

POZİTİF PSİKOLOJİ'DEN GÜDÜLER*

Din Psikolojisi Araştırmaları ve Terapik/Manevî Yardım Uygulamaları

Michael UTSCH**

Çev. Abdülkerim BAHADIR

Doç. Dr., S. Ü. İlahiyat Fakültesi,
Din Psikolojisi Öğretim Üyesi.

Başlangıç için bir anekdot: Yaşlılar yurdunda kalan 93 yaşında bir kadına bakıcı hemşiresi tarafından bir soru yöneltilir: "Burada kalan diğer yaşlılara göre siz daha hoşnut görünüyorsunuz. Sırnız nedir?" Yaşlı kadın muzipçe gülümseyerek cevap verir: "Meselenin sırnı, sizin burada hastalara verdiğiniz ilaçlarda saklı değildir. Yaratıcı Tanrı'mla olan ilişki düzenime özen gösteriyorum. Her sabah bir porsiyon iyimserlik ve her akşam da bir porsiyon minnettarlık alıyorum. Bana yetiyor."

Hepimiz mutluluk ve huzur arayışındayız. Psikolojik bir metot, başarılı bir hayat garanti edebilir mi? Hangi psikoterapi ekolünün repertuarında "mutluluk formülü", tedavi metodu olarak mevcuttur? Bu metot, Viktor Frankl'in "çelişik uzlaştırma"sı ya da daha çok "zihinsel yeniden yapılandırma"sı mıdır?¹ Her şey, sözde aktif çocuklar için kullanılan moda ilaç Ritalin² ile daha mı kolaylaşıyor? Mutluluk yakında eczane reçeteyle elde edilebilecek midir?

Amazon sitesinin katalog listesine göre, günümüzde etkinlik gösteren 2800 Almanca "Mutluluk Rehberi" mevcuttur. Kuşkusuz konuya yönelik ilgi oldukça büyüktür; buna karşılık sükûnet ve memnuniyetin pratikte gerçekleştirilmesi, oldukça zordur. Aradaki bu çelişki, kayda değer, hatta korkutucu olabilecek bir ilişkiye dikkat çekmektedir: Batı toplumlarında maddî hayat standartları ile gayri safi millî hâsılının yükselmesine bağlı olarak aynı zamanda nevrotik rahatsızlıklarla ruhsal hastalıkların sayısı da hızla artmıştır.

Barınma, eğitim ya da alım gücü gibi refah düzeyine işaret eden nesnel göstergeler yükselmiştir. Buna karşılık sübjektif/bireysel refah düzeyine dair göstergeler düşmüştür: Günümüzde depresyonlar, 1960 yılına göre on kat daha fazla yaygınlaşmıştır. Bu çağdaş hastalık, daha çok genç insanları mağdur etmektedir: Hastalığın ilk defa ortaya çıkış yaşı 1960 yılında ortalama 29,5 iken, günümüzde bu ortalama 14,5 yaşa düşmüştür.

* "Impulse aus der Positiven Psychologie für die religionspsychologische Forschung und die therapeutische/seelsorgerliche Praxis" <http://www.akademieips.de/download/7144-2004-04-16-Abstract%20Utsch.doc>, 04.12.2007.

** Dr., Berlin'de uzman psikolog ve psikoterapist.

¹ Yazar burada Viktor Frankl'in Logoterapi ekolünün terapi süreçlerinde uyguladığı "Çelişik Niyet" (Paradoxik Intention) ile "Düşünce Odağını Değiştirme" (Dereflektion) tekniklerine atıfta bulunmaktadır. (Geniş bilgi için bkz. Frankl, Viktor, Duyulmayan Anlam Çığı (Çev. S. Budak), Öteki Yay., Ankara 1994, 101 vd.) (Çeviren)

² Özellikle hiper-aktif çocukların konsantrasyon bozukluklarının tedavisinde kullanılan bir ilaç. (Çeviren)

"Think positive!" (Olumlu düşün!). İyimserlerin daha uzun yaşadıklarını halk bilgeliği doğruluyor mu? "Don't worry, be happy!" (Dert etme, mutlu ol!) sözlerinin geçtiği neşeli pop şarkısı, olumlu düşünmeye yönelik beyin yıkama bağlamında kesin bir çözüm içeriyor mu? Dahası Pozitif Psikoloji, bilimsellik ile ilintilenmiş bir ruhsal aydınlanma hedefliyor mu?

Hemen başta söyleyelim: Hayır; Pozitif Psikoloji'nin pozitif düşünce ile ilgisi yok. Pozitif düşünce, düşünme gücünün büyümesi üzerinde temellenir; niyet ve hayal gücüyle çalışır. Buna karşılık Pozitif Psikoloji, bilimin çocuğudur. Bu psikolojik yaklaşım, hangi çözüm vasıtasıyla hayatın üstesinden daha iyi gelinebileceğini araştırır. Bununla birlikte o, "olumluluğun avukatı" değildir (Seligman 2003,447); aksine, diğerine nazaran bazı insanların günlük hayatın tersliklerini nasıl daha kolay alt ettikleri ile ilgilenir. Pozitif Psikoloji kendini, özellikle insan gelişimi sürecinde ortaya çıkan rahatsızlık ve sınırlılıklarla uğraşan geleneksel psikoloji ekollerini tamamlayan bir yaklaşım olarak kavrar. Hiçbir suretle o, değer biçici ya da ahlâk yönelimli iddialarda bulunmaz.

Seligman, bizzat kendisi tarafından ortaya konan araştırma yönteminin çokça denenmiş tecrübelerle dayandığı noktasında emindir. Düşüncelerinde o, örneğin Allport, Maslow ve Rogers'e atıflarda bulunur. Diğer yandan gerek Adler'in Bireysel Psikolojisi'nden devraldığı "Özendirme" (Ermütigung) taslağı, gerekse Peseschkian'ın Pozitif Psikoterapi'sinden aldığı eklentiler gibi Seligman'ın bazı fikirleri, öteden beri bilinmektedir.

Ancak burada yeni olan, akademik çıkış noktasıdır. Psikoloji'nin on yıllar boyunca -korkular ve öfke, saldırganlık ve engellenme, depresyon ve nevroz gibi- özellikle ruhun karanlık taraflarıyla ilgilenmesinden sonra "Pozitif Psikoloji"ye ait araştırma yöntemi, dinlerin öteden beri dile getirdiği ve teşvik ettiği değerler ve ahlâkî erdemlerin yapıcı potansiyellerini keşfetmektedir. Bizzat Seligman, bu dönüm noktasına varmadan önce öne sürdüğü "Öğrenilmiş Çaresizlik" iddiasıyla "Negatif Psikoloji"ye ait bir profile ciddi katkılarda bulunmuştur.

Amerika'da gerçekleştirilen araştırma sonuçları -kültürel farklılıklar nedeniyle Avrupalı ilişkilere doğrudan yaygınlaştırma imkânı olmasa da- şaşırtıcı bulgular ortaya koymaktadır. Buna göre tevazu ve alçak gönüllülük gibi "ahlâkî" karakter nitelikleri, sağlığa dayalı hoşnutluğu teşvik etmektedir (Tangney 2000). İlk araştırmalara göre kibre, özseverliğe ve kendini onaylamaya yönelik gündelik mücadele, özgüvene yarar getirmekten çok zarar vermektedir. Bu bağlamda, kendiyle ilgili yüce bir fikre sahip olan bireyler, kaleme aldıkları bir yazıya yöneltilecek eleştirilere karşı en saldırgan davrananlardı. Psikosomatik kalp araştırmaları; kızgınlığın, öfke ve acımasızlığın kalp sağlığı için tehlikeli olabildiğini, buna karşılık affedebilmenin en önemli koruyucu faktörler arasında sayılması gerektiğini ortaya koymuştur. Yine araştırmalar göstermiştir ki, sadece haksızlık ve adaletsizliğe uğramışlıkla ilgili bir anı bile kan basıncını kısmen de olsa dramatik bir şekilde yükseltirken, en kolay sakinleşebilenler, affedici davranabilenlerdir. Bağışlama süreci, başarılı bir ilişki ortaklığı için önemli bir anahtar olarak da görülmekte ve bu arada psikoterapik bir etki faktörü olarak incelenmektedir (McCullough et al.

2000; Luskin 2003). Umut geliştirme yeteneği, özellikle sıkıntı, şanssızlık ve diğer tersliklere karşı yaşama arzusunu harekete geçirme noktasında, önemli bir kişilik niteliği olarak kabul edilmektedir (Yahne & Miller 1999). Yeni araştırmalara göre minnet duygusuna sahip olanlar, kendilerini gündelik hayatta daha huzurlu hissetmekte ve kronik bir hastalıkla daha kolay baş edebilmektedirler (McCullough, Emmons & Tsang 2002; Nuber 2003).

“Ruhsal Zekâ” (Emmons 2000) bağlamında bilgelik,

- değişmiş bilinç durumlarını fark etme,

- sıradan tecrübeyi, kutsal tecrübeye dönüştürme,

- manevî güçleri sorun czmede kullanma,

- kararları ve eylemleri değer yönelişli olarak ortaya koyma açısından karmaşık bir yetenek olarak yorumlanmaktadır.

Pozitif Psikoloji'nin arzulanan sonuçları, mutluluk ve sağlıktır. Bu erevede Martin Seligman, “Nasıl mutlu olabilirim?” sorusunun yanlış kurulduğundan hareket eder. Konuyla ilgi o, şöyle der: “dllere doğrudan yollarla ulaştığımıza; kişisel g ve erdemlere güvenerek himayeden vazgeebileceğimize dair bir inanç, yanılığdan ibarettir (2003, 202). Seligman'ın inancına göre mutluluk, hiçbir zaman doğrudan hedeflenemez. –Bu noktada o, kendisinden hiç bahsetmemesine rağmen Viktor Frankl ile aynı görüş üzerinde birleşir- Her ikisi de mutluluğu, başarılı bir hayatın (ok önemli) bir yan etkisi/ürünü olarak algılamaktadır. Pozitif Psikoloji, iyi bir hayatı keşfetmeyle ilgilenir. Bu çerçevede o, yaygınlik kazanmış “hazza ulaşma çabası”yla ciddi anlamda karşı karşıya gelir: Konforla doldurulmuş bir hayatta insanî g ve erdemler krelirken, tatminkârlığını özgürce, kendi derinliğinde ruhsal açıdan değerli bir faaliyette arayan hayatta ise, gelişip büyürler (2003, 199).

Seligman, asrın zihniyetinden uzak durur. Günümüzde insanlar, hızlı ve doğrudan ulaşılabilir bir mutluluk için çabalamaktadırlar. Ancak böyle bir çabayla birlikte, kişisel kazanımlara dayanmadığı için eksik bir zgven duygusu ortaya çıkar. Bunun sonuçlarından birisi sınırsız bir bencilliktir; ayrıca böylesi bir tabiata sahip insanların çoğu, kendilerini hayat koşullarının ve eğitimin kurbanı olarak görürler.

“İyi karakter”, Pozitif Psikoloji'nin çekirdek fikridir. Seligman'a göre iyi karakter, irade gücü ve sorumluluk duygusuyla sağamlık kazanır. –Bu noktada da, Logoterapi ile olan içerik yakınlığı gözden kaçmamaktadır- Bununla birlikte Pozitif Psikoloji, ne dogmatikleştiren bir iyimserlikten ibarettir, ne de herhangi bir inana ya da iyilikseverlik vurgusuna sahiptir. Bilim tavsiye etmemeli, tasvir etmelidir! Bu araştırma alanı, olumlu niteliklerin etkilerini tasvire girişmiştir. Genel geçer bir kabul olarak daha çok iyimserlik; daha az depresyonun, daha iyi bir bensel sağlığın ve daha yüksek bir performansın ortaya çıkmasına neden olur (2003, S. 214). Pozitif Psikoloji, insanî g ve erdemlerin yenilenmesi hususunda katkı sağlamayı arzulamaktadır. Yine o, hedeflere ulaşma ve krizlerin üstesinden gelme sürecinde tek tek bireyleri destekleyebilecek yardım kaynakları aramaktadır. Araştırmaların merkez noktasını, öteden beri süregelen psikolojik yaklaşımda grldğu gibi

psikik rahatsızlıklar ve çevresel stres kaynakları değil, aksine kişisel güç ve niteliklerin tanımlanması teşkil etmektedir.

Hangi tür düzenlemeler ya da etkinlikler, mutluluk ve iyiliği davet eder?

Geçmiş ile ilgili düzenlemeler: Memnuniyet, hoşnutluk, gurur, sükûnet.

Gelecek ile ilgili düzenlemeler: İyimserlik, umut, inanç, güven.

Şimdiki zaman ile ilgili düzenlemeler: Tadını çıkarma ve ödüle dayalı davranışlar (hoşlandığımız aktiviteler).

Pozitif Psikoloji'nin temel hedefi olarak mutlu olmak, sadece rahat ruhsal durumlara ulaşmakla ortaya çıkmaz. Aksine bunlar, geçici ve "kararsız"dır. Bu nedenle günümüzde psikologlar, kişisel hedeflerin gerçekleştirilmesi çabasına bağlı gündeme gelen duygusal iyiliği araştırmaktadırlar (Brunstein & Maier 2002). Mutluluk, kendi hayatını ahenkli bir şekilde sürdürmeyi kasteder. Buna göre Pozitif Psikoloji, kişisel güçleri keşfetmeyi ve geliştirmeyi görev addeder. Anlamli bir hayat, rahat bir hayata daha başka unsurlar da katar. Anlamli yaşamak, daha yüce bir olguya hizmet etmek üzere bireyin güç ve erdemlerini seferber etmesini ifade eder.

Erdem ve değerleri tespit etmeye yönelik bir araştırma projesi kapsamında, tüm dünya dinleri ve başlıca felsefi yaklaşımlar ele alınmıştı. -Araştırmada yaklaşık 200'ün üzerinde erdem listesi gözden geçirilmişti- Şaşırtıcı sonuca göre yer kürenin tümüne dağılmış ve 3000 senenin üzerinde bir geçmişe sahip tüm gelenekler, aşağıda sıralanan altı farklı erdemi desteklemektedir:

- Bilgelik/Bilgi
- Cesaret
- Sevgi/İnsancılık
- Adalet
- İtidal
- Maneviyat/Aşkılık

Aquinolu Thomas'ın da çığır açan teolojik sistematüğinde -yukandaki sıralamaya benzer tarzda- bilgelik, adalet, cesaret ve itidalden oluşan dört ana erdemden, yine ikisi birleşik olmak üzere inanç/umut ve sevgi şeklinde üç tannısal erdemden hareket etmesi, oldukça mantıklıdır.

Bu anlamda çağdaş psikoloji, dinin yapıcı potansiyelini yoğun bir ilgiyle kabul etmektedir. Bugün psikologlar, dini, geçmişe göre çok daha olumlu değerlendirmektedirler. Geçmişte din, savaşıması ve kökü kurutulması gereken bir hastalık kaynağı olarak sayılırken, bugün onun geliştirilmeye değer iyileştirme potansiyeli keşfedilmektedir. Yeni yayınlar, bu köklü dönüşüme tanıklık etmektedir. Canlı bir dindarlık, bugün destekleyici işlevi itibarıyla takdir edilmekte ve kısmen de olsa tedavi yolu olarak kullanılmaktadır (Bassler, 2000; Deisler, 2000; Ruff, 2002; Galuska, 2003; Renz, 2003; Utsch,2004).

Tanınmış psikanalist Tillmann Moser'de ortaya çıkan zihniyet değişimi, psikoloji ile psikoterapinin dine yönelik değişen tutumuna, iyi bir örnek teşkil eder. 1976 yılında Moser, cezalandırıcı yargıç Tanrı ile çocukluğunun hesaplaşmasını

konu alan bestseller kitabı *Gottesvergiftung*'u (Tanrı Zehirlenmesi) yayınlamıştı. Onun Tanrı tasavvuru, emri altındakilerin üzerinde mutlak itaat duygusu uyandıran zorba ve merhametsiz bir patrik imajı ortaya koyuyordu. İncanın sağlık üzerinde açıkça olumlu etkilerde bulunduğunu kanıtlayan bilimsel bulgular, Moser'in dine karşı olan olumsuz tavrının değişmesine neden olmuştur. Bugün artık Moser, belirli dinî inanç tutumlarını gç ve ruhsal zenginlik kaynağı olarak takdir edebilmektedir (Moser, 2003).

Bu eğilim, Almanya'da cezalandırılmış tarzda ihmal edilen bir araştırma alanı olarak Din Psikolojisi'ni daha güçlü bir şekilde faaliyet alanına çekmiştir. Din Psikolojisi, dinî tecrübe ve dinî davranışı tescilli psikoloji teorileriyle birlikte daha iyi anlamayı ya da yeni teorilerle tanımlamayı dener. Buna rnek olarak Aaron Lazarus'un "Stres ile Başa Çıkma Teorisi", Amerikalı din psikoloğu Kenneth Pargament (1997) tarafından geliştirilerek kapsamlı bir din psikolojisi ağıklama modeline dönüştürülmüştür. Pek çok araştırmaya dayalı olarak Pargament, günahlarından dolayı katı bir Tanrı tarafından cezalandırılacakları korkusuyla yaşayan, üstelik bu katılığı, yesi buldukları dinî cemaat içerisinde "güdüleyici iklim" olarak da teneffüs eden dindarların, dindar olmayanlara göre daha şiddetli bir şekilde depresyonlara, korkulara ve psiko-somatik rahatsızlıklara maruz kaldıkları sonucuna ulaşmıştır. Bunun tam tersine açıkça inanç, psişik ve bedensel sağlığın hüküm sürdüğü bir dinî cemaat içerisinde duygusal güvenlikle bağlantılı olarak insan zayıflıklara hoşgörüyle yaklaşan sevimli bir Tanrı gündeme getirmektedir.

Din psikolojisine dair konuların aydınlatılmasında daha başka ağıklama tarzları da kullanılmıştır. –İsraili tıp sosyoloğu Antonovsky'nin (1997) geliştirdiği sağlık modeli "Salutogeneese", bu bağlamda örnek teşkil edebilir. Antonovsky "Bağlantı/Uyum Duygusu"nu (Kohärenzgefhl), hastalıklara karşı direnme yeteneği için merkezi bir kaynak ve dolayısıyla sağlık için anahtar olarak tanımlamıştı. Bununla o,

- hayat olaylarının önceden kestirilebilir ve ağıklanabilir olduğu,
- hayat sorunlarının prensipte yönetilebilir olduğu,
- dünyanın gerek kendi içinde gerek kendisi için bağlanılabilir bir değere sahip olduğu ile ilgili köklü ve içsel derinliklerde demirlemiş bir güven ifadesi ortaya koymuştur.

Din-manevî bir dünya görüşü, böylesi bir güven tesis edebildiğine göre, din psikolojisine ait bir yorumlama imkânı açıklık kazanmaktadır (Jakobs, 2000).

Dindarlık–Psikolojik bir Kategori?

Dinin tüm zaman ve kültürlerde genel geçer bir toplumsal olgu olarak mevcudiyeti, günümüzde bilim adamlarının dinî boyutu, insanlarda müstakil ve bağımsız bir kişilik faktörü olarak kavramalarına neden olmaktadır. Bu bağlamda dindarlık, aynı zamanda psikolojik bir fenomen olarak da tanımlanabilir ve araştırılabilir. şu sıralarda Amerika merkezli kişilik araştırmalarında ortaya atılan Beş Faktör Modeli'ni (big five), altıncı boyut olarak maneviyatın tamamlayıp tamamlamadığı sınanmaktadır (Piedmont, 1999). Buna göre "dışa dönüklük", "uyumlu-

luk”, “sorumluluk”, “duygusal kararlılık” ve “deneyimlere açıklık” şeklindeki beş temel boyuta, “manevî aşkınlık” ilave edilebilir. “Manevî aşkınlık”, vasıtasız mekân ve zaman duygusunun dışına taşabilme ve hayata daha yüce, daha objektif bir yükseklikten bakabilme yeteneğini ifade eder.

Dinin Psikolojik İşlevleri

Kişisel dindarlık, ancak kendine özgü kültürel bağlamı dikkate alınarak anlaşılabilir ve yorumlanabilir olduğu için, konuyla ilgili Amerika’da elde edilen tecrübeler, Avrupa’da ancak sınırlı bir çerçevede yararlı olabilmektedir. Az sayıda Almanca bilen psikologlar, dinin görevini mevcut bakış açılarından hareketle yorumlamışlardır. İsviçreli gelişim psikoloğu Flammer’e (1994) göre dinin en önemli işlevlerinden birisi, insan varoluşunun kadere ve rastlantıya dayalı olduğu gerçeğinin aşılmasında yardım edebilecek bir hayat yorumu ya da dünya görüşü ortaya koymasındır. Kendi çevresi ve özellikle kendi kişiliğine bağlı ölçülemez hususlar ne kadar tanınabilir ve kontrol edilebilir ise, o ölçüde de -kendi kaynakları ve sosyal çevrenin kaynaklarına olan güven bağlamında- hayat garantisi ortaya çıkar. Konuşma psikoterapisti Reinhard Tausch (1996), olumlu bir Tanrı tasavvuruna sahip denekleri incelemiş ve netice olarak sahip oldukları dinî inancın esaslı bir şekilde stresi azaltıcı olduğunu tespit etmişti.

Dinin işlevsel araştırması yanında psikologlar, ayrıca onun özüyle ilgili yorumları da ele almışlardır. Bu süreçte, psikolojinin araştırma sınırları ve teolojinin din bilimleri ile birlikte disiplinler arası çalışma zorunluluğu açıkça ortaya çıkmaktadır: “Dinî tecrübe, ruhsal derinlik açısından ortadan kaldırılabilecek bir olgu değildir; aksine o, nihaî anlamda dünya-ötesi bir varoluşla karşılaşmak suretiyle mutlaklık kazanmıştır. Dinî tecrübe, aşkınlığa işaret eder ve ayrıca psişenin içkinliğinden sadece psikolojik olarak türetilemez.” (Wyss, 1991, S. 13).

Travma terapi deneyimlerinin ortaya koyduğu kanıtlarına göre, özellikle varoluşsal kriz durumları ile köklü çaresizlik durumlarında insan, dinî inançla ilgili kanaatlere bağlanmaktadır. Genel olarak ele alındığında kader, suç, hastalık, adalet, hakikat ve ölüm gibi köklü beşerî sorunlar, kişisel bir “gerçeklik tasarımı” yardımıyla ancak sübjektif olarak cevaplandırılabilir.

Dindarlık ve Hastalıkla Başa Çıkma

Hayatı tehdit eden rahatsızlıklardan mustarip 157 hasta üzerinde gerçekleştirilmiş bir incelemede, olumlu bir dinî tutumun hastalıkla mücadele sürecinde ne tür etkilerde bulunduğu araştırılmıştı (Deister, 2000). Bu araştırmanın en önemli sonuçlarından birisine göre, dindarlık ne kadar olumlu bir bağlamda dile getirilmişse, hastalar o ölçüde içinde buldukları durumla uzlaşma ve onda anlam bulma noktasında etkin idiler; yine onlar, o ölçüde kendilerini daha az soyutlamaya çalışıyor ya da toplumsallıktan daha az geri çekiliyorlardı. Başka bir araştırmaya göre bir onkoloji merkezinde tedavi gören 257 hastadan 135’i, ağır hastalıkları karşısında özel bir manevî tecrübe yaşadıklarını dile getirmişlerdi. Söz konusu hastaların hepsi, yaşadıkları tecrübe nedeniyle hassasiyetlerinin güçlü bir

şekilde değiştiğini bildirmişlerdi. Yaşadıklarını, "bedende başka türlü, zaman ve mekânda başka türlü, hastalıklarının belirlediği durumla ilişki içinde başka türlü, özgür, engin, yoğun, gevşemiş, sevilmiş, kendiyile barışık" şeklinde dile getirmişlerdi (Renz, 2003, S. 129).

Bunca etkileyici teknik ilerleme, zorlayıcı varoluşsal soruları cevaplayamadığına göre, aşkınlık kapısı doğal olarak açık kalmaktadır. Bu çerçevede Hıristiyan kabuller önemini yitirirken, diğer dinlere ve dünya görüşlerine yönelik ilgi gittikçe artmıştır. Asyalı bilinç öğretileri, Budist meditasyon teknikleri, yine Şamanist ve ezoterik uygulamalar –özellikle hayatı kolaylaştırma alanında- hızla yaygınlaşmaktadır. Hayata yönelik manevî yardım tekliflerinde ortak olan husus, onların açıkça tanımlanabilir bir dünya görüşü ve özel inanç kanaatleri sunmaları, bunlara bağlı uygulama teknik ve ritüeller yardımıyla çalışmalarını ve anlam verici olarak görev yapmalarınıdır (Utsch 2002).

Sağlık Faktörü Olarak İnanç: Amerika Kaynaklı Bulgular

Uzun yıllardan beri özellikle ABD'de gerçekleştirilen Tıp Sosyolojisi araştırmaları, dinî bir inancın sağlık üzerinde olumlu etkiler icra edebileceğini kanıtlamaktadır. Bu "İnanç Tıbbı" (Glaubensmedizin) araştırmaları, şaşırtıcı bulgular ortaya koymaktadır. –Kuşkusuz bu şaşırtıcılık, daha ziyade günümüze kadar böylesi araştırmalarla neredeyse hiç muhatap olmayan Avrupalı okuyucular için geçerlilik arz eder- 1200'den fazla araştırma sonuçlarına göre, bedensel sağlık ile kişisel inanç arasında nedensel yorumlara imkân verebilecek olumlu bir istatistiksel ilişki söz konusudur (Koenig et al., 2001; Dossey, 2003; Reich, 2003). Bunun anlamı şudur: İnanan kimse, daha sağlıklıdır; daha fazla başa çıkma stratejileri üretir; daha yüksek bir hayat memnuniyeti ve hatta daha yüksek bir hayat kalitesi tadar.

Harvard Üniversitesi tıp doktoru Herbert Benson'un (1997) bulgularına göre tekrarlanan gelen bir ibadet ile rahatsız edici düşüncelerden kaçınma, gerginlikten kurtulmaya yol açan bedensel değişimleri tetiklemektedir. Tespitlerine göre söz konusu gevşeme; tansiyon, kalp ritmi bozuklukları, kronik ağrılar, düşük-orta düzey arası depresyonların ve daha başka hastalıkların tedavi edilmesinde iyi bir destek niteliği taşımaktadır.

Amerikalı tıp doktoru Matthews (2000) tarafından gerçekleştirilen geniş kapsamlı araştırmalar, inanan ve ibadet eden hastaların ameliyat sonrasında daha az yatağa bağlı kaldıklarını ve daha az ağrı kesiciye ihtiyaç duyduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, söz konusu hastalarda kan basıncının daha hızlı düştüğü tespit edilmiştir.

Ünlü Duke Üniversitesi'nden (Kuzey Carolina) psikiyatrist Harold Koenig'in gerçekleştirdiği bir araştırma, Hıristiyan cemaate bağlılığın ve ayin sırasında topluca ibadetin değerini tescil etmiştir. 1997'de yayınlanan, tesadüfî örnekleme yöntemiyle seçilmiş 4000 yetişkine dayalı bu çalışma, kilise üyeliğine bağlı sosyal destek ile ilgili o zamana kadar yürütülen en büyük araştırmadır. Çalışmada Koenig ve ekibi, ayine düzenli olarak devam eden yaşlıların, evde yalnız başına

ibadet edenlere göre daha az depresif, bedensel olarak ise, daha sağlıklı olduklarını ortaya çıkarmıştı.

Burada sağlık faktörü olarak inançla ilgili dile getirilenler, elbette her inanç biçimi için geçerlilik arz etmez. Her şeyden önce, dindarlık şekilleri arasında oldukça büyük farklılıklar söz konusudur. "Dış Gündümlü" –çıkar yönelimli/fonksiyonel- dindarlık ile "İç Gündümlü" –inanç yönelimli/samimi- dindarlık şeklindeki Allport'a (1950) ait klasik dindarlık sınıflaması, aradaki farklılığı temelde ortaya koymuştur. Ölüm sürecini yaşayanlar üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmasında Renz (2003), dindarlıklarını inanç esas ve pratiklerine katı bir bağımlılıkla sınırlamayıp gönülden, içsel bir ilişki şeklinde yaşayanlarda, sayısız olumlu etkiler tespit etmişti. Bu durumda hangi inanç biçimi iyileştirmektedir?

Rahibe Araştırması: Yukarıdaki soruya verilecek cevaplar, muhtemelen kısa bir süre önce ABD'de gerçekleştirilen alışılmadık bir araştırmaya göndermede bulunacaktır. 1930 yılının Kasım ayında Kuzey Amerika'da Fransisken tarikatına bağlı bir manastırın baş rahibesi, tüm rahibe adaylarına mektup yazarak kendilerini adamadan önce³ hayat hikâyelerini bizzat kaleme almalarını istemişti. 1931'den 1943'e kadar toplanan metinler, 60 yıl sonra ileriye dönük heyecan verici boylamsal bir araştırmanın temellerini oluşturmuştu. Buna göre, yaşlanmış rahibelerden 678'i, yıllık bedensel ve psikolojik araştırmalar için gönüllü olduklarını bildirmişlerdi. Bunun üzerine söz konusu rahibelerin sağlık durumları, inanç yapılarıyla karşılaştırılmıştı (Snowdon, 2001). Rahibelere ait otobiyografik metinler, önce birbirinden bağımsız iki araştırmacı tarafından içerik analizi açısından değerlendirilmişti. -Araştırma, kendini adama arifesinde bulunan aynı mezhebe bağlı rahibelerle ilgili olduğu için- örneklem her ne kadar homojen bir yapı arz ediyorsa da, araştırmacılar çok çeşitli inanç biçimleri tespit etmişlerdi. En önemli farklılık, duygusal ifadelerdeki yoğunlukta ortaya çıkıyordu: Bazı hayat hikâyeleri ve muhtevalarında dile getirilen dindarlık, olumlu bir duygusallıkla yoğrulmuşken, diğer bazılarının birinci sırasında zorunluluk, uysallık ve itaatten bahsedilmekteydi. İnanç biçimiyle sağlık durumu arasındaki karşılaştırma, şu neticeye ulaştırmıştı: Metinlerde olumlu duygular dile getirildiği ölçüde, yazıyı yazanın sağlık durumu da iyi seviyede bulunuyordu. Araştırmacıların bildirdiğine göre inançlarını minnettarlık, sığınma, sevgi ve teslimiyet gibi olumlu duygularla destekleyenler, aynı zamanda zorlu hayat koşullarını daha iyi sindirebiliyorlardı ve sağlığın bahşettikleriyle daha iyi bütünleşebiliyorlardı.

Tanı İlişkisi Araştırması: İnanç ile iyilik arasındaki ilişkiyi inceleyen ABD kaynaklı diğer önemli bir araştırma da benzer sonuçlara ulaşmıştı (Ellison, 1991). Araştırmacılara göre, sadece sorumluluk duygusuyla ya da toplumsal bir gelenek gereği kiliseye gitmek veya dinî bir metin okumak, yoğun olarak ibadetlere katıl-

³ Tarikat ile ilgili bilgi için bkz. www.boyutpedia.com/default~ID~1304~alD~32733~link~fransisken_tarikati.html, 24.12.2007; Tarikat rahibelerinin kendini adama yemini için bkz. http://209.85.129.104/search?q=cache:VH8g40SIRKMJ:islamcevaplar.com/html/sorular_ve_yanytlar_15.html+fransisken+rahibe&hl=tr&ct=clnk&cd=7, 24.12.2007 (Çeviren)

ma ve Tanrı ile kişisel bir ilişki kurma çabasına göre daha düşük düzeyde olumlu bir etki yaratmaktadır.

Hamburg Tanrı Tasavvuru Araştırması

Tanrı ilişkisi, kişisel Tanrı görüşü tarafından şekillenir. Tanrı'yı her şeyden önce en sevgili varlık olarak tasavvur eden insanlar, O'na yönelik derun bir ilişki kurma ve bu ilişki içinde daha büyük bir huzur hissetme noktasında daha güçlü bir eğilim geliştirirler. Hamburg'da 100 kadar kadın ve erkek, hayatlarından hoşnutluk düzeyleri ve yalnızlık duyguları çerçevesinde görüşmeye tbi tutulmuştu. Araştırmada, kendiliğinden ortaya çıkan nevrotik olgular ile mevcut Tanrı anlayışı ilişkilendirilmişti (Schwab & Petersen, 1990). Dindar insanların dindar olmayanlara göre daha nevrotik olduğuna yönelik yaygın anlayışa karşılık bu araştırma, zıt bir neticeye ulaşmıştı: Buna göre, denekler dinî bakımdan ne kadar ilgiliydyseler, nevrotik eğilimleri de o ölçüde daha az açığa çıkmaktaydı. Tanrı'yı birinci sırada sevgi dolu ve yardım sever kabul eden insanlar, yalnızlık duygusundan nadiren bahsederken, hayatlarından memnun olduklarını daha sık dile getirmişlerdi. Buna karşılık Tanrı'yı daha çok cezalandırıcı hkim olarak kabul eden insanlar, çoğunlukla yalnızlık ve hoşnutsuzluk duygularından bahsetmişlerdi.

Rapor edilen üç araştırmanın neticesine göre, sadece olumlu ve gönülden kurulmuş bir Tanrı ilişkisinden doğan inanç tutumu, iyileştirici olarak etkilemektedir.

Kurtuluş ve Sağlık Yorumun Sınırları

Yukarıda aktarılan böylesi bulgular, insanı etkilemekle birlikte aceleci vaatlere ya da beklentilere de yol açabilir. Alman dilinde "heilung" (sağlık), "heilig" (kutsal) ile "heil" (kurtuluş) kavramları arasında yakın bir bağlantı söz konusudur. Kuşkusuz aradaki bu yakınlık, bazı teolog ve terapistleri sağlık ile ilgili hararetle bir tartışmaya sürüklemiştir. Bütünlük, mükemmellik, tamlık ve sağlamlık özlemi, özellikle günümüzde gittikçe yaygınlık kazanmıştır. Sürekli yenilikler getiren teknoloji, her ne kadar günlük hayatı kolaylaştırıyorsa da aynı zamanda o, -uygun psikolojik ilaçlar ve psikolojik teknikler aracılığıyla mükemmeli yeni bir insan inşa etme denemesini ifade eden topik "Psychodesign" (Psikolojik Tasarım) yaklaşımında görüldüğü gibi- talep ve beklentilerin büyük bir bölümünü sonsuzluğa gmmektedir. Alternatif zm piyasasının bu tarz teklifleri, son yıllarda oldukça yaygınlaşmıştır. Bu teklifler, mükemmeli bir insanın ve hastalık, psikolojik çatışma ve engellemelerden arındırılmış bir hayatın gerçekleştirilebilir olduğuna dair ciddi bir yanılısamayı tetiklemektedir. Oysa tam bu noktada bedensel, ruhsal ve biyografik sınırlarla kurulan bireysel ilişki, beşerî yapıyı oluşturur ve her karaktere kendine özgü bir biçim ve gzelliğ bahşeder.

Kurtuluş ve sağlık kavramları, aralarındaki anlam örtüşmesi tehlikesi nedeniyle birbirinden açık bir şekilde ayırt edilmelidir. Sağlık kavramı, çoğu zaman yara ve bereleri iyileştiren telafi edici bir yeniden yapılanmayı ifade ederken, kurtuluş beklentisi, tamamen yeni bir insan hedeflemektedir. Tedaviye dayalı bir iyileştir-

me işlemi, dine dayalı bir kurtuluş eyleminden kesinlikle ayrı tutulmalıdır. Buna göre, tedaviye dayalı iyileştirme işlemi, bilimsel açıdan kontrol edilebilen koşullarla çalışırken, dine dayalı kurtuluş eylemi, güven dolu bir beklenti üzerinden gerçekleşir. Kuşkusuz dinî güven, sağlığa yararlı etkiler icra edebilir. Ancak onu bir tür mucizevî ilaç yerine koymak, dini kötüyeye kullanmak anlamına gelir. İnancın iyileştirici işlevleriyle ilgili korelasyona dayalı çok sayıda istatistiksel kanıtlara binaen özel bir tıp dergisinde, doktorların hastalarına dinî etkinlikleri emredip etmemeleri gerektiği konusu fiilî olarak tartışılmıştı. Ancak neticede şüphe ağır basmıştı. En önemli itiraz, "dine yönelik tehdit edici bir değersizleştirme"nin ortaya çıkabileceği noktasında gündeme gelmişti. Buna göre din, bir antibiyotik gibi araç haline getirilip denenmemeli ya da reçeteye yazılmamalıdır (Sloan et all., 2000, S. 1915). İnancın bizzat kendisi değil, fakat tıpkı bazı dinî formların hasta yapıcı sonuçlar doğurabileceği gibi, belirli dindarlık biçimleri de kendilerini iyileştirici olarak ortaya koyabilir.

Gerçek dindarlık, işlevselleştirilmeye (çıkar amaçlı kullanılmaya) ya da araç haline getirilmeye izin vermez. Ne Nöroteolojik⁴ araştırmalar Tanrı'nın varlığı için bir delil olabilir; ne de bazılarının propaganda yaptığı gibi din, otomatik olarak zengin, mutlu ya da sağlıklı yapar. Aynı hususa meditasyonun olumlu sağlık etkileriyle ilgili gerçekleştirilmiş çok sayıda araştırmalar da işaret etmektedir.

Gerek Budist ve gerekse Hıristiyan arka plana sahip meditasyon araştırmacıları, doğrudan bir hedefi olmadığı ve fonksiyonel olarak tayin edilmediği zaman meditasyonun iyileştirici gücünün özellikle büyük olduğu şeklindeki çelişkili bulguya hemfikir olarak ulaşmışlardı. Buna göre sağlık ve gerginlikten kurtuluş anlamında gevşeme, sadece dolaylı yan etkiler olarak ortaya çıkmaktadır: "Bizler, ağrıları, hastalık ve sorunları bertaraf etmek için yoğunlaşmıyoruz. Meditasyon sırasında hedeflere ulaşmanın en iyi yolu, onları serbest bırakmaktır. Burada söz konusu olan, herhangi bir şeye ulaşmak değildir. Gevşeme, düzenli bir alıştırmaların yan ürünü olarak ortaya çıkar; o, hedefin kendisi değildir." (Kabat-Zinn, 1995, S. 317f). Herbert Benson (1997, S. 172), düzenlediği bir kurs programına katılanlara şöyle bir tavsiyede bulunmuştu: "Gevşeme alıştırmalarınızı basit bir şekilde sevinçten kaynak olarak uygulamaya koymaya kendinizi alıştırmınız; herhangi bir hedefe ulaşmak için değil!" Renz (2003, S. 17). "Maneviyat ile Kasıt Birbirine Katlanamaz" konulu araştırmasının sonuçlarından birisini şu şekilde özetler: "Maneviyat, kendisine evet ya da hayır denebilen özel/farklı bir gerçeklikle temasa geçmedir." Buna göre dindarlık ile maneviyat, saygı ve özen eşliğinde daha büyük ve kuşatıcı bir gerçeklikle ilintilidir.

⁴ Geniş bilgi için bkz. <http://yorumsuzblog.adrese.com/noroteoloji-neurotheology>, 18.12.2007 (Çeviren).

Meditasyon Vasıtasıyla Sağlık

Meditasyona bağlı sağlık uygulamalarında denenmiş metotlardan birisi, "gevşeme tepkisi"ni (relaxation response) ğrenmektir. Gevşeme tepkisi, herkesin tanıdığı stres etkisinin zıddıdır: Streste kalp aşını hızlanır, eller aşını terler, sinirlilik durumu artar. Buna karşılık derinliklerde kök salmış sükûnet, bedensel açıdan daha az açık fark edilebilirdir ve bu nedenle alıştırmayla yeniden elde edilmesi gerekir. Söz konusu sükûnet, kişisel inisiyatif ve disiplini zorunlu kılar; fakat buna karşılık aşağıda dile getirilen örneklerde görülebileceği gibi ispatlanabilir iyileştirici etkiler aracılığıyla ödüllendirir: Organik nedenlerle açıklanamayan kısırlık sorunundan mustarip 184 kadın, bir "gevşeme alıştırmaları" programına katılmıştı. Kursun bitirilmesinden sonraki bir yıl içerisinde katılımcıların %55'i hamile kalmıştı; buna karşılık kontrol grubunda yer alanların hamilelik oranı, sadece %20'de kalmıştı (Domar et al., 2000). Amerika'da gerçekleştirilen başka bir araştırmada 25 işçi, bir meditasyon uzmanının gözetiminde gevşeme teknikleri öğrenmişti. Daha sonra bu işçilere ve oluşturulan kontrol gurubuna gribe karşı aşı uygulanmıştı. Bulgulara göre, meditasyon uygulamalarına katılanlarda aşı daha etkili olmuştu. – Bu gruptakilerin kanlarında %25 kadar daha fazla antikor tespit edilmişti- (Davidson et al., 2003). Almanya'da konuyla ilgili ilk araştırmalar, karşılaştırılabilir sonuçlara işaret etmektedir (Majumdar, 2000). Bir ibadetin ya da Mantranın konsantrasyon eşliğinde tekrarı, derin bedensel gevşemeye ve ferahlatıcı içsel genişliğe yol açar.

Bir Alıştırma rneği. "Kendiniz için inancınıza uygun bir söz, bir resim ya da bir dua seçiniz. Sessiz bir ortamda rahat bir oturuş pozisyonu alınız; kaslarınızı tek tek gevşetiniz. Bilinçli ve yavaşca nefes alınız; seçtiğiniz söz, resim ya da duanın tekrarına yoğunlaşınız. Yoğunlaşma sırasında pasif bir duruşa geçiniz... Sözü edilen her iki adımda da dikkatli olmak –tekrar ve ortaya çıkan düşünceleri göz ardı eden bir pasiflik- gevşeme tepkisini aniden ve güvenli bir Şekilde doğurur (Benson, 1997, S. 163).

Dindarlığın ve maneviyatın uyandırdığı olumlu etkiler Şu Şekilde zetlenebilir:

- Duyusal hafiflik – anlamlı, kuşatıcı bir dünya görüşü,
- Ahlk yönelim – ahlâkî sorumluluğa dayalı bir hayat yönetimi,
- Sosyal destek – bir cemaate bağlılık,
- Zihinsel yeni değerlendirme – aresizlik durumlarında yüce bir kudretin ltfuna inanç,
- Ruhsal/zihinsel başa ıkma – Teselli, umut, çıkış yolu olmayan durumlarda bile soğukkanlılık.

Burada kayda değer asıl husus, sağlığın ve iyiliğin psiko-sosyal, dahil-ruhsal, nöro-biyolojik ve öğrenme gibi çok yönlü koşul ve etki faktörlerine bağlı olduğudur. -En olumlu biçimiyle bile- dindarlık, her zaman etkin diğer pek çok faktörlerden sadece birisidir. Dindarlık, karakteristik tecrübe biçimleri ve başa çıkma stratejileri Şeklinde kendisini ortaya koyan özel bir kişilik gelişimi ve hayat stilinde yerleşmiş bir olgudur. Bu ereve dahilinde kendini hem olumsuz, hem de olum-

lu ifade edebilen çeşitli inanç biçimleri gelişir. Harvard Tıp Fakültesi'nden Benson (1997), iki çeşit dindarlık biçimi öne sürer: Bunlardan birisi, daha çok pasif-kabul edici; diğeri ise, aktif-talep edicidir. Buna göre çıkarıcı, menfaatperest bir inanç, olumlu sağlık etkileri göstermez. Sadece teslim olabilen ve kaderini güvenle Tanrı'nın ya da başka yüce bir kudretin hükümrânlığına terk eden kimse ("Senin iraden gerçekleşsin!")⁵, inancın sağlığa yararlı gücünden istifade edebilir.

⁵ Matta İncili, 6/9 (Çeviren).