

## Acı Çekme Cesareti (Kitap İncelemesi)

Daryl R. Van Tongeren – Sara A. Showalter Van Tongeren | Çev. Damla Atamer | İstanbul: Okuyanlar Yayınları, 2021 | 196 s. | ISBN 978-625-7344-27-2

Süleyman DOĞANAY\*

Kitabın yazarlarından Daryl, psikoloji doçenti olan bir sosyal psikolog ve eşi Sara ise lisanslı klinik sosyal hizmetler uzmanıdır. Hayatın öngörülemez zorluklarıyla bizzat karşılaşan yazarlar, kitabın ‘Varoluşçu Bir Pozitif Psikoloji Çerçevesi’ adlı birinci bölümüne Victor Frankl’dan bir alıntıyla başlarlar: “...fakat gözyaşlarımızdan utanmamızın gereği yoktu; çünkü gözyaşları insanın cesaretlerden en büyüğü olan acı çekme cesaretine sahip olduğunun kanıtıdır.” (s.11). Zira yazarların kendi hayatları da derin acılarla şekillenmiştir. Daryl’ın erkek kardeşi genç yaşta vefat etmiştir ve kalımdan ötürü Daryl’ın kardeşiyle aynı kaderi paylaşma ihtimali çok yüksektir. Çocuk sahibi olmak isteyen çift, hiçbir zaman çocuk sahibi olamayacakları gerçeğiyle de yüzleşmişlerdir. Hiçbir terapötik düşüncenin kendilerini kırılmamış hissettiremeyeceğini, yaşadıkları ruhsal boşluğun yerini doldurmak için yeni bir yaklaşıma ihtiyaçları olduğunu, kitabı da bu sebeple kaleme aldıklarını belirtmektedirler. Yazarlar, acı çekmeye yönelik olarak ‘varoluşçu pozitif psikoloji’ yaklaşımını önerir. Merkezinde hem varoluşçu hem de pozitif psikoloji yaklaşımlarının ortak bir bileşeni olan ‘anlamı’ geliştirmek olduğu için, sundukları bu modelin diğer klinik yaklaşımlardan farklı olduğunu iddia ederler (s. 14).

Varoluşçu ve pozitif psikoloji perspektiflerinden yola çıkan yaklaşımlarının, dolu ve bütün bir hayatı teşvik etmeye odaklandığını belirtirler. Onlara göre terapist olarak üstlenilmesi gereken rol, danışanların anlam geliştirmelerine ve her iki motivasyonla da bağ kurmalarına yardımcı olmaktır. Yazarlar, ‘Varoluşçu Pozitif Psikoloji Yaklaşımı’nda perspektiflerin kesişimini; varoluşsal kaygılar (bağımsızlık, yalıtım, kimlik, ölüm) ve pozitif psikoloji’nin (değerler, ilişkiler, din) kesişim kümesinin elemanları olarak ‘anlam’ ve ‘yaratma’ olduğunu söylerler. Yazarlara göre acı çekme bir paradoks içerir; acı çekmek anlam bulmayı zorlaştırır ancak tam anlamıyla gelişmek için gerekli olan şey de acıdır (s. 21).

---

\* Dr. Öğr. Üyesi, Niğde Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri, suleymandoganay@ohu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2665-8479, Book Review/Kitap İncelemesi, Received/Geliş Tarihi: 10/07/2023, Accepted/Kabul Tarihi: 05/09/2023, Published/Yayın Tarihi: 18/09/2023.

Yazarlar, 'Acı Çekmenin Varoluşsal Temaları' adlı ikinci bölümde 'bağımsızlık', 'yalıtım/soyutlanma', 'kimlik' ve 'ölüm'ü varoluşsal acı çekme temaları olarak gösterirler ve bu temaların ilgili anlam bağları olarak da sırasıyla 'tutarlılık', 'önem' ve 'amaç' yönlerini sayarlar. Yazarlar, acı çekme sürecinin karanlığın farklı evrelerinden geçmek ile benzerlik gösterdiği iddiasıyla 'acı çekmenin yolu' veya 'karanlığın evreleri' olarak beş aşamalı bir süreçten bahsederler.

1- Günbatımı (Acı Çekmenin Azabı): Çekilen acının arttığı ve danışanların şaşırması ve soyutlanmış hissettikleri ilk aşamadır. Her danışanın çektiği acı birbirinden farklıdır. İlk acı çekme şokunun ardından danışanlara tevazu ile yaklaşılmalıdır. Böylelikle danışanların, karanlığın ilerleyen evrelerinde anlam inşa etmelerine yardımcı olunacak ve onlar, acılarıyla yüzleşmeye ve karanlığın içine dalmaya hazır olacaklardır (s. 65).

2- Alacakaranlık (Karanlığın İçine Doğru): Danışan, acısını kabullenmeden acıları içinde gelişemez. Bu genellikle danışanın, acıdan kaçınmaya yönelik doğal eğilimlerinin üstesinden gelmesini gerektirir ve danışana, varoluşsal olarak rahatsız edici kaygıların oluşturduğu baskılara dayanma kapasitesini geliştirmek için tasarlanmış çeşitli teknikler uygulanarak yardımcı olunabilir. Son evrede dengelenmelerine yardımcı olduktan sonraki odak nokta, kabule yönelik çalışmalarında danışanlara yardımcı olmaktır. Danışanları, çektikleri acıyı isimlendirmeye ve bu hem zor hem de rahatsız edici olan duygulardan bazılarını deneyimlemeye davet etmek gerekir. Böylece, danışanların savunucu taraflarının azalmasına ve kedere tahammül etmeleri sağlanabilir (s. 83).

3- Gece Yarısı (Yıkım Süreci): Bu süreç, danışanların inançlarını sorgulamalarını ve inanç yapılarını bozmalarını gerektirdiği için acı çekme sürecinin en zorlu kısmıdır. Çekilen acıyla tam ve eksiksiz olarak iç içe olmak genellikle danışanın aktif sorgulama süreci boyunca çekilen acıyla birlikte paramparça olan derin inançlarının birçoğunu sorgulamasını, onlardan şüphe etmesini veya onları yıkmasını gerektirir. Danışanlar, yeni bir dünya anlayışına uyum sağlayabilmek için eski inançlarını yıktıkça, kayıp ve anlamsızlık duyguları nedeniyle tükenmiş hissedebilirler. Bu süreçte danışmanın rolü, bu temelsiz duygunun tam da olmaları gereken yerde olduklarının sinyalini verdiğinin güvencesiyle onları onaylayıp rahatlatmak, aynı zamanda aktif sorgulama süreçlerinde onlara rehberlik etmektir (s. 100).

4- Şafak (Yeniden Yapılanma Süreci): Danışanların inançlarını yeniden inşa etme bağımsızlığını uygulayabilecekleri bir yeniden yapılanma dönemidir. Bu, danışanların acı çekme hikâyelerini ve acılarını onurlandıracak şekilde yeniden anlatmalarına ve deneyimlerinin hayatlarını kalıcı olarak nasıl değiştirdiğiyle uyumlu olacak şekilde kimliklerini yeniden gözden geçirmelerine olanak tanır. Danışanların inançları yeniden yapılandırıldıkça, kısmen acılarıyla ve ıstıraplarıyla şekillenen yeni bir kimlik oluşturacaklardır. Onlara bu süreçte rehberlik edecek ve onları yeni kimliklerinde anlam

bulmaları için cesaretlendirecek olan danışmanlardır. Danışanların yeni kimlikleri zamanla somutlaşacak ve karanlıktan çıkmaya başlayacaklardır (s. 124).

5- Gün Işığı (Özgün Yaşamak): Danışanların özgün bir şekilde yaşamaya başlayabilecekleri, anlam arzularını dengelemeyi ve gelecekteki acılarla uyumlu bir şekilde nasıl başa çıkacaklarını öğrenebilecekleri aşamadır. Acı çekmenin son döneminde amaç, danışanların gerçekliği yaşamalarını sağlamaktır. Bu, yeni inançlarının ve kimliklerinin davranışları ve yaşam kararlarıyla tutarlı olarak bütünleştirilmesine yardımcı olmayı gerektirir. Amaç, onların bu gerçekliği tam olarak yaşamalarına, gelişimi deneyimlemelerine yardım etmek ve varoluşçu dayanıklılık inşa ederek onları gelecekteki acılara karşı donatmaktır. Danışanlar, yeni yaşamlarını kabul ederken ve hikâyelerinin farklı kısımlarını bütünleştirmeye çalışırken, gelecek için cesur bir umut duygusu geliştirebilirler (s. 151).

Yazarlara göre herkes karanlığın evrelerinden aynı sıra ile geçmez. Danışanları, herkese uyan bir acı çekme kalıbına sokmaya çalışmaktan kaçınmayı tavsiye ederler. Bu çerçeveyi uygulamak için, ortaya koydukları yaklaşıma rehberlik eden birkaç ilke sunarlar. a) Acı kötü değildir. b) Acı çekmek varoluşsal bir meseledir. c) Acı çekmek ve gelişmek bir bütündür. d) Anlam bulmak, acı çekerken gelişmenin anahtarıdır. e) Acı çekerken gelişmek, devamlılığı olan bir süreçtir (s. 24-26). Bunlar, karanlığın evrelerinden geçen danışanlarla çalışırken danışmanı yönlendirecek ilkelerdir.

Yazarlar, “Gelişen Bir Yaşam” başlığıyla sundukları bölümde, gelişen bir yaşamın en önemli parçasının, gelecekteki acılara katlanmayı sağlayacak varoluşçu esnekliğin geliştirilmesi olduğunu söylerler. Onlara göre dinî inançlar, başkalarıyla ve doğayla kurulan ilişkiler ve çevreye yapılan yardımlar hayatın anlamının en önemli kaynaklarıdır ve bu nedenle danışanın ‘zihnini’, ‘kalbini’ ve ‘ellerini’ dikkate almak gerekmektedir (s. 152).

Dinin, çekilen acıların bir amacı olabileceği bağlamında hayata anlam katma gibi bir işlevi vardır. Danışanlar bazen Tanrı’nın acı çekmelerine nasıl izin verdiğini sorgulayabilmekte, ancak danışanların bu uyumsuzluklarla savaşmalarının ardından dinî başa çıkma, anlam oluşturmayı kolaylaştırabilmektedir. Bazı insanlar ruhsal bir teslimiyet yaşar ve Tanrı’nın, yaşamları için kendi farkındalıklarının dışında bir planı olduğuna inanırlar. Erdemler de, insanların tabiatında olan benmerkezci eğilimlerin üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. ‘Tevazu, bağışlayıcılık, minnettarlık, sabır, umut’ gibi erdemler acı çekmeye karşı verilen güçlü tepkilerdir (s. 163).

“Sonsöz” bölümünde yazarlar, gelişen bir yaşamın acısız olmayacağını belirtirler. Her ne yaşanırsa yaşansın danışmanların, insanların gelişen bir yaşam sürmelerine yardımcı olabileceklerinin altını çizerler. Hayat umulduğu gibi gitmediğinde, danışanların dinî inançlarını tartışarak *zihinsel yapıları*; sağlıklı ve gerçek ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olarak *kalpleri*, erdemleri günlük yaşamla bütünleştirerek *elleri* için bir şifa kaynağı olunabileceği tezini savunurlar. Yazarlar, “*Anlamlı bir yaşam, ileride başımıza ne gelecek olursa*

*olsun acı çekme ve gelişme cesareti ile damgalanmış, gelişen bir yaşamdır.*” ifadesiyle çalışmayı sonlandırırlar (s. 171-172).

Din Psikolojisi alan yazınında ‘anlam arayışı’ ve ‘başa çıkma’ ile ilgili geniş kapsamlı bir literatürle karşılaşmak mümkündür. Bu çalışmalar “varoluşçu, hümanist, psikanalitik, davranışçı, akılcı-duygusal, gestalt, gerçeklik, fenomenolojik, transaksiyonel” ve bunların harmanlandığı “eklektik” psikolojik danışma kuramlarının bakış açısıyla yapılmıştır. Bu çalışmalara örnek mahiyetinde; ‘Ölüm ve Ölmek Üzerine’ adlı, ölümcül hastalık tanısı konmuş hastalar, bu hastaların yakınları ve bu hastaları tedavi etmek için çabalayan sağlık çalışanlarıyla yaptığı nitel çalışmasında Ross<sup>1</sup>, kederin beş evresi olarak ‘Yadsıma, Öfke, Pazarlık, Depresyon ve Kabullenme’ aşamalarından bahseder. ‘Acı ve Tahammül’ adlı çalışmasında hayatın öngörülemeyen zorlukları karşısında insanların psikolojik açıdan ‘şok, şikâyet, şüphe, şükran ve şükür’ hallerinden geçtiğini söyleyen Doğanay<sup>2</sup>, bu hallerin birbirini bir silsile şeklinde takip etmeyebileceğini, bu hallerin insan ruhunda yoğunluğu artıp azalabilen unsurlar gibi düşünülmesi gerektiğini söylemektedir. İncelediğimiz kitapta ulaşılan sonuçların ve verilen tavsiyelerin, Ross ve Doğanay’ın bulgularıyla benzerliği dikkat çekicidir. ‘Acı Çekme Cesareti’ adlı kitapta yazarlar, hayatın zorluklarına katlanabilmede okuyuculara farklı bir bakış açısı sunmuşlardır. Çalışmanın özgün tarafı, yazarların bizzat acıyı tecrübe etmiş kişiler olmalarıdır. Kitabın danışanlar ve manevî ve/veya psikolojik danışmanlar, öğretim üyeleri ve öğrenciler için faydalı olacağı söylenebilir.

### **Kaynakça**

Doğanay, Süleyman. *Acı ve Tahammül*. Ankara: Sonçağ Akademi, 2022.

Ross, Elisabeth Kübler. *Ölüm ve Ölmek Üzerine-Ölmekte Olan Kişilerin Doktorlara, Hemşirelere, Din Adamlarına ve Kendi Ailelerine Öğrettikleri*. çev. Banu Büyükkal. İstanbul: Boyner Holding Yayınları, 1997.

Van Tongeren, Daryl R.-Van Tongeren Showalter Sara A. *Acı Çekme Cesareti -Hayatın En Büyük Krizlerine Yeni Bir Yaklaşım-*. çev. Damla Atamer. İstanbul: Okuyanus Yayınları, 2021.

<sup>1</sup> Elisabeth Kübler Ross, *Ölüm ve Ölmek Üzerine-Ölmekte Olan Kişilerin Doktorlara, Hemşirelere, Din Adamlarına ve Kendi Ailelerine Öğrettikleri*, çev. Banu Büyükkal (İstanbul: Boyner Holding Yayınları, 1997).

<sup>2</sup> Süleyman Doğanay, *Acı ve Tahammül* (Ankara: Sonçağ Akademi, 2022).