı inanç yapılarına sahip olmasını zorunlu kılmaktadır. İnsan akli, düşünceleri ve bilinçli

tarafının önemi, duyguların düşüncelerin değişim ile değişeceği her ikisinde de ortak bulunmaktadır. Ancak Bilişsel terapide danışanın değişimi terapistin, danışana ayna tutarak farkındalık kazandırması ile mümkün olurken Kindi'de insan bunu felsefi düşünce sistematığı ile gerçekleştirebilir. Bilişsel terapide danışan-danışman kişinin günlük hayatında pratikleri değiştirmek için beraber adım atarken, Kindi, kişinin ruhunu eğitmesi için felsefeyi araç olarak kullanır, alışkanlıklarını değiştirmesini kişiye bırakır, ancak bunu yapması gerektiğini kesin bir dille vurgularken hangi alışkanlıkları yapması gerektiğini açık bir dille belirtmez, kişinin kendisine bırakır. Kısaca Kindi'nin risalesinde üzüntüyü yenmek, kişinin hayata, acılara, olumsuzluklara bakış açısını değiştirmesi ile mümkün olacağını vurgulamaktadır. Bilişsel terapi ise zamanın getirdiği gelişmeler ve yeni açıklamalarla bu felsefeyi daha zenginleştirmiş ve kişinin günlük hayatına pratik çözümler bularak değiştirmeyi amaçlamıştır.

Kaynakça

- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (Çev. V. Öztürk ve A. Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Kindi, (2002). *Felsefi Risaleler* (Çev. M. Kaya). İstanbul: Klasik Yay.
- Türkçapar, H. M. (2009). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.