

Bağımlılık ve Din Nöropsikolojik Bir Yaklaşım

Orhan GÜRSU

İstanbul 2018, Dem Yayınları 1. Baskı, 404 s, ISBN: 978-605-4036-91-2

Addiction and Religion A Neuropsychological Approach

Ali Albayrak

Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Sosyolojisi Anabilim Dalı
Öğretim Üyesi, alialbayrak@akdeniz.edu.tr, <http://orcid.org/0000-0003-0558-2612>

Makale Bilgisi	Article Information
Makale Türü – ArticleType	Kitap İncelemesi / Book Review
Geliş Tarihi – DateReceived	27Ekim / October2020
Kabul Tarihi – DateAccepted	26 Aralık / December 2020
Yayın Tarihi – DatePublished	30 Aralık / December 2020
Yayın Sezonu	Ekim – Kasım – Aralık
PubDateSeason	October – November – December

Atıf / Cite as: Albayrak, Ali, Bağımlılık ve Din Nöropsikolojik Bir Yaklaşım/
Addiction and Religion A Neuropsychological Approach. tarr: Turkish Academic
Research Review, 5 (4), 716-722.

İntihal / Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal
içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees
and confirmed to include no plagiarism. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tarr>

Copyright © Published by Mehmet ŞAHİN Since 2016- Akdeniz University,
Faculty of Theology, Antalya, 07058 Turkey. All rights reserved.

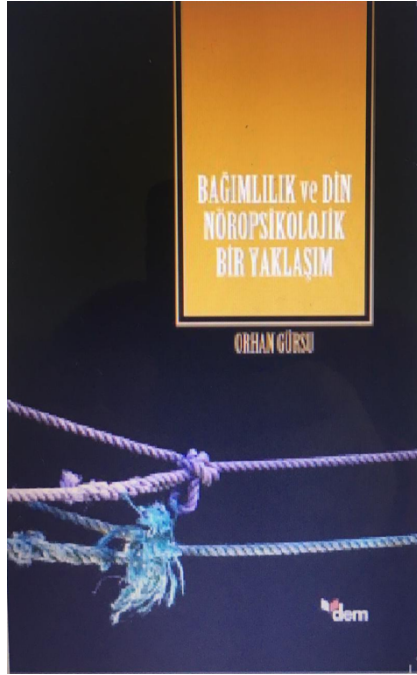


Bağımlılık ve Din Nöropsikolojik Bir Yaklaşım

Orhan GÜRSU

İstanbul 2018, Dem Yayınları 1. Baskı, 404 s, ISBN: 978-605-4036-91-2

Ali Albayrak



Günümüz toplumları, modernleşme, sanayileşme, teknolojik gelişme ve değişmelerin hızlı bir şekilde gerçekleştiği bir dönemi yaşarlarken aynı zamanda işsizlik, değerlerdeki aşınma, aile sorunları, ekonomik problemler, sosyal destek yoksunluğu, güvensizlik ve ahlaki yozlaşma gibi problemleri de yine aynı hızla yaşamaktadır. Bu problemlerle karşı karşıya kalan bireyler farklı arayışlara yönelebilmektedirler. Hızlı değişen ve gelişen günümüz dünyasında bağımlılığın, her geçen gün artan, sadece bireyi değil toplumun her kesimini etkileyen büyük ve önemli bir problem haline geldiği görülmektedir.¹ Bu önemli ve büyük problem farklı disiplinlerde pek çok araştırmacı tarafından ele alınmış ve alınmaya devam edecektir. Orhan Gürsu da tanıtımı yapılan kitapta hem birey hem de toplum açısından son derece önemli olan bu problemi araştırmaktadır.

Bağımlılık ve Din Nöropsikolojik Bir Yaklaşım adlı bu çalışma, önsöz, giriş, beş bölüm, sonuç, öneriler ve kaynakçadan oluşmaktadır.

Yazar çalışmanın önsözünde 25 yılın üzerinde bağımlı bireylerle (çalışmanın yazarı kendisini de 25 yıllık sigara bağımlısı olarak bu kategoride değerlendirmektedir.) yaptığı çalışmalardan ve konuyla ilgili karşılaştığı güçlüklerden samimi ve akıcı bir üslup kullanarak bahsetmektedir. Önsözde bağımlı bireylerin anlaşılmasında nöropsikoloji biliminin sunduğu imkanlar kısaca ele alınmış ve çalışmanın bağımlılık, din ve nöropsikoloji etrafında şekillendiği ifade edilmiştir.

Yazar giriş bölümünde bağımlılık ile ilgili farklı tanımlamalarda bulunduktan sonra, geleneksel bağımlılıktan ve günümüzde karşılaşılan bağımlılık türlerinden bahsetmiş, yeni bağımlılık türlerinin ortaya çıkmasında popüler kültürün,

¹ Vehbi Ünal, “Sosyal Bir Sorun Olarak Alkol/Madde Ve Teknoloji/Dijital Bağımlılığı”, Sosyal Sorunlarda Güncel Tartışmalar, Edt. Yılmaz Daşlı, Ankara 2019, s. 269.

tüketim toplumunun ve teknolojik gelişmeler başta olmak üzere pek çok faktörün etkilerine değinmiştir. Yine bu bölümde internet, cep telefonu ve cinsel bağımlılık türlerinden söz edilmiş, davranışsal madde bağımlılıklarıyla ilgili Türkiye İstatistik Kurumu'nun verileri paylaşılmıştır. Bu kısım içerisinde araştırmacının amacı, önemi, yöntem ve teknikleriyle ilgili bilgilere de yer verilmiştir.

Birinci bölümde ise, bağımlılığın ne olduğu, tanımı, ölçütleri, türleri ve bağımlılığın oluşumuna dair kuramlara yer verilmiştir. Bu bölümde, *bir şeyi yoğun bir şekilde arzulama, kullanım üzerinde kontrolü kaybetme ve olumsuz neticelerine rağmen dahil olduğu şeye devam etme* olarak tanımlanan (s. 31) bağımlılık kavramı iki şekilde incelenmiştir: 1. Madde Bağımlılığı, 2. Davranışsal Bağımlılık. Kitapta madde bağımlılığı, bireyin madde kullanımı sonucunda ortaya çıkacak olan zihinsel, davranışsal ve psikolojik semptomları bilmesine rağmen o maddeyi kullanmaya devam etmesi olarak tarif edilmiştir. Davranışsal bağımlılık ise daha çok bir maddeye bağımlılık olmamasına karşın madde arayışı içeren davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilişkili olduğu bağımlılık durumu şeklinde tanımlanmıştır (s. 32).

Bağımlılık türleri başlığı altında daha çok sosyal hayatta karşılaşılan belli başlı bağımlılık çeşitleri sigara, alkol, madde, kumar ve teknoloji (televizyon, cep telefonu, sosyal medya ve pornografi içeren internet) bağımlılığı incelenmiştir.

Bölüm içerisinde bağımlılığın kökenine ilişkin kuramlar üzerinde de durulmuş, bağımlılığın psikolojik nedenleri anlaşılmasına çalışılmıştır. Bölümde bağımlılık kuramlarının araştırma konusu ve problemiyle ilgili olanları üzerinde gerektiği kadar durulmuş, söz konusu kuramlara yüzeysel bir şekilde değinilmiştir. (s. 81).

İkinci bölümde din ve bağımlılık konusu ele alınmıştır. Bağımlılığa dinin bakışı, genelde ve İslam özelinde konu bağımlılık din ilişkisi şeklinde incelenmiştir. Bağımlılık türlerinin din ile olan ilişkileri ortaya konmuş, İslam dininin bağımlı bireylere yönelik bakışı Kur'an ve hadislerden hareketle ele alınmıştır. Bölüm içerisinde nefis ve bağımlılık ilişkisine de değinilerek konuya farklı bir boyut kazandırılmıştır. *“Mü'min erkeklere söyle, gözlerini haramdan sakınsınlar ve iffetlerini korusunlar. Bu onlar için daha arındırıcıdır. Allah onların bütün yaptıklarından haberdardır (24/30).”* ayetiyle ilgili olarak bazı müfessir ve bilim insanlarının görüşlerini naklettikten sonra, yazarın *“Ayet, mü'minlerin fiziksel yaşantısı kadar duyuşsal yaşantılarını da kontrol altında tutmalarını salık vermektedir. Bu emrin yerine getirilmesi iç disiplinin, oto kontrolün gelişmesi için bir fırsat sunmaktadır”* ifadesinin önemli bir tespit olduğu düşünülmektedir. Kur'an ayetlerinden sonra yazar, Hz. Peygamber'in bağımlılıklara yönelik mesajları üzerinde de durmuş ve konuyla ilgili analizler yapmıştır (s. 122).

Üçüncü bölümde ise bağımlılıkların merkezi olan insan beyninin işleyişi ve nöropsikolojinin ne olduğu sorusuna cevap aranmış, bağımlılığın nasıl oluştuğunu gösterebilmek için insan beyninin nöroanatomik ve nörokimyasal yapısı üzerinde durulmuştur. Öncelikle nöropsikolojinin tanımı ve geçirdiği tarihi süreç incelenmiş, hem dünya ölçeğinde hem de İslam dünyasında konu ile ilgili çalışmalara değinilmiştir. Daha sonra beynin nöroanatomik yapısı başlığı altında sinir sistemi, beyin lobları konusu teferruatlı bir şekilde incelenmiş, beyin nörokimyasal yapısı, dopamin, serotonin, norepinefrin, oksitosin, melatonin, gama aminobütirik asit ve nöropeptidlerin bağımlılıkla ilişkileri tespit edilmiştir. Bölümde son olarak, geçmişte cevabı bulunamayan ya da kapalı olan birçok konunun aydınlatılmasını sağlayan

nörogörüntüleme teknikleri hakkında bilgi verilmiştir. Bu konuda kullanılan nörogörüntüleme cihazları Pozitron Emisyon Tomografisi (PET), Fonksiyonel Manyetik Rezonans (FMRI), Elektroensefalografi (EEG), Bilgisayarlı Beyin Tomografisi (BBT), Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI) ve Tek Fotonlu Bilgisayarlı Emisyon Tomografisi (SPECT) gibi aygıtlar ve işlevleri üzerinde durulmuştur.

Dördüncü bölümde Nöropsikoloji ve Bağımlılık başlığı altında, bağımlılık sürecinde beyin yapısı ve kimyasallarının oynadığı rol üzerinde durulmuştur. Yazar tarafından, Nöropsikoloji ve Bağımlılık İlişkisi başlığında modern dünyanın yetiştirdiği doyumsuz insan tipinden bahsedilmiş ve çağımızda bütün bireylerin potansiyel bağımlı adayları arasında oldukları gerçeği hatırlatılmıştır. Gürsu, davranışsal bağımlılıklarla kimyasal bağımlılıklar arasındaki benzerliklere de dikkat çekmiş ve her iki durumda da bağımlılık etkisini yaratan dürtünün, beyin tarafından yönetildiğinin altını çizmiştir.

Yazar, Beyin ve Bağımlılık İlişkisi başlığında, “Neden bağımlı oluyoruz? Bağımlılık insanı neden bu kadar etkiliyor? Neden bu süreç özellikle insanoğlunda daha sık görülüyor?” gibi bağımlılığın tabiatını anlamaya ve anlamlandırmaya çalışan bilim insanlarının ilgisini çeken temel sorular üzerinde durmaktadır.

Dopamin ve Dopaminerjik Sistem, başlığında da mutluluk, sevilen bir şeyin yenmesi, cinsellik gibi haz veren etkinliklerin beyindeki ödül sistemi ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Ödül merkezindeki dopamin salgısı o kadar istikrarlı ve tutarlı bir şekilde zevke bağlı olması nedeniyle, nörobilimcilerin beyin bu bölgesine zevk ve haz merkezi olarak isimlendirdiklerini aktarmaktadır.

Yazara göre, bağımlılıkla ilgili temel sorun, beyindeki ödül merkezi ve zevk alma bölgesi ile ilgilidir. Dopaminerjik sistem arzuyu, isteği tetiklemekle beraber adrenalini gibi diğer nörokimyasalların artışına ve uyarılmasına yol açarak haz duygusunu tetiklemektedir. Gürsu, ödül sisteminin devreye girmesiyle organizmanın uyarılarak harekete geçirildiğini ve doğuştan getirilen, beyinde yer alan haz mekanizmasının tetiklenmesi sonucu bağımlılığın oluştuğunu ifade etmektedir (s. 201).

Gürsu, bağımlılığa yol açan unsurların etkilediği hedef organın beyin olduğunu iddia etmekte ve her türlü uyuşturucu maddenin insan beyininde ciddi hasarlara yol açtığını, beyin yapısının değişimine ve bilişsel işlev bozukluklarına neden olduğunu, beyindeki hormonal dengeyi ve kimyasal sistemi bozduğunu ifade etmektedir (s. 210-211). Davranışsal bağımlılık ve beyin ilişkisine de değinen Gürsu, davranışsal bağımlılığı, zarar verdiğini bilmesine rağmen bağımlı olunan nesne ya da olguya, dürtüleri ve güdülerini engelleyememekten kaynaklanan bir bağımlılık türü olarak tanımlamaktadır. Yazar, haz kaynaklı bu bağımlılıkların beyin düşünme merkezini adeta devre dışı bırakarak çoğu zaman ölüm pahasına da olsa hazzın devamını getirecek olan davranışa kilitlendiğini belirtmektedir.

Yazara göre, teknolojik değişim ve gelişmeler, modern hayatın sahip olduğu iç ve dış dinamikler bağımlılığın günden güne artmasına neden olan temel faktörlerdendir.

Beşinci bölümde ise, nöropsikoloji, bağımlılık ve din ilişkisi bir bütün olarak ele alınıp incelenmiştir. Bir başka ifadeyle bu bölümde nöropsikolojinin yardımıyla inancın beyindeki karşılığı ile bağımlılıklarla mücadeledeki etkisine yer verilmiştir. Bu bölümde öncelikle nöropsikoloji ve din ilişkisi ele alınmıştır. Dini inançların nöropsikolojik temelleri konuyla ilgili daha

önce yapılmış olan araştırma verileri eşliğinde analize tabi tutulmuştur. Bu konuda özellikle dini olumsuzlayan araştırmalara da yer ayrılmış olması çalışmanın kuşatıcı bir bakış açısını ortaya koymasından önemli kabul edilebilir. Nöropsikoloji, din ve bağımlılık gibi faktörlerin birbirleriyle ilişkisi ele alınmıştır. Konu İslam dini açısından da değerlendirmeye tabi tutulmuş, İslam'da yer alan ibadet ve uygulamalardan namaz, dua, oruç ve bu uygulamaların oluşturduğu sosyal destek başlıklarına yer verilmiştir.

Namaz, Beyin ve Bağımlılık başlığı altında İslam'da namazın diğer ibadetler arasında ayrı bir yerinden, Kur'an'da namaz kılmanın öneminden bahsedilen ayetlere yer verildikten sonra, diğer dinlerdeki namaza en çok benzeyen yoga ve meditasyon yöntemleri üzerinde durulmuştur (s. 282-288). Bu bölümde namaz, meditasyon ya da yoga gibi uygulamaların beyne doğrudan sağladığı katkılar kadar psikolojik bedensel etkileri de taşıdığı önem dile getirilmiştir. Yazar, namaz, meditasyon ve yoga gibi etkinliklerin insan beyninde oluşturduğu katkılardan bahseden araştırma verilerinden sonra, bazı çalışmalarda da bu verilerin tam tersi sonuçlara ulaşıldığından da bahsetmiştir (s. 291).

Dua, Beyin ve Bağımlılık alt başlığında ise, duanın stres, kaygı, keder, üzüntü, korku günahkarlık duygularını gidermede psikoterapik etkiye sahip olabileceğini belirtmektedir. Gürsu, Allah'la kurulan derin, samimi ve mahrem bir ilişki tarzı olarak duanın, bireyin güçlüklerle mücadele etme direncini artıran önemli bir psikoterapik teknik olduğunu söylemektedir. Yazar, duayı acziyetin ifadesi ve daha güçlü bir makamdan yardım talep etmenin yansıması olarak değerlendirmektedir. Özellikle bağımlılıklardan kurtulmanın güçlüğü düşünüldüğünde dua, bağımlıya yalnız olmadığını ve değişim için hep bir umudun olduğu duygu ve düşüncesini verebilmektedir. Dua, bağımlı bireyin sığınağı, kurtulmak için müracaat ettiği güvenli liman haline gelerek tam bir psikolojik güvenin oluşmasına zemin hazırlayabilir. Sonuç olarak Gürsu'ya göre, din ya da maneviyatta kullanılan dua gibi ibadetlerin beyin yapısı üzerindeki olumlu etkileriyle beraber psikolojik kökenli hastalıklara karşı koruyucu işleve sahip olduğu ifade edilebilir (s. 298).

Oruç, beyin ve Bağımlılık başlığında ise Gürsu, oruç ibadetinin iradeyi güçlendirme ve nefsin aşırı isteklerini kontrol altına alma gücünü geliştirme gibi birçok faydasından bahsetmektedir. Bağımlılıkların temelinde de nefsin aşırı isteklerinin yattığını dile getiren yazar, oruç ibadetinin bağımlılıklarla mücadelede etkin bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır (s. 298).

Sosyal Destek, Beyin ve Bağımlılık başlığı altında da Gürsu, bağımlılıkla mücadele konusunda, bilinçli aile ortamlarının, olumlu arkadaş çevresinin ve bağımlıları pozitif yönde destekleme amacıyla bir araya gelmiş grupların, çoğu zaman kimyasal ve ilaç temelli tedavilerden çok daha kalıcı sonuçlar verebileceğini ileri sürmektedir (s. 317).

Sonuç bölümünde ise, yazar insanın sürekli bir değişime tabi olduğu bununla birlikte de onun yaşadığı dünyanın ve çevresinin de değişime uğradığını ifade etmekte, değişen çevre ile birlikte bireylerin madde bağımlılıkları ile davranışsal bağımlılıklarının da giderek arttığını dile getirmektedir.

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin bir yandan insan hayatını kolaylaştırdığını diğer taraftan da cep telefonu, internet, televizyon, çevrimiçi oyun, sosyal medya, sanal seks gibi daha önce bilinmeyen kavram ve bağımlılık çeşitlerini de beraberinde getirdiğinin altını çizmektedir.

Gürsu'nun araştırmada ulaştığı bir diğer sonuç da, bağımlılıkların giderek artmasından dolayı bilimsel teknolojik gelişmelerin sorgulanmasına neden olduğudur. Bilimsel ve teknolojik gelişmelere paralel olarak psikolojik hastalıkların artıyor olması bu sorgulamayı daha da anlamlı bir hale getirmektedir. Çünkü madde bağımlılığı ile davranışsal bağımlılıklar bağımlılık unsuru olmanın dışında pek çok fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara da neden olabilmektedir.

Gürsu, bağımlılıkların nedeniyle ilgili üç önemli görüşü paylaşmaktadır. Bunlardan birincisi, insanın belli bir seviyedeki ihtiyaçı karşılanmadığı takdirde alt seviyedeki ihtiyaçlarına yöneleceğini ileri sürmektedir. Bazı kuramcılar ise, bağımlılıkla ilgili sorun insan beynindeki ödöl merkezi, zevk alma bölgesi ile ilgili olduğu görüşündedirler. Arzuyu tetikleyen dopamin, serotonin ve adrenalın gibi nörokimyasalların artışa geçmesi, insandaki haz alma duygusunu tetiklemektedir. Yazar, ödöl sisteminin en etkin parçası olan dopaminin dengesinin bozulması durumunda beyin sistemi yanlış yöne saparak, kumar, aşırı yeme, ilaç ve madde bağımlılığı gibi davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İnanç merkezli görüşe göre ise, sorun insanın aşkın olanla bağının koparılmasından kaynaklanmaktadır. Gürsu'ya göre, modern insan, inanç ve ibadetlerin sunduğu vecd halinden yoksundur. Nefsin karanlık katmanlarında sıkışmış ve üst boyutlara sıçrayış yapamamaktadır. Bu eksikliği giderebilmek için heyecan sporları dahil olmak üzere, davranışsal ve madde bağımlılıklarına yönelmektedir.

Gürsu, araştırmada elde ettiği sonuçlardan hareketle řu önerilerde bulunmaktadır:

Bağımlılık konusunun inançla bağlantılı bir şekilde araştırılması yararlı görölmektedir.

Bağımlılıklarla mücadele eden grup ve kuruluşlar desteklenmeli ve yeni modeller geliştirilerek bu alanda çalışan STK'ların faaliyet alanları genişletilip, imkanlarının artırılması konusunda kamu desteği sağlanmalıdır.

Manevi danışmanlık mekanizmasının işlevsel bir hale getirilmesi ve buralarda görev yapacak din görevlilerinin, bağımlılıkları tedavi ve tedavi sonrası süreçte takip ve kontrol etmeleri bağımlılıklarla mücadelede fayda sağlayabilir.

Bağımlıların tedavisinde sadece bağımlılığa odaklanmak yerine bağımlılığı ortaya çıkaran sosyal, ekonomik ve sağlıkla ilgili sorunlar konusunda da gerekli destek sistemleri oluşturulmalıdır.

Madde bağımlılıkları, özellikle son yıllarda hızlı artış göstererek küresel sağlığı tehdit edecek boyutlara ulaştığından, bu bağımlılıkların önlenmesi, erken müdahalesi, tedavisi ve rehabilitasyonu konusunda yapılacak çalışmalara hız verilmeli, sağlık politikalarında öncelikli konular arasına konulmalıdır.

Akademik araştırmalarda dini uygulamaların bağımlılık sürecindeki etkisine yönelik çalışmaların yapılması, çalıştay, kongre ve sempozyumlarda bağımlılık-din ilişkisine yer verilmesi önemli görölmektedir.

Bağımlılıklarla mücadelede yetkililerin sağlıklı bir müdahale/mücadele programlarının olmayışı ciddi bir sorun olarak görölmektedir. Bağımlılığın ciddi yaklaşımlarla bir devlet politikası olarak ele alınması ve epidemiyolojik bilgi eksikliğinin süratle giderilmesi gerekmektedir.

Araştırmanın, bağımlılık sürecinde beyin yapısı ve kimyasallarının oynadığı rol üzerinde durulmuş olması, dini inançların nöropsikolojik temellerinin analize tabi tutulmuş olması, aşkın varlığa bağlılık ve çeşitli ritüeller ile bağımlılığın

tedavi edilebileceğine yönelik savları içermesi açısından, Din Psikolojisi alanında önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Kaynakça

Gürsu, O. (2018). Bağımlılık ve Din Nöropsikolojik Bir Yaklaşım, İstanbul: Dem Yayınları.

Ünal, V. (2019). “Sosyal Bir Sorun Olarak Alkol/Madde Ve Teknoloji/Dijital Bağımlılığı”, Sosyal Sorunlarda Güncel Tartışmalar, Edt. Yılmaz Daşlı, Ankara: Anı Yayıncılık.