



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

Sayı: 4 • Aralık 2021 • 97-111
Issue: 4 • December 2021 • 97-111



Psikoterapi Sürecinde Manevi Temelli Müdahaleler

Spiritual-Based Interventions
in the Process of Psychotherapy



Firdevs Canşu

Yüksek Lisans Öğrencisi
Mardin Artuklu Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
E-posta: frdvs.cns97@gmail.com
Orcid: 0000-0002-3918-8464
Mardin / Türkiye

MA Student
Mardin Artuklu University
Institute of Graduate Education
E-mail: frdvs.cns97@gmail.com
Orcid: 0000-0002-3918-8464
Mardin / Turkey

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

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 06 Haziran 2021 • 06 June 2021
Kabul Tarihi • Accepted 03 Kasım 2021 • 03 November 2021

Ö z e t

Psikoterapi süreci, ruhsal sağaltım yöntemlerinde önemli bir konuma sahiptir. Son zamanlarda din psikolojisinin gelişmesiyle seküler psikoterapi sürecinin yanında manevi psikoterapi de tercih edilmeye başlanmıştır. Bu makalede, seküler psikoterapi ile manevi psikoterapi süreçleri ele alınarak aradaki benzerlikler ve farklılıklar belirtilmeye çalışılmıştır. Öncelikle psikoterapi kavramının farklı tanımları verilerek bu sürecin danışan ve danışman tarafından nasıl ele alındığı gösterilmiştir. Psikoterapi üzerine çeşitli tanımlamalar yapılan literatürde, bu sürece farklı bakış açılarının oluşmasını sağladıkları görülmüştür. Daha sonra seküler psikoterapi yöntemleri ve bu yöntemlerin nasıl işlendiği, danışanda nelere dikkat edildiği ve nasıl sonuçlar alındığı değerlendirilmiştir. Her psikoterapi sürecinin farklı yaklaşımları olduğu, danışanda başka özellikler aradığı ortaya konulmuştur. Bireylere olan farklı yaklaşımları sayesinde her psikoterapi sürecinin kendine has yöntemleri olduğu görülmüştür. Bununla beraber psikoterapi süreçlerinde danışanın zihin dünyasında oluşan psiko-dinamiklerin farkına varılması ve bireyin bu psiko-dinamikleri kendi eliyle değiştirebileceği imkânı sunduğu görülmüştür. Daha sonra psikoterapinin din ve maneviyatla ilişkisi ele alınarak modern psikoloji biliminin aslında dinle paralel bir şekilde ilerleyebileceği gösterilmiştir. Psikoterapinin maneviyatla bir bütün olduğu ve birbirinden ayrılmaz bir ikili olduğu vurgulanmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda, manevi temelli psikoterapi süreçlerinin seküler psikoterapi süreçlerine oranla daha olumlu sonuçlar ortaya koyduğu ve ruhsal iyileşme oranlarının daha hızlı yaşandığı görülmüştür. Bu çalışmalar, psikoloji alanında din ve maneviyat gibi konuların da yer alabileceğini göstermiştir. Makalenin son bölümünde ise psikoterapi sürecinde dini müdahaleler ele alınarak inanan bir danışanın inançlarından ayrı tutulmadan bir tedavi süreci geçirilebileceği kanıtlanmıştır. Makalede ele alınan dua, tövbe, namaz ve maneviyat içerikli bibliyoterapi gibi dini müdahalelerin kendine özgü terapötik bir tedavi süreci barındırdığı da görülmüştür. Seküler psikoterapi yöntemlerini uygulayan psikologların bunlarla beraber manevi temelli psikoterapi yöntemlerini uygulayabileceklerini, bunun için psikoloji eğitiminin yanında teoloji eğitimi de almalarının gerekli olduğu araştırmalar sonucunda görülmüştür. Ayrıca manevi psikoterapi sürecindeki danışanın, kendi dini inancındaki ibadetleri aracılığıyla kendini iyileştirme süreçlerine katkıda bulunabileceği de gösterilmeye çalışılmıştır. Böylece psikoterapiyle destek almak durumunda kalan danışanların sahip oldukları maneviyatlarına bağlı olarak yaptıkları ibadetlerin, bu terapötik tedavi sürecine katkı sunabileceği vurgulanmıştır.

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

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Psikoterapi yöntemi
Manevi psikoterapi • Maneviyat • Din

A b s t r a c t

Psychotherapy process has an important place in mental therapy methods. Recently, along with the development of the psychology of religion, spiritual psycho therapy has cleared preference alongside the secular psycho therapy process. In this article, the similarities and differences between the processes of secular psycho therapy and spiritual psycho therapy have been tried to point out. First of all, different definitions of the concept of psycho therapy have been given and it's been shown how this process is handled by the client and the counselor. In the literature, in which various definitions are made on psychotherapy, it has been seen that they provide different perspectives to this process. Then, secular psycho therapy methods and how these methods are processed, about what attention is paid to the client and what results are obtained have been evaluated. It has been revealed that each psycho therapy process has different approaches and seeks different characteristics in the client. In addition, it has been seen that psycho dynamics in the client's mental world are realized in the psycho therapy processes and it provides the opportunity for the individual to change these psycho dynamics with client's own hands. Afterwards, the relationship of psycho therapy with religion and spirituality has been discussed and it has been shown that modern psychology could actually progress in parallel with religion. It has been emphasized that psychotherapy is a whole with spirituality and is an inseparable duo. As a result of the studies, it has been seen that spiritual-based psycho therapy processes how more positive results compared to secular psycho therapy processes, and spiritual recovery rates are experienced faster. These studies have shown that subjects such as religion and spirituality can also take place in the field of psychology. In the last part of the article, it has been proven that a treatment process can be passed by not being separated from the beliefs of a believing client by considering religious interventions in the psycho therapy process. It has also been seen that religious interventions such as prayer, repentance, salaah and biblio therapy discussed in the article have a unique therapeutic treatment process. As a result of research, it has been seen that psychologists who apply secular psycho therapy methods can apply spiritual-based psycho therapy methods together with them, and that it is necessary to take theology education as well as psychology education for this. In addition, it has been tried to show that the client in the spiritual psycho therapy process will contribute to the self-healing processes through their worship in their own religious belief. Thus, it has been emphasized that the worship of the clients who had to receive support with psychotherapy, depending on their spirituality, could contribute to this therapeutic treatment process.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Psychotherapy method
Spiritual psychotherapy • Spirituality • Religion

Giriş

Psikoloji, insanların duygu, düşünce, tutum ve davranışlarının arkasında yatan duyuşsal ve bilişsel nedenlerin çözümlenmesi üzerine kurulan bir bilim dalıdır. Temellerini bu nedenlerin tahlil edilmesiyle kurmuştur. Ruhsal bozuklukların sağaltımına yönelik çabaların insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahip olduğu görülmektedir. Günümüzde ise bu ruhsal sağaltım yöntemleri eskiye göre gelişip bilimsel bir noktaya ulaşmıştır.

Evrendeki tüm canlıları incelediğimiz zaman insanın karmaşık bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. İnsanın hem beden hem de ruhen yaratılması ve birtakım değerlere sahip olması insan yapısının çeşitli ve karmaşık oluşunu göstermektedir. Bireyin maddi ihtiyaçlarının yanında bazı psikolojik ihtiyaçları da bulunmaktadır. Bu yüzden psikoloji bilimi bireylerin ortaya koymuş olduğu davranışları tanımlayarak ve bu davranışların nedenlerini ortaya çıkararak bireyin eksik olduğu durumların farkına varmasını sağlar. Bundan dolayıdır ki psikoloji bilimine her zaman ihtiyaç duyulmaktadır. Günümüzde bilimsel bir araştırma alanı haline gelmiş ruhsal sağaltım yöntemlerine bakıldığı zaman bu yöntemlerin yetersiz olduğu ve insanların beklentilerini karşılamadığı görülmektedir. Yaşanan ruhsal sıkıntıların bireyleri sürekli bir depresyona, strese, anksiyeteye ve bunalıma ittiği müşahade edilmektedir. Bunun nedeni sorgulandığında temel sebebin psikolojinin kendini dinden tecrit ettiği görülebilir. Çünkü din, inanç ve maneviyat fitratı üzerine yaratılan insanın bunlardan tamamen soyutlanarak iyileştirilmeye çalışılması bireyin bir yanının iyileştirilip diğer yanının hasta bırakılmasına benzer. Psikoloji biliminin yapmış olduğu hata da burada başlamaktadır. Psikoloji biliminin yalnızca somut olan bedenle ilgilenmesi bireyi maneviyattan kopuk var sayması anlamına gelmektedir. Oysa bireyin varlığıyla var olan din duygusu bireyden ayrı tutulamaz. Nitekim son yıllarda yaygınlaşan pozitif psikoloji, logoterapi ve transpersonel psikoloji gibi ekollerin bireyin manevi duygularını dikkate alarak bu süreci değerlendirdikleri görülmektedir.

Son zamanlarda gelişen psikoterapi sürecinde dini ve manevi uygulamaların kullanılması ile ruhsal sağaltım tedavilerinde iyileşme oranlarının ve kalıcılığının arttığı tespit edilmektedir (Acar & Karaca, 2019: 210). Bunda din, maneviyat ve inancın bireyin hayatına dâhil edilmesinin etkisi olduğu görülmektedir (Ghufran, 2020: 1). İnanan bir bireye hayatının din ve manevi boyutunun nasıl yaşanacağına dair yönlendirmenin yapılması bireyin kendini ve varlığını keşfetmesini sağlamaktadır. Bire-

yin, kendisini ruhsal bunalımlara iten sebeplerle başa çıkabilmesinde maneviyat ve inancın yardımı uygulanan manevi psikoterapi sürecinde görülmektedir. Bu yüzden inanan bireylere inançları doğrultusunda manevi psikoterapinin uygulanmasının bireyin hem psikolojik iyi oluş halinin hem de manevi inançlarının olumlu yönde gelişmesini sağladığı görülmüştür (Yıldırım, 2019: 235).

a. Psikoterapinin Tanımı

Psikoterapi sözcüğü, çok geniş anlamda ele alındığında ruhsal yollarla tedavi ve iyileştirme anlamına gelmektedir. Yapılan bu tanıma göre davranış, ikna, kişiliği değiştirme gibi kavramlar psikoterapi içerisinde yer almaktadır. Söz gelimi bireyin yapmış olduğu dua, ibadet ve ayinlerin aynı zamanda terapötik etkilerinin bulunduğu söylenebilir. Ancak, hekimlikte ve ruhbilimde kullanılan anlamıyla psikoterapi, çağdaş ruh hekimliği ve ruhbilim bilgilerine dayanan, hasta ile karşılıklı ilişki ve iletişimi kullanan birtakım uygulamalar olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2016: 1).

Wampold ise psikoterapiyi ‘psikolojinin ilkelerine dayalı olan, eğitilmiş bir terapist ile psikolojik bir sorunu, bozukluğu veya şikâyeti olan danışan arasında gerçekleşen, terapistin danışanın sorununa, bozukluğuna veya şikâyetine çare bulmayı amaçladığı, belli bir danışan ve onun sorunu, bozukluğu veya şikâyeti için ona göre düzenlenen veya uyarlanan ve de ağırlıklı olarak karşılıklı bir ilişki içinde yapılan müdahalelerdir,’ şeklinde tanımlamıştır (Murdock, 2014: 2). Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere psikoterapi sürecinin tamamen psikoloji ilkelerine dayalı bir süreç olarak ele alındığı görülmektedir.

Başka bir tanımda ise psikoterapi, ‘hastanın iç dünyasında kendisini ve çevresini nasıl algıladığı ve bu algılama sürecinden sonra bireyin ruhsal dünyasını yeni bir çerçeve içine yerleştirme süreci’ olarak tanımlanmaktadır (Özmen, 1999: 239). Bu tanımlamayla yazarın, danışanın çevresini algılama şeklini yani iç dünyasını merkeze alarak psikoterapi sürecine farklı bir boyut kazandırdığı görülmektedir. Danışanın danışmana kendini çok iyi ifade etmesinin psikoterapi sürecinin sağlıklı ilerlemesini etkilediği aşikârdır. Bununla beraber modern çağda hızla artan psikoterapi yöntemlerinin çeşitliliğinde danışmanın uygun terapi yöntemini seçmesinin danışanın tedavi aşamasında sağlıklı bir dünya kurmasına zemin hazırladığı da görülmektedir.

b. Psikolojik Danışmada Psikoterapi Kuramları

b.a. Psikanalitik Terapi

Freud tarafından temelleri atılan psikanalitik kuram, psikoloji tarihinde diğer kuramların temellerini oluşturması açısından oldukça önemli bir konuma sahiptir. İnsan yapısı üzerine yeni bir yorum katmasıyla beraber psikanalizin tam anlamıyla doğuşu Freud'un, meslektaşı Breur ile psikolojik hastalıklar üzerine yaptıkları çalışmalar eşliğinde sistemleşmiştir (Freud, 1910: 181).

Freud'un insan doğası üzerine ortaya koymuş olduğu görüşlerin temelini determinist görüş oluşturmaktadır. Bu görüşe göre insan kişiliğinin oluşumu ilk altı yılda yaşanılan psiko-seksüel olaylara dayandırılmakta ve insan yaşamı bu altı yıl ile sınırlandırılmaktadır. Bu kuram öncelikle libido kavramından hareket ederek bireyin yaşamını cinsel enerji üzerine temellendirmiştir. Daha sonra libido yerine içęüdüler kavramı kullanılarak bu ifade daha da geniş bir şekilde ele alınmıştır. İçęüdülerin insan yaşamının ve türünün sürdürülmesine hizmet etmesi amacıyla büyüme, gelişme ve yaratıcılık konusunda bireyi yönlendirmekte olduğu görüşü belirtilmiştir. İçęüdüler kavramına bütün zevk veren davranışlar dâhil edilerek insan yaşamının amacının zevkler üzerine kurulduğu ve insanların yaşamış olduğu acıları engelleyip hayattan her zaman zevk almaları gerektiği savunulmuştur (Corey, 2015: 80).

Freud, kişiliğin yapısına yönelik geliştirdiği düşünce sisteminde kişiliği id, ego ve üst-ben olmak üzere üç birimden meydana gelen bir bütün olarak değerlendirir. Bireyin davranışlarının arkasında bu üç birimin etkileşiminin bulunduğunu ileri sürer. Bu yapı içerisinde yer alan id bireyin hayvansal yönünü, bütün enerji kaynağını temsil eder. Bireyde oluşabilecek cinsel ve saldırganlık dürtülerinin o an gerçekleşmesini ve doyuma ulaşmasını ister. Üst-ben ise vicdan ve toplumun ahlak kurallarını temsil eder. Bireyin topluma ayak uydurmasını ve vicdanın kontrolü altında hareket etmesini yönlendirir. Bu yapının bir diğer birimi olan ego ise id ve üst-ben arasında dengeyi kurar. İd'in isteklerinin üst-ben'in ortaya koyduğu koşullar değerlendirilerek gerçekleşmesini sağlar veya bu isteklerin gerçekleşmesinin olumsuz sonuçlar doğurması ihtimalinde bu istekleri bilinçaltına iter. Böylece kişiliğin yapıları arasında yaşanan uyumsuzluk görünüşte çözölmüş olur. Fakat Freud'a göre bilinçaltına itilen çelişkiler hiçbir zaman kaybolmaz. Bilakis bu çelişkiler ömür boyu bilinçaltında kalır, sürekli çzöme ulaşmak için bireye hatırlatılır ve bire-

yin davranışlarını etkiler. Freud normal dışı davranışların sebebinin bilinçaltına itilen istekler olduğunu söyler. Psikanalitik kuramın amacı da bilinçaltına itilen isteklerin bilinç düzeyine çıkartılarak normal dışı davranışlarının farkına varılmasını sağlamaktır. Böylece bu davranışların farkına varılması bireyin kontrolü ele almasını ve davranışlarını yönlendirmesini sağlar (Cüceloğlu, 2009: 476-477).

b.b. Varoluşçu Psikoterapi

Varoluşçu psikoterapi; bireyin var olmasından kaynaklanan endişelere odaklanan dinamik bir terapi yaklaşımı şeklinde tanımlanır. Tanımdan da anlaşılacağı üzere varoluşçu yaklaşım dinamik bir terapi yöntemidir. Dinamik kavramını ele aldığımızda bu kavramın çoğunlukla akıl sağlığı alanında kullanılan bir terim olduğu görülmektedir. Bireyin zihin dünyasında yaşanan her olgu, zihnin dinamiğini oluşturmaktadır. Freud'un insanın anlaşılması üzerine ortaya koyduğu zihnin dinamik modeli bu terapi yönteminin temeline katkıda bulunmuştur. Bireyin bilinçli veya bilinçsiz yaşadığı duygular, düşünceler, davranışlar ve korkular psikodinamikleri meydana getirir. Varoluşçu terapi de psikodinamikleri çözümlmeyi ve bireyin, yaşadığı bu dinamiklerin farkına varmasını sağlar (Yalom, 1999: 14-16).

Varoluşçu terapinin temel hedefi danışanların yaşam üzerine düşünmeleri, çevrede olabilecek her türlü imkân ve alternatifin farkına varmaları ve bunlar arasında bir tercih yapmaları konusunda cesaretlendirilmeleridir. Bununla beraber tedavi gören bireylerin fani olmasından kaynaklı yaşadıkları korkuların kontrol altına alınmasını ve yaşam ile zihin dünyasının dengede tutulmasını amaçlar. Bu terapi yöntemi modern yaşamda bulunulan ortama yabancılaşan ve yalnızlaşan bireylerin ortama adapte olmalarını sağlamayı hedefler. Bireyin yeni yönlerini keşfetmesi sağlanır. Görüldüğü gibi varoluşçu terapinin belirli bir teknik veya yöntemi bulunmamaktadır. Danışan her bireyin iç dünyası farklılık oluşturduğu için bu yöntem her bireye farklı terapiler uygular ve her bireyi özel olarak değerlendirir (Corey, 2015: 171-177).

b.c. Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı, 1960'ların başlarında Aaron Beck tarafından tasarlanmıştır. Depresyon için yapılandırılmış olan bu terapide, kısa süreli olan "şimdiki zaman odaklı" mevcut sorunların çözümünde ve işlevsiz olan düşünce ve davranışların değişimi amaçlanmıştır. Tedavi sürecinde terapist, danışanda duygusal ve davranışsal değişiklikler oluşturmak adına çeşitli yollar arar. Böylece yapılacak değişikliklerle hastanın farkındalığın oluşması sağlanır. Bu farkındalık bireylerin

düşüncelerini daha gerçekçi bir yolla değerlendirmeyi öğrenmelerini sağlayarak duygu ve davranış durumlarının iyileşmesine yardımcı olur. Tasarlanmış olan bu terapiyle Beck ve diğerleri, çok fazla hastaya ulaşmış ve hastalar üzerinde başarılı sonuçlar elde etmişlerdir (Beck ve ark., 2014: 1-3).

Bilişsel davranışçı terapi, olumsuz duygu ve düşünceleri, uyumsuz inançları değiştirmeyi hedefleyen içgörü odaklı bir terapi sürecidir. Bilişsel terapi yöntemleri bireylerin duygu ve davranışlarını nasıl algıladıklarına göre belirlenen kuramsal temele dayanır. Bilişsel teravinin kuramsal hipotezleri, bireyin iç dünyasının gözlenebilir olduğu ve danışan bireylerin inançlarının büyük bir önem taşıdığı düşüncesine dayanır; bu inançların farkına varılmasının ve yorumlanmasının terapist tarafından değil de danışan tarafından keşfedilmesi sağlanır (Corey, 2015: 360).

Teravinin yöntemlerinden anlaşılacağı üzere danışan bireyin kendisinin farkına varması sağlanmaktadır. Danışanın bilişsel zihin sürecini değiştirerek olumsuz inanç, duygu ve düşüncelerden daha farklı bir düşünmesine biçimi geliştirmesine yardımcı olunmaktadır. Böylece farklı düşünme bireyi kendine getirir ve bu durum davranışlarına yansır. Bu terapi yönteminde temel amaç bireyi kendi çaba ve gayretleriyle sağlıklı bir yapıya kavuşturmadır.

c. Psikoteravinin Dindarlık ve Maneviyatla İlişkisi

Ölüm, ölüm ötesi yaşam, yeniden diriliş ve Tanrı gibi konular üzerinde düşünmek bireyin varoluşsal boşluğa düşmesine ve ruhsal bunalımlara sebep olabilir. Bireylerin yaşamış oldukları bunalımı iyileştirmede seküler terapi yaklaşımları çoğunlukla yetersiz kalabilmektedir. Böylesi durumlar yaşayan bireylerin manevi arayışlarına yön verme hususunda maneviyat temelli psikoterapi süreci yardımcı olabilir. Bununla beraber kendini dindar veya manevi yönelimli olarak tanımlayan bireylerin psikolojik mekanizmasında din ve maneviyat önemli bir konuma sahiptir. Bundan dolayı her danışanın dini inancı ve maneviyatı dikkate alınarak psikoterapi süreci yürütülmelidir. Bu sayede bireylerin kendi manevi değerlerini ifade etmelerine imkân sunulmuş olunmaktadır. Yapılan uygulamalar sonucunda dini ve maneviyatı hayatlarının merkezine alan bireylerde manevi temelli psikoterapi sürecinin daha çabuk ve daha sağlıklı ilerlediği görülmektedir (Ekşi ve ark., 2016: 22-24).

Pozitivist anlayışın hâkim olduğu özellikle 17-19. yüzyıllar arasında dine karşı ciddi anlamda mücadele verilmiştir. Özellikle tıp, nörobiyoloji ve psikiyatri keşifleriyle insandaki dindarlık ve maneviyat teza-

hürünün metafizik değil fiziksel mekanizmalarla açıklanabileceği ispatlanmaya çalışılmıştır. Dolayısıyla psikologlar da bireylerdeki maneviyatın bir yanılgıdan ibaret olduğu düşüncesine sahip olmuşlardır. Buna göre bireyi dinden arındırmaya çalışarak yeni psikolojik imkanlar geliştirme arayışına girişilmiştir. Ancak yapılan incelemeler teknolojik gelişmelerle ve yaşam kalitesinin artmasıyla inananın depresyon ve psikolojik rahatsızlıklardan kurtulamadığını, mutluluk düzeylerinin beklenildiği gibi yükselmediğini göstermektedir. W. James, C. G. Jung, A. Maslow, V. Frankl gibi psikolog ve din psikologların çabalarıyla din-psikoloji ilişkisine bakışta önemli değişimler yaşanmıştır. Dindarlığın olmadığı durumlarda birtakım ruhsal bozuklukların meydana geldiği gözlenmiştir. Bu gözlemler sonucunda maneviyat ve dindarlık konuları psikoloji alanında yer edinmeye başlamıştır (Horozcu, 2017: 244).

Psikoterapi içerisinde dini unsurların yer almasının danışanların iyileşme düzeyine etkisi araştırılmıştır. Probst ve arkadaşları 1992 yılında depresyon hastalarının tedavisinde dini unsurların yer almasının olumlu sonuçlar doğurduğunu saptamışlardır. Townsend ve ark. (2002) yapmış oldukları İslam temelli psikoterapi yönteminin seküler terapiden daha etkili olduğu sonucuna varmışlardır (Horozcu, 2017: 253). Bir diğer çalışmada Price & Callahan (2017), psikiyatrik sorunları olan bireylerin dini tören ve ibadetlere katılımlarının intihar düşüncesine etkilerini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda dini tören ve ibadetlere katılan bireylerin katılmayan bireylere oranla intihar düşüncelerinin azaldığı saptanmıştır. Azhar & Varma (1994) tarafından yürütülen klinik bir çalışmada, ciddi kayıplar yaşamış 30 dindar üzerinde dini terapinin etkileri araştırılmıştır. Bireyler üzerinde seküler psikoterapi ve anti-depresan tedavisi uygulanmış. Buna ilaveten 15 hasta üzerinde dini konuların konuşulduğu bir psikoterapi süreci daha eklenmiş ve araştırma sonucunda dini psikoterapinin uygulandığı bireylerde seküler terapi alan bireylere oranla daha fazla iyileşme olduğu görülmüştür (Horozcu, 2019: 181-185). Literatürde bu gibi konuları ele alan birçok çalışma bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar seküler psikoterapinin yeterli olmadığı ve tedavi süreçlerinde dini psikoterapinin de uygulanması gerektiğini göstermektedir.

Manevi psikoterapinin uygulanabilirliği konusunda yapılan çalışmalarda, seküler danışmanlık sürecinde kullanılan yöntem ve tekniklerin temel yönleriyle birbirlerine benzediği ve birbirlerinden çok farklı olmadığı söylenebilir. Bundan dolayı manevi danışmanlar, almış oldukları psikoloji ve teoloji eğitimlerinin yanında danışmanlıkta kullandıkları yöntemlere ek olarak kutsal alandan ve dinsel öğelerden de yararlanırlar (Koç, 2012: 204).

Uygulanan manevi temelli psikoterapi sürecinde bireylerin keşfetmiş oldukları maneviyat sayesinde kendi iç dünyalarına yolculuk yapmaları sağlanmaktadır. Bu süreç sevgi, şefkat, acıma, sabır ve hoşgörü gibi duyguları kendi benliklerinde yeşertmelerini ve acı duygular karşısında bireylerin hayata ve hayatın kaynağına tutunmayı başarmalarını sağlamaktadır. Bireyin yaşadığı duygu ve deneyimler böylece arttırılabilir. Bu sonuçtan hareketle din ve maneviyatın birey hayatında ne denli önemli olduğu, insanı din ve maneviyattan ayrı ele alıp değerlendirmenin bireyi yaşamsal faaliyetlerinden koparmak kadar tehlikeli olduğu sonucuna varılabilir.

d. Psikoterapi Sürecinde Manevi Temelli Müdahaleler

d.a. Dua

Dua, semavi dinler başta olmak üzere tüm dünya dinlerinde ve toplumlarında ortak bir ritüel olma özelliğine sahiptir. Dünya tarihinde oldukça önemli bir yer edinen dua, günümüzde de bu özelliğini korumaktadır (Horozcu, 2017: 205). Duayı ‘insan ile Allah arasında bir haberleşme ya da iletişim’ şeklinde tanımlayan Hökelekli (1992), duanın konusu her ne olursa olsun insanın Allah’a yönelmesi ve kendisini işiten ve duyanın olduğu ümidiyle Allah ile iletişim kurması şeklinde ele almaktadır. Dua ile tedavinin etkili olduğu görüşüne birçok din psikoloğu katılmaktadır. Tedavi sürecinde duanın bireylerdeki sıkıntıları gidermesiyle kişinin rahatlamasına yardımcı olduğu gözlenmiştir. Özellikle hekimler ağır hastalık geçiren bireylere maneviyatlarının güçlenmesi ve motivasyonlarının yükselmesi için ilk olarak duayı tavsiye ederler. Ruhi ve uzvi rahatsızlıkların giderilmesinde tercih edilen yöntemler arasında dua yer alır. Duanın psikolojik etkileri üzerine yapılan araştırmalarda birçok faydasının olduğu gözlenmiştir. Dua vasıtasıyla Allah ile kurulan iletişimde duanın bireyin ruhunun ihtiyaçlarını karşıladığı, korkularını yatıştırdığı ve bireyin idrak ve şuurunu yükselttiği gözlenmiştir. Birey, derin varlığının idrakine ulaşmış olur. Bunlarla beraber duanın birçok psikolojik yönelimlere etki etmesinin bireyin daha çok manevi inancına bağlı olduğunu bildiren din psikologları da bulunmaktadır (Hökelekli, 1992: 212-233).

Bireyin dine yönelmesi, dua etmesi, maneviyatı aramasının fitrattan gelen bir durum olduğu aşikârdır. Herhangi bir inanca sahip olmayan bireylerin en zor anlarında duaya yönelmesi, Allah’a yalvarması bu durumun doğuştan bir ihtiyaç olduğunu açık ve net bir şekilde göstermektedir. Jung’un geliştirmiş olduğu arketip ve kolektif bilinçdışı modeline göre dua davranışı ruhsal kalıtımın bir sonucu olarak değerlendirilmek-

tedir. Bununla beraber genetik bilim dalında yapılan çalışmalara bakıldığında Tanrı geni, inanç geni gibi konularda yapılan araştırmaların sonuçları dini inancın biyolojik kaynaklarının da var olabileceğini düşündürmektedir (Horozcu, 2017: 217).

Duayı, ibadet nesnesine veya Tanrı'ya şükran duyma veyahut dinsel bir yalvarış olarak tanımlayanlar da bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda dua etme ile psikolojik iyilik hali arasında pozitif ilişki bulunduğu gözlenmektedir. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan araştırmada öğrencilerin dua tutumu ile psikolojik iyi olma hali arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Cinsiyet ve sınıf değişkenlerinde gözlenen değişikliklerin bu sonuç üzerinde de etkileyici olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak dua tutumu arttıkça psikolojik iyi olma halinin de arttığı gözlenmiştir (Seyhan, 2013: 175). Bununla beraber dua etmenin hem problem çözme odaklı hem de duygu odaklı baş etme aracı olarak etkisinin bulunduğu da ortaya konulmuştur (Cirhinlioğlu, 2020: 186).

d.b. Tövbe

Kişinin geçmişte işlediği günahlardan dolayı yaşadığı suçluluktan arınmaya çalışma, yeni bir birey olma ve bağışlanmaya garet etme çabası olan tövbe aynı zamanda birey için terapötik etkileri olan dini bir pratiktir (Jones, 1997: 35-52'den akt. Kara, 2009: 222). Tövbe mekanizmasının arka planına bakıldığında geçmişte yaşanan günahlar yer almaktadır. İşlenen günahtan dolayı yaşanan pişmanlık tövbe sürecinin başlamasını sağlamaktadır. Bireyin işlemiş olduğu günah kendisinde pişmanlık, öfke, stres ve kin gibi duygulara sebebiyet vermektedir. Bu durumda kişi hep geçmişte takılıp kalmakta ve bu durum bireyin bilişsel olarak da zarar görmesine neden olmaktadır. Bu sebeple tövbenin terapötik etkilerinden dolayı manevi temelli psikoterapi yöntemlerinde yer alması bireyin ruhsal rahatsızlıklarının ve yaşadığı uyumsuzluk durumlarının çözümünde oldukça faydalı görülmektedir.

Bireyin yaşadığı suçluluk duygusu strese, depresyona ve birtakım ruhsal rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Psikoterapi bu gibi rahatsızlıkların tedavisinde bireyin suçluluk hissetmesine neden olan bakışını değiştirmek ve bu duyguyu tezkiye etmesini sağlamak için yeni bir bakış açısı sunmaya çalışmaktadır. Psikoterapi yöntemlerinin keşfinden önce İslam dini Müslümalara nefsin nasıl ıslah edileceğini ve psikolojinin nasıl dingingin tutulacağını Kur'an-ı Kerim'de göstermiştir. Ayetlerden de anlaşılacağı üzere bireyin tövbe etmesi, Allah'a yönelmesi bireydeki stresin azalmasını ve ruhunun dinginginlik kazanmasını sağlamaktadır (Necati, 2011: 274).

Tövbe, Müslüman bireyin sıklıkla başvurduğu bir ritüel olarak ele alınmaktadır. Yaratılış gereği insan hem günah işlemeye hem de hayır işlemeye meyilli olarak yaratılmıştır. Bundandır ki Allah günah işleyen kullarına tövbe kapısını açık bırakmaktadır. Bu yüzden Müslüman bir birey için tövbe önemli bir amel olarak algılanmaktadır. Böylece bireyin hissetmiş olduğu suçluluk psikolojisi ile gönlünün daralması ancak samimi bir dille yapmış olduğu tövbe ile geçer (Aydın, 2009: 94-95).

Tövbe, danışan bireye duygu ve düşüncelerini ayırt edebilmesine, zihinsel olarak bulunduğu durumdan kurtulmasına, kendini ve inancını ifade etmesine yardım etmektedir. Böylece tövbe eden bireyin kendinin farkına varmasını ve kendi nefsinin müşahede etmesini sağlamaktadır. Bu durum Müslüman bir bireyin uyanışını ve onu rahatsız eden duygulardan kurtulmasını ifade etmektedir (Kaymakcan & Şirin, 2013: 120).

d.c. Namaz

İbadetler, dini yaşamın en önemli unsurlarıdır. Diğer ilahi dinlerde olduğu gibi İslam dininde de Müslümanlar için belirli ibadetler gerekli kılınmıştır. Müslüman bireyler için Allah'ın emirlerini yerine getirme gayretiyle yapılan ibadetler aynı zamanda bireyin otokontrol ve disiplin sağlamasına da yardımcı olmaktadır (Kaymakcan & Şirin, 2013: 122). Namaz pratiği de bu ibadetlerden biridir.

İslam dininin temel ibadetlerinden biri olan namaz, Müslümanın günlük hayatını düzenleme, Allah'ı hatırlatma ve daha birçok işleve sahip ibadettir. Düzenli olarak yapılan namaz ibadetinin birey üzerinde bıraktığı olumlu etkiler görmezden gelinemez. Bu yüzden namaz ibadetini psikoterapi sürecine dâhil etmek danışanların tedavi sürecinde olumlu dönütler almalarını sağlar. Elbette danışanların namaz kılıp kılmadığı göz önüne alınarak namaz ibadetinin sürece dâhil edilip edilmemesi gerektiğine karar verilmelidir (Acar, 2018: 75).

Yapılan araştırmalar, namaz ibadetinin birey sağlığına olumlu yönde katkılarının bulunduğunu göstermektedir. Namaz, bireye dürtülerini kontrol etme imkânı sağlar. Bireye mutluluk ve rahatlatma duygularını hissettirir. Ruhun canlanmasını ve umudun güçlenmesini sağlar. Bireyde yaşanan stres ve kaygıyı giderir. İnsana yeni bir manevi oluş kazandırır (Aydın, 2009: 96-97). Namazın sadece belirli hareketlerden ibaret olmadığı; namaz esnasında beden, aklın ve kalbin birlikteliğiyle yerine getirilen bir ibadet olduğu görülmektedir. Namaz esnasında bedenin hareketleri, dilin kıraat ve zikirleri, aklın düşünüp ve kavramayı, kalbin ise iman etmenin ve Allah'ın azametinden ürpermeyi yerine getirdiği gö-

rılmektedir. Bundan dolayıdır ki namaz, insanın Allah huzurunda bulunmanın verdiği sukuneti en canlı haliyle yaşamasını sağlamaktadır (Kaya & Küçük, 2017: 32).

d.d. Maneviyat İçerikli Bibliyoterapi

Bibliyoterapi, en genel ve en kısa olarak ‘doğru zamanda, doğru bireyle doğru kitabı buluşturmak’ şeklinde tanımlanabilir (Bulut, 2010a: 47). Bireyin psikolojik rahatsızlık yaşadığı süre zarfında kendisini farklı hikâyelerle buluşturup başka sorunların olduğuna müşahade etmesine ve farklı bakış açıları kazanmasına yardımcı olan bir psikoterapi yöntemidir.

Bibliyoterapinin temelini, bireyin yaşadığı sorunlara benzer hikâyelerin kahramanlarıyla özdeş olması, bazı duyguların canlanması, hayata dair yeni etkileşimler, yöntemler ve yeni bakış açıları kazanması oluşturmaktadır. Böylece Bibliyoterapi de bireyin duygusal sorunları çözülmüş, temel uyum sorunları ile baş etmesi sağlanmış ve danışanın gelişimsel sorunların üstesinden gelmesi sağlanmış olmaktadır (Bulut, 2010b: 19).

Maneviyat içerikli bibliyoterapinin ilk zamanlarda duygusal olan hastalar üzerinde bir terapi türü olarak görülmüştür. Daha sonra bu yelpaze genişletilerek öğrencilerden hapisanede kalan bireylere kadar uygulanmıştır. Bibliyoterapi, hayatın birçok problemine çözüm bulmaya yardım etmenin yanında, insanların bireylere ve olaylara karşı tutum ve davranışlarının değişimini desteklemek amaçlı da kullanılmıştır (Belen, 2014: 23).

S o n u ç

Geleneksel psikoterapi yöntemleri incelendiğinde salt seküler bir terapi yöntemi uygulandığı görülmektedir. Bu süreç içerisinde birey herhangi bir inancına değinmeden iyileştirilmeye çalışılmıştır. Bu terapi yöntemlerinde bazı bireylerde olumlu sonuç elde edilirken bazı bireylerde ise hiçbir sonuç alınmadığı görülmüştür.

Psikoterapi sürecine maneviyatın dâhil edilmesiyle psikoloji tarihinde gelişmeler meydana gelmiştir. Bu süreçte alınan olumlu sonuçlar psikoloji alanına inanç ve maneviyatın da dâhil edilebileceğini göstermiştir. Psikoterapi sürecinde dini ve manevi müdahaleler psikoloji biliminin ilk dönemlerdeki iddialarını çürütmüştür. Son yıllarda yapılan araştırmalar (Acar, 2018: 178) din ve maneviyatın hem ruhsal hem de bedene olumlu katkıları olduğunu göstermektedir.

Terapi sürecinde uygulanan dini temelli müdahalelerin birer psikoterapi niteliği taşıdığı gözler önüne serilmiştir. Her din eğitimi alan danışmanın psikoterapi sürecinde dini ve manevi argümanları kullanarak uygulayabileceği görülmüştür. Bu süreçte dini ve manevi argümanların psikoterapi etkililiğini artırdığı gözlenmiştir. Böylece kullanılacak dini ve manevi müdahaleler alınabilecek eğitimler ile düzeltilebilir olduğu sonucunu da göstermiştir.

Kaynaklar

Acar, M. C. & Karaca, F. (2019). Dinî boyutun psikolojik danışma sürecine etkisi: Üniversite öğrencileri ile yapılmış deneysel bir çalışma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 52, 195-216.

Acar, M. C. (2018). *Bireysel psikolojik danışma sürecinde dinî boyut: Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, A. R. (2009). İnanma ihtiyacı ve dinî ritüellerin psikolojik değeri. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(2), 87-100.

Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. ed. M. Şahin. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Belen, F. Z. (2014). *Manevi danışmanlıkta bibliyoterapi tekniği ve uygulanması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bulut, S. (2010a). Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi (okuma yoluyla sağaltım) yönteminin kullanılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 46-56.

Bulut, S. (2010b). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından kullanılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(34), 17-51.

Cirhinlioğlu, F. G. (2020). *Din psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cüceloğlu, D. (2009). *İnsan ve davranış: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Ekşi, H. & Kaya, Ç. & Çiftçi, M. (2016) Maneviyat ve psikolojik danışma. [içinde] *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma* (ss. 22-24). ed. H. Ekşi & Ç. Kaya. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Freud, S. (1910). The origin and development of psychoanalysis. *The American Journal of Psychology*, 21(2), 181-218.

Ghufran, M. (2020). Spirituality and health in relation to religious internalization and collective religious practices. *International Journal of Islamic Psychology*, 3(1), 1-9.

- Horozcu, Ü. (2017). *Din psikolojisi*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Horozcu, Ü. (2019). Ruh sağlığı ve din. [içinde] *Din Psikolojisi* (ss. 181-185). ed. M. D. Karacoşkun. Ankara: Grafiker Yayınları.
- Hökelekli, H. (1992). *Din psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Kara, E. (2009). Din ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 221-229.
- Kaya, M. & Küçük, N. (2017). İbadetler ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42, 17-44.
- Kaymakcan, R. & Şirin, T. (2013). Bilişsel-davranışçı psikoterapi yaklaşımı ile bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli'nin din eğitimi alan erkek üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 111-148.
- Koç, M. (2012). Manevî-[psikolojik] danışmanlık ile ilgili Batı'da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü (1902-2010) üzerine bir araştırma-ı. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 201-237.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (çev. ed. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Necati, M. O. (2011). *Kur'an ve psikoloji*. (çev. H. Aydın). Ankara: Fecr Yayınları.
- Özmen, M. (1999). Kısa süreli tedavilerde terapötik etkinliğin arttırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 239-246.
- Öztürk, M. O. (2016). *Psikanaliz ve psikoterapi*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Seyhan, B. Y. (2013). Dua tutumu ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 157-183.
- Yalom, I. D. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. (çev. Z. İ. Babayiğit). İstanbul: Kabcacı Yayınevi.
- Yıldırım, M. (2019). *İhsan modeli ile manevi danışmanlık uygulamalarının psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki iyileştirici etkisi üzerine deneysel bir çalışma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

