

DİN VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ ÜZERİNE

Ali Rıza AYDIN*

ÖZET

Felsefî mirasına rağmen psikoloji inanç muhtevalı bir bilimden kendini ayrı tutarak farklı sınırlar oluşturdu. Bu ayrışma sürecinde çağdaş psikoloji kendi tarihini yeniden yazdı ve felsefî gelenekten gelen inançla örülü geçmişini inkâr etti. Bu nedenle birçok psikolog, psikolojinin din ve inançla ilgilenebileceğini ve onların telafi edici nitelikler taşıyabileceğini düşünmüyordu bile. Oysa din ve inanç gibi insanî nitelikleri gözardı etmek pek akıllıca gözüküyor. Bunlar bizim önemli ruhsal parçalarımızdır ve bütün kişiliği kapsayıcı bir özelliğe sahiptirler.

Bu makale psikolojik araştırma ve yardımlarda metafizik, ahlâkî ve dinî inançların dikkate alınmasının lüzumu ve psikoloji-din birlikteliğinin imkânı üzerinde durmaktadır.

Anahtar Kelimeler:Din, psikoloji, logoterapi, psikoterapi, varoluşçu psikoterapi, öznel değerler,terapist değerler.

ABSTRACT

On Relationship between Religion and Psychology

Despite its philosophical legacy, psychology constituted different frontiers by separating itself from the science of faith. In this separation process, modern psychology rewrote its history and denied its background with belief that came from philosophical heritage. Therefore many psychologists didn't even think that psychology could interest in religion and faith and, they could suply compensative qualities. It is not a wise thinking to ignore religion and belief as human qualities, for they are our important spiritual parts and have a quality that includes all personalities.

This article focuses on the necessity of metaphysical, moral and religious beliefs, in the psychological research and psychotherapy and on the possibility of unity of religion and psychology.

Key Words: Religion, psychology, logotherapy, psychotherapy, existentialist psychotherapy, subjective values, therapist values.

Giriş

Psikologlar insanların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlamak, tanımlamak ve birtakım kestirmelerde bulunmak için objektif ve güvenilir sonuçlar veren bilimsel araştırma yöntemlerini kullanırlar. Kuşkusuz psikolojik araştırma yapanlar, yansız davranan bilimin insanı ve onun dünyasını anlamaya yönelik en güvenilir yol sunduğu inancını taşırlar. Bu bilincin modern batı tarihinin oluşum sürecinde şekillendiği söylenebilir.

Bilindiği gibi modern batı tarihi boyunca bilimin özellikle de sosyal bilimin yansız bir tutum izleyerek kendisini teolojiden soyutlamıştı. Bu ayrışma ya da değişme

beraberinde iki kutupluluğu meydana getirdi. Söz gelimi dindeki literalist, fundamentalist bir akımın karşısında literalist, fundamentalist bir bilimcilik anlayışı oluştu. Bu kapışmanın baş rol oyuncularını iki taraf arasındaki mücadeleyi mutlaka bir tarafın kazanması gereken bir ölüm kalım mücadelesi olarak gördüler.¹ Bu yaklaşım, bilim ile din arasında tam bir ayrılık ve bölünme vardır; bilim ile din alanları, yöntemleri ve amaçları itibarıyla birbirinden tamamen farklıdır şeklinde bir anlayışın doğmasına yol açmıştı.² Bugün artık bilim ile din arasındaki mücadelenin pek şiddetli olmadığını görüyoruz. Bunun nedeni iki tarafın birbirlerine yaklaşması değil, zımnî bir anlaşmayla birbirlerini yok saymaya karar vermeleridir. Adeta ne sen karış ne de ben karışayım felsefesi. Bu anlayış parçalanmaya, ümitsizliğe ve gayesizliğe de yol açabilir. İnsanların duygularının ve düşüncelerinin çözümlenmesine yönelik entelektüel çabaların anlamlılığının sorgulandığı bir zamanda farklı alanların bağımsızlıklarından söz etmek yeterli olmasa gerektir. Bir bütünleşmeye gidilmelidir. Bütünleşme de kapsamlı, canlı ve ruhu olan bir “doğru” fikrinin benimsenmesiyle gerçekleşebilecektir.³

Sekülerizm de bu ayrışmanın bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Sekülerleşme tezinin iddiası “dinin gerilemesi”, yani dinin daha önce kabul gören sembollerinin, doktrinlerinin ve kurumlarının prestij kaybına uğramasıydı. Dolayısıyla bu, dinin reddedilmesi ve dinsiz bir toplum demektir.⁴ Bu yapı içerisinde şekillenen pozitif bilim ve onun indirgemeci yöntemleri de metodolojik titizliği öngörür ve teorik temelli bir durumun doğrudan ölçülebilmesi gerektiğini var sayar. Böylece inanç konularına pek az yer verir ve metodolojik olarak mütealin dışlanmasını önerir.⁵ Sonuç olarak bir bilim olan psikoloji ile inançlardan ibaret olan din, karşıt paradigmalarda gelişir. Doğrusunu söylemek gerekirse bu ikiye bölünme zihin, beden ve maneviyat etrafında şekillenen psikolojinin kökenine terstir.

Bu makale maneviyat ve din gibi bazı kişisel duyguların kimi psikolojik teori ve yaklaşımlarda bir tedavi yöntemi olarak nasıl ele alındığı üzerinde durmakta ve din ile

* Yrd.Doç.Dr., OMÜ İlahiyat Fak. Din Psikolojisi Öğretim Üyesi.
(araydin@omu.edu.tr)

¹ Bkz. Robert N. Bellah, “Din ile Sosyal Bilim Arasında” Çev. Ali Köse, **Sekülerizm Sorgulanıyor**, İstanbul: Ufuk Kitapları, 2002, ss. 170-171.

² Cafer S. Yaran, “Çatışma ve Ayrışma”, **Din ve Bilim**, Samsun: Sidre Yay., 1997, s. 49.

³ Bellah, **a.g.m.**, ss. 170-171.

⁴ William H. Swatos ve Kevin J. Christiano, “Sekülerleşme Teorisi: Bir Kavramın Serüveni”, Çev. Ali Köse, **Sekülerizm Sorgulanıyor**, İstanbul: Ufuk Kitapları, 2002, s. 101.

⁵ Bkz. Antoine Vergote, **Din, İnanç ve İnançsızlık**, Çev. Veysel Uysal, İstanbul: MÜİFV Yay., 1999, s. 24.

psikoloji birlikteliğinin imkânını tartışmaktadır. Aslında inanç gibi insanî niteliği gözardı etmek pek akıllıca gözüküyor. Bu ruhsal unsur bizim önemli bir parçamızdır ve bütün kişiliği kapsayıcı bir özelliğe sahiptir. Dinsel kişiliğin gelişimi için de önemli bir motividir.⁶ Bundan dolayı bireyi ve onun çevreyle ilişkilerini inceleyen psikolojik bir yaklaşım manevî bir unsur içermelidir. Açıkçası psikoloji merkezli araştırmalar insanın manevî boyutunu görmezlikten gelmemelidir.

Tarihsel Özgeçmiş

Psikolojik çözümlenelerde dinsel inanç ve değerlerin faydalılığına geçmeden önce psikolojinin tarihsel süreç içerisinde ne anlama geldiğine ve nasıl algılandığına ilişkin birkaç söz söylemenin yararlı olacağı kanısındayım. Psikoloji kelime itibarıyla “ruh bilgisi” anlamına gelmektedir. Ancak birçok psikolog “ruh bilgisi” teriminin bugünkü psikolojinin konusunu iyi anlatamadığı kanısındadır.⁷ Psikolojinin asıl konusu insanın ruhsal yaşayışı ve davranışlarıdır. Psikoloji ruh ve beden bütünlüğü içerisinde somut insanı ele alır.⁸ Psikoloji, tabii bilimlerin bir parçası olmasının ötesinde tıpkı felsefe gibi akıl ve ahlâk bilim geleneğinde doğmuştur.⁹ Bu yüzden psikoloji ve din tarihsel olarak ayrılmaz bir şekilde birbirine geçmiş haldedir. Ruh, maneviyat ve inanç, felsefe disiplini içinde yer alan ilk dönem psikolojinin bütünlüğü parçalarıydı. Ancak daha sonra pozitivist düşünce etkisiyle dini dışlayan bilimlerin kervanında psikoloji de yer alınca bir ayrışma yaşandı. Daha doğrusu psikoloji daha bilimsel olma çabası içerisinde kendini dinden uzak tutmaya çalıştı.¹⁰

Genel felsefi mirasına rağmen psikoloji inanç muhtevalı bir bilimden kendini ayrı tutarak farklı sınırlar oluşturdu. Bu süreçte muhtemelen bilimsel olma iddiasında bulunan kimi bilimlerden saygınlık kazanma adına çağdaş psikoloji kendi tarihini yeniden yazdı ve felsefi gelenekten gelen inançla örülü geçmişini inkâr etti. Birçok psikolog, dini psikolojiden dışlamaya o kadar alıştı ki bu psikologlar psikolojinin dinle ilgilenebileceğini düşünmüyorlardı bile.¹¹ Psikoloji kitaplarının herhangi birinde bir araştırma alanı olarak din kelimesinden çok ender bahsedilmesi ya da hiç

⁶ Hayati Hökelekli, **Din Psikolojisi**, Ankara: Diyanet Vakfı Yay., 1993, s. 187; Veysel Uysal, **Din Psikolojisi Açısından Dinî Tutum ve Davranışlar**, İstanbul: İFAV Yay., 1996, s. 27.

⁷ Feriha Baymur, **Genel Psikoloji**, İstanbul: İnkılap Yay., Tarihsiz, s. 1.

⁸ Hökelekli, **a.g.e.**, s. 2.

⁹ Vergote, **a.g.e.**, s. 37.

¹⁰ Kemal Sayar, **Hüzün Hastalığı**, İstanbul: İz Yayıncılık, 1995, s. 28.

¹¹ Dinî duygu ve düşüncenin fitriliğini kabul edenlerin yanında dini dışlama psikolojisi içinde olanların varlığını din psikolojisine dönük yazılan kitaplarda görmek mümkündür. Ayrıntılı bilgi için bakınız. Hüseyin Peker, **Din Psikolojisi**, Samsun: Aksiseda Matbaası, 2000, s. 109.

bahsedilmemesi bu ayrılığa ilişkin bir kanıt olarak görülebilir.¹² Psikolojik araştırma geleneği içinde gerçeği ve doğruyu bulmada otuz kırk yıl öncesinin pozitivist ve bilimsel anlayış ve yaklaşımının en seçkin yöntem olduğuna adeta inandırılmışız gibi.¹³ Doğrusunu söylemek gerekirse henüz serpilme ya da felsefi gelenekten ayrışma döneminde psikolojinin hâkim olan bu anlayıştan etkilenmemesi pek düşünülemez. Çünkü henüz psikolojinin felsefi bilgi gibi bilim tekelciliğine meydan okuyabilecek bir alternatifi yoktur. Söz gelimi Thomas Aquinas'ın “iki gerçeğe değil aynı gerçeğe giden iki yol vardır” şeklindeki öğretisine hiç kimse bir şey diyemez.¹⁴ Eğer bilim ve din tek bir birim ve iki kollu bir ırmak gibi algılanır ve barışık içinde olursa muhtemelen evrensel gerçeğe ulaşmada birbirine yardım edebilir.¹⁵

Ne yazık ki tarihî süreçte birçok psikolog genel olarak dinin pek az telafi edici nitelikler taşıdığına ilişkin bir tavır içinde gözüktü. Çoğunlukla psikologlar, yan etkileri olmaksızın bilimin de tıpkı din gibi aynı yanıtlar verebileceğine inandılar. Kimi din karşıtları, birçok dinsel muhtevanın önemsizliğine ve ihtimal dışılığına işaret eden James Leuba'yı da bu gruba dahil ettiler.¹⁶ B. E. Skinner da dinin tamamen pekiştirilmiş davranışın bir sonucu ve kişi üzerinde bir dış kontrol aracı olduğuna inanmaktaydı.¹⁷ Öte yandan Freud da insanların önceden kestirilemeyen durumlara bir cevap olarak dine başvurduklarını, karşılaşılan problemlerin, dinin hayalî yöntemlerine değil bilimin yöntemlerine sistematik olarak müracaat etmek suretiyle ancak üstesinden gelinebileceğine inanmıştı. Freud dinin çocuksu arzuların yerine getirilmesinden ibaret olduğunu düşünüyordu. Ona göre ancak dinden ve onun dogmatik öğretilerinden vazgeçme ve bunun yerine bilime ve akla güvenme, bireylere ve topluma çocuksu bir düşünme ve bağlılık bilincinin ötesine geçmeyi sağlayacaktı.¹⁸

Geleneksel psikolojiden gelen bu kötümser din anlayışına rağmen bazı istisnalar da vardır. Örneğin William James, dinin hayatımızın temel bir parçası olduğunu, önemli

¹² George Faller, “Psychology Versus Religion”, *Journal of Pastoral Counseling*, New Rochelle: 2001, Vol. 36, <http://gateway.proquest.com>, s. 1.

¹³ Hayati Hökelekli, “Gençlik ve Din”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ankara: Ankara Okulu Yay., 2002, s. 27.

¹⁴ Edward Shafranske, *Religion and the Clinical Practice of Psychology*, Washington DC: American Psychological Association, 1996, s. 74.

¹⁵ Daha ayrıntılı bilgi için bakınız. Ahmad Mahmud Soliman, “İslâm ve Bilim”, Çev. Cafer S. Yaran, *Din ve Bilim*, Samsun: Sidre Yay., 1997, ss. 81-87.

¹⁶ Faller, *a.g.m.*, s. 1.

¹⁷ B. F. Skinner, *Beyond Freedom and Dignity*, New York: Knoph, 1971, s. 17.

¹⁸ Freud'un düşünceleri ve ona yönelik eleştiriler hakkında geniş bilgi için bakınız. Ali Köse, *Freud ve Din*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2000.

bir fonksiyon icra ettiğini ve başka hiçbir şeyin onun yerine geçemeyeceğini söylemiştir.¹⁹ Jung ise dinin, insan psişesinin temel bir fonksiyonu olduğunu ve bütünlüğe giden bir yol sağladığını ifade etmiştir. Jung, manevî bir boyut içermeyen insan davranışıyla ilgili herhangi bir teorinin eksik olduğunu iddia etmiştir.²⁰ Gordon Allport, Abraham Maslow, Erich Fromm ve Eric Erikson gibi seçkin psikologlara gelince onlar da hep dinsel tecrübenin pozitif değerinden söz etmişlerdir.

Din ve psikoloji ilişkisinin son yıllardaki durumuna gelince biz dine hâlâ dışarıdan bakıldığını düşünmekteyiz. Pek çok psikolog dinsel nitelik taşıyan hiçbir şeyi adeta istemiyor. Bununla birlikte son gelişmeler dine karşı ilginin arttığı izlenimini veriyor. Batıda *Journal for the Scientific Study of Religion*, *Review of Religious Research* ve *The International Journal for the Psychology of Religion* gibi dinsel konular üzerinde psikolojik araştırmalar yapan dergilerin varlığı, *American Psychological Association*'ın din psikolojisi araştırmalarına olan ilgisi ve din psikolojisi merkezli eğitim kurslarının mevcudiyeti, ülkemiz bazında ise akademik disiplin içinde din psikolojisi araştırmalarının sayıca artmasının gözlenmesi bu ilginin ne denli arttığını sanırım göstermektedir. Yine batıda bireylerin ruhsal mutluluğuna odaklanan bir düşünce okulu olan *Transpersonal Psychology*'nin etkisinin genişlemesi din merkezli psikolojik araştırmaların artmasının bir başka kanıtıdır.²¹ Bu durum, eski geleneksel anlayışa oranla psikolojinin dinsel konulara biraz daha duyarlı olduğunu gösteriyor. Bugün gelinen nokta özetle şudur: Psikoloji yoğunluklu olarak dinsel konularla ilgilenmemekle birlikte Din Psikolojisi şeklinde ayrışarak kısmen din-birey ilişkisini incelemektedir.

Psikolojide dinin yeri üzerine bilgiye dayalı bir karara varmak için hiç şüphe yok ki araştırmaları iyice değerlendirmek gerekiyor. Psikologlar artık bireyin hayatında hem kurumsal hem de kişisel düzeyde dinin ruhsal yönden önemini göz önüne alma ihtiyacını duyuyorlar. Böyle bir çaba, dinsel tecrübeyle elde edilen gücün psikolojiyi olumlu yönde mi etkiliyor olumsuz yönde mi etkiliyor bunu değerlendirmek için gereklidir. İnsanları ikiye ayıran Allport'un *Intrinsic-Extrinsic Religious Orientation Model/İçgüdümlü-Dışgüdümlü Dindarlık Yönelim Modeli* psikoloji sahasında yeni

¹⁹ William James, *The Varieties of Religious Experience*, New York: The Modern Library, 1936, s. 49.

²⁰ Carl Gustav Jung, *Psychology and Religion*, (New Haven: Yale University Press, 1938), ss. 5-6, 111-12.

²¹ Bkz. Michael E. Nielsen, "Psychology of Religion in the USA", (Online), <http://www.psywww.com/psyrelig/USA.html>, (February, 2000)

ufuklar açan bir araştırma örneği olarak sunulabilir. Allport, kişinin yaşamında dinin gösterdiği fonksiyonla ilgilenir ve din hakkında ortaya koyduğu fikirlerin çoğu kendisinin geliştirdiği şahsiyet teorisiyle ilgilidir. Allport içgüdümlü dindarlık ile dışgüdümlü dindarlık arasında bir ayırım yapmaktadır. İçgüdümlü dindar yönelimli bireyler, inançlarını içselleştirirler ve dış sonuçlara daha az itibar ederek bu inançlarla yaşamını sürdürürler. İçgüdümlü inanca sahip birey dini için yaşar ve sahip olduğu inançlar vazgeçilmez değerlerdir ve bu inançlar onun kişiliğinin bütünleyici parçalarıdır. Dış güdümlü bireyler ise daha çok faydacıdır. Bu tipler dini statü, güvenlik ve sosyallik elde etmek ve kendilerini haklı göstermek için kullanırlar.²² Bu ikili boyutu gözden geçiren bir araştırmada ruhsal dengeyle içgüdümlü bireyler ve ruhsal dengesizlikle dış güdümlü bireyler arasında bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.²³ Kuşkusuz din her iki tip için de önemlidir ancak içgüdümlü kişi için din onun veya mizacının önemli bir parçasıdır. Faller, “şayet psikologlar içgüdümlü bireylerin dinsel ilgilerini dikkate almazlarsa o zaman müşterilerinin gerçekten kimler olduklarını, duygularının ve değer algılayışlarını nelerden ibaret olduğunu öğrenmekten kaçınmış olurlar”²⁴ diyor.

Gerçek deneyimler, dinsel olguların tabiatı yüzünden zor anlaşılırlar. Bununla birlikte bu zor anlaşılır olma durumu dinsel araştırmaların artmasını kuşkusuz engellememektedir. Hatta araştırmaların sayıca kabarık olduğunu dahi söyleyebiliriz. Ancak bu araştırmalarda birçok farklılığı ve birbirine aykırı bulguları görmek de mümkündür. Yapılan psikolojik araştırmaların sonuçlarının analizinde Bergin araştırmaların şu şekilde dağılım gösterdiğini ifade etmiştir: Din ile ruh sağlığı arasında olumsuz bir ilişkiden söz edenlerin oranı % 23, hiçbir ilişki yoktur diyenlerin oranı % 30, pozitif bir ilişkiden bahsedenlerin oranı ise % 47’dir.²⁵

John Gartner ise bu bulguların değişkenliğinin muhtemelen kişinin ruh sağlığının ölçülmesinde farklı yöntemlerin uygulanmasının bir neticesi olduğunu

²² Gordon W. Allport ve J. M. Ross, “Personal Religious Orientation and Prejudice”, **Current Perspectives in the Psychology of Religion**, Ed. N. Malony, Michigan: Eerdmens Pub., 1977, ss. 121-123. Allport’un görüşlerini din ve kişilik bağlamında değerlendiren araştırmalar için bakınız. Mustafa Köylü, **Yetişkin Din Eğitiminin Teorik Temelleri**, Samsun: Etüt Yay., 2000, ss. 118-125; Halil Ekşi, “Din Eğitimi, Gençlik ve Kişilik”, **Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi**, Ankara: Ankara Okulu Yay., 2002, ss. 162-163.

²³ M. J. Donahue, “Intrinsic and Extrinsic Religiousness: Review and Meta-Analysis”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 48(2), ss. 400-419.

²⁴ Faller, **a.g.m.**, s. 2.

²⁵ Allen E. Bergin, “Religiosity and Mental Health: A Critical Reevaluation and Meta-Analysis”, **Professional Psychology: Research and Practice**, 14, ss. 170-184.

düşünmektedir.²⁶ Batı toplumunda bireyin dinsel dünyasının sorgulanmasında “religious/dindarlık” ve “spiritual/manevî” kelimelerin kullanılmasında bir karmaşanın yaşandığı görülmektedir. Manevîlik Tanrı’yla bir tür kişisel ilişkiye işaret, dindarlık ise kurulu bir dine üyelik olarak algılanmaktadır. Oysa Faller’e göre bu iki kavram aynı şeyi tanımlamak için kullanılabilir. Keza kilisede faaliyette bulunan biri bu iki kavramın pekâlâ Tanrı’yla ilintili olduğunu bilir.²⁷ Makalede bu iki kavram, bir ayırımı gitme yerine birbirinin yerine geçebilecek şekilde kullanılacaktır.

Batıda bazı psikologlar, dinsel bağlılık ile psikopatolojiyi birbirine bağlayan sonuçların pek çoğunun zayıf değişkenler kullanılarak elde edildiği, bu zayıf değişkenlerin kendi halinde, basit ve ölçümleri itibar görmeyen kişilik testlerini içerdiği inancını taşımaktadır. Bu tip testler sınırlı güvenilirlik ve geçerliliğe sahiptir. Bununla birlikte bu testler dinsel bağlılık ile otoriterlik, dogmatizm, şiddet, farklılığa tolerans ve kolaylıkla etki altında kalabilme gibi ruh sağlığına ilişkin görünüşler arasında olumsuz bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Ne var ki, pek çok psikolog bu bağın varlığını kabul etse de bazı araştırmalar din ile ruhsal bozukluk arasında açık bir ilişkinin varlığını reddetmiştir.²⁸

Buna karşılık, din ile ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişkiyi ortaya koyan batıdaki araştırmaların çoğunda ciddi değişkenler kullanılmıştır. Bu sağlam değişkenler, gerçek davranış olarak doğrudan gözlenebilen ve güvenilir bir şekilde ölçülebilen olayları tanımlıyor. Pozitif ilişkiyi gösterenler fiziksel sağlığı, mutluluğu, uzun ömürlülüğü, düşük intihar oranlarını içeriyor. Bilindiği gibi din de hayatın çeşitli zorlukları karşısında ruhsal açıdan yıpranan insana acılara katlanma, umudunu yitirmeme ve zorluklarla baş edebilme gücü vermektedir.²⁹ İnsanın bütün üretkenliğini ve yaşama sevincini azaltan bir duygu olarak tanımlanan stresle başa çıkmada yine dinî inanç ve ritüeller rol oynamaktadır.³⁰ Bir bakıma din, idrakleri ve başa çıkma yöntemlerini belirleyen kişisel değerleri yönlendiren önemli modeller sunmaktadır. İçerik yönüyle, başa çıkma ve sağlam değişkenli araştırmalar ışığında açıkça anlaşılıyor ki din,

²⁶ John Gartner, “Religious Commitment, Mental Health, and Prosocial Behavior A Review of the Empirical Literature”, Ed. E. Shafranske, **Religion and the Clinical Practice of Psychology**, Washington DC: American Psychological Association, ss. 187-214.

²⁷ Faller, **a.g.m.**, s. 2.

²⁸ Faller, **a.g.m.**, s. 2.

²⁹ M. Argyle ve B. Beit-Hallahmi, **The Social Psychology of Religion**, London and Boston: Routledge & Kegan Paul, 1975, ss. 141-142.

³⁰ Peker, **a.g.e.**, s. 115; Akif Hayta, “İbadetler ve Ruh Sağlığı”, **Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi**, Ankara: Ankara Okulu Yay., 2002, ss. 117-152.

ruh sağlığı için potansiyel bir kaynak olarak ortaya çıkar. Hatta kimi aykırı bulgular bile dinin insanların yaşamları üzerinde bir parça olumlu etkisi olduğunu reddetmez.³¹

Amerika’da alkolikleri tedavi eden Alcoholics Anonymous (AA) adında bir kurum vardır. İyileşme sürecinde inancın ve maneviyatın rolüne büyük önem veren bu kurum 12 basamaklı bir program uygulamaktadır. Kurumun uyguladığı yöntem Amerika’da çok sık kullanılan bir müdahale şeklidir. Amerika’da birçok insan bu programdan yararlanmaktadır.³² Bu 12 basamaklı program dinsel bir gelenekte ortaya çıkmıştır ve manevî prensiplere dayalı olarak devam etmektedir. Hastalara Yüce Bir Güç’ün yardımına güvenmeleri gerektiği telkin edilir. Hatta ateist alkoliklerin bile kurumun tedavi yönteminden istifade ettiği ifade edilir.³³ Dini dışlama psikolojisi içinde olan birçok psikoloğun AA’nın etkisini kabul etmesi ve müşterileri tedavi etmede inancı ve maneviyatı kullanması ironi gözükebilir. Bu tip psikologlar, zorlukların üstesinden gelinmesinde inancın ve maneviyatın birey için umut verici etkisini görmezlikten gelebilirler. Tıpkı AA’da şifa bulmak için üstün bir gücün yardımına güvenme ve teslimiyetçi bir ruh halinin gerekliliğinin önerilmesi gibi İslam sufi kültüründe buna benzer önerilerin yapıldığını söylemek mümkündür. İslam sufi geleneğinde bireyin tasavvufi yaşantısının daha ilk evrelerinde arınmanın ön koşulu olarak bir anlamda sağlıklı bir dinsel kişilik için tövbe ve teslimiyet önerilir. Tövbe ve teslimiyet, arınmanın ve dinsel davranış anlamında iyileşme sürecinin iki etkin unsuru olarak değerlendirilebilir.

Bir güç olarak inanç insan psikolojisinde önemli bir role sahiptir. Hatta ateist veya dinsiz için bile dinin bu etkisi reddedilmemeli. Dinsel gelenek içinde yaşayan ateist bir birey bu dinsel geleneğin kimi yansımalarını kanıksamasa da bu geleneğin bütünüyle dışında kalması mümkün değildir.³⁴ Aslında sorun dinsel inançların akıl sağlığını etkileyip etkilemediği değil, bir terapistin ve bir psikoloğun bu gerçeği nasıl dile getirdiğidir. Dinsel açmazlarla yüz yüze gelmekten kaçınmak için psikolog veya

³¹ Faller, **a.g.m.**, s. 3.

³² R. Hopson, “The 12-Step Pram”, **Religion and the Clinical Practice of Psychology** içinde (Ed. E. Shafranske) ss. 533-560

³³ Walter Houston Clark, **The Psychology of Religion: An Introduction to Religious Experience and Behavior**, New York: The Macmillan Company, 1958, s. 231.

³⁴ Gadamer’e göre modern aydınlanmanın giderek gücünü gösterdiği ve kitle ateizminin geliştiği bir çağda bile dine ve dinsel ritüellere inanmayan tam bir sekülerleşme içinde olan insanlar dinsel gelenekten kopmamaktadır. Gadamer buna örnek olarak da batıda dinsel gelenek içinde yapılan defin hizmetleri ve cenaze törenlerini göstermektedir. Bkz. Hans George Gadamer, **The Enigma of Health**, Trans. J. Gaiger and N. Walker, Stanford: Stanford University Pres, 1996, ss. 65-66.

psikiyatrist hiç kuşku yok ki kolay ve karmaşık olmayan yolu seçmek durumundadır. Ancak seçilen bu yol iyileşme sürecinde etkili olan din ve inanç gibi tedavi alternatiflerini kapsamayabilir. Batılılar tarafından dillendirilen güzel bir söz vardır. “Herkesçe bilinen filin köşede olmadığını iddia etmek onu uzaklaştırmayacaktır.”³⁵

Egzistansiyal Anlayışın Psikolojiye Katkısı

Ruhsal konuları merkeze alarak danışmanlıkta bulunan psikologlar kimi yaklaşımların psikolojiye katkısını bilmek ve incelemek isteyebilir ve manevî gereksinimleri barındıran psikolojik bir yaklaşımı keşfetme ihtiyacını duyabilir. Aslında insan davranışını kesin olarak açıklayabilen hiçbir teori veya teknik yoktur. Geliştirilen teoriler bütünü açıkla iddiasında gözüke de eksiktir. Fakat terapist herkes için iyi olan bir yaklaşımı bulmak durumundadır. Bu bakımdan terapi sürecinde egzistansiyal psikoloji elverişli gözükebilir. Bu psikoloji anlayışı çevresiyle uyum sorunu yaşayan bireyin fiziksel ve ruhsal dünyasındaki gerçekliği değerlendirmede uygun bir yapı sağlayabilir.

Egzistansiyalizm bir felsefedir, bir bakış açısıdır, bir eylem tarzıdır. İnsanın kendi kendisini var ettiğini ileri süren bir burjuva öğretisidir. Bu öğretiye göre insan kendi gerçeklerine varabilmek için başkalarının içinden geçecektir. Başkaları, insanın hem var olması hem de kendini bilmesi için gereklidir. Oysa gene de kendini yapan sadece insanın kendisidir.³⁶ Bu sahada öncü olanlar Sartre, Kierkegaard, Frankl, May ve Yalom’dur. Rollo May, egzistansiyalizmi değişmeyen özlerin bir koleksiyonu veya modellerden oluşan bir set olarak değil daha ziyade ortaya çıkan ve var olan bir insan tasviri olarak tanımlar. Ona göre insan bir varlık olarak düşünüldüğünde egzistansiyal psikoterapinin temeli olmuş olur. Egzistansiyal psikoterapi hastayı gerçekte olduğu gibi görmek ve onu bir insan olarak algılamak eğilimini taşır. Bu yaklaşım bireysel ve marjinal teorileri hastaya yansıtmayı pek kabul etmez.³⁷ Egzistansiyalizm buradaki ve şu andaki bütün varlık hakkında holistik bir görüş sunan fenomenolojik bir yaklaşımdır. Bizim var oluşumuzun anlamı ilk ve son olarak asla değişmez değildir. Bizler sürekli olarak projelerimiz ve eylemlerimiz sayesinde kendimizi yeniden yaratırız. Egzistansiyalist görüşü benimseyenler, kişinin olaylara ilişkin algılamalarının olaylardan ziyade çok defa kendilerini etkilediğine inanırlar. Kişinin iç dünyası yani

³⁵ Faller, a.g.e., 3.

³⁶ Bkz. Orhan Hançerlioğlu, **Felsefe Ansiklopedisi**, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1993, Cilt: 7, ss. 147-150.

³⁷ Rollo May, **Existential Psychotherapy**, Toronto: Bryant Press Ltd., 1972, s. 1.

sübjektif yanı, gözlenebilir dış ve objektif dünya üzerine vurgu yapar. Bu iç dünya çoğu kez gizemlidir ve sık sık pragmatik bilime engel olur.³⁸

Logoterapi

Yukarıda anlatılan yeni yaklaşım biçimleri bağlamında ve terapi sürecinde etkili olabilecek bir başka yöntem varoluşçu psikoterapinin bir varyantı olan Victor Frankl'ın logoterapisidir. Logoterapiye göre kişinin hayatında anlamlı olanı bulmaya çalışmak, insanlarda en temel motivasyonel güçtür. Frankl teorilerini varoluş, sorumluluk, sevgi ve acı gibi kavramlar üzerinde temellendirmiş; insanın her şeyden önce “anlam” sahibi olduğu zaman ruhen ve bedenen sağlıklı olabileceğini öne sürmüştür. Başka bir ifadeyle her türlü sıkıntının temelinde insanın anlam bulamaması, anlam boşluğuna düşmesinin yattığını ileri sürer Frankl.³⁹ Antropolojik temeller üzerinde yükselen logoterapinin temel hedefi, anlam arayışındaki bireye ihtiyaç duyduğu parametreleri sağlamak; anlamsızlıkla karşılaştığı durumlarda ise olumlu ve kalıcı bir çözüme ulaşmasında yardımcı olmaktır. Logoterapi diğer psikoterapi ekleriyle işbirliğine sıcak bakar ve tedavi sürecinde başka terapatik çözümlerden destek alır.⁴⁰ “İnsan boşluk ve anlamsızlık içinde uzun süre yaşayamaz. Şayet insan bir şeye doğru gelişim göstermezse sadece durgun kalmaz, aynı zamanda saklı yetenekler hastalığa, umutsuzluğa ve sonunda yıkıcı aktivitelere dönüşür”⁴¹ sözü bağlamında logoterapinin asıl amacının, başkalarının yaşamlarında anlamı bulmalarına veya yeniden elde etmelerine imkân sağlamak olduğunu söyleyebiliriz. O halde anlam oluşturan ve anlam arayışında olan varlıklar üzerine odaklanan anlam merkezli bir yaklaşım doğal olarak manevî meseleleri de içermelidir.

Hayata anlam katma noktasındaki bu varoluşçu vurgu, üzerinde durulması gereken bir durumdur. Varoluşumuzun gayesini keşfetme ve yerine getirmeden daha önemli bir şey yok gibi. Anlam merkezli terapinin, psikolojik olan her şeyi gözden geçiren önemli bir fikir akışı olması makul görünüyor. Kanaatimizce bu terapi farklı yaklaşımları birleştiren ve bir araya getiren yaygın bir terapi hareketidir. Bu anlamda etkili psikoterapi için merkezî ve birleştirici bir motif olarak logoterapiyi kullanmak yararlı olacaktır. Çünkü farklı düşünce ve duygu dünyasına sahip müşterilerin farklı

³⁸ Faller, **a.g.m.**, s. 3.

³⁹ <http://gridergi.8k.com/psikoloji/celisik.htm>, 03.03.2004.

⁴⁰ Bkz. Abdülkerim Bahadır, “Psikoterapi’de Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Victor Frankl”, **UÜİF Dergisi**, Sayı: 9, Cilt: 9, Bursa: 2000, s. 473.

⁴¹ May, **Existential Psychotherapy**, s. 22.

terapi tekniklerine gereksinim duymaları kaçınılmazdır. Dolayısıyla da müşteriye bir tekniği uygulamak için yeteri kadar esnek olmak terapistin rahat çalışmasını sağlayacaktır. Bu bağlamda anlam arayışı, hayatın tüm güçlüklerine ilişkin anlam oluşturma noktasında kolaylaştırıcı ve rehberlik eden bir ilke olabilir.

Çoğunlukla bizim anlam arayışımız ruhsal ve manevî açmazlarla doludur. Logoterapi de bu ruhsal ve manevî sorunların tetkikini teşvik eder. May'in de ifade ettiği gibi dinsel inanç ve değerler bireyin sonsuz ilgisi olarak yer aldığı sorunun çözümüne kuşkusuz katkı sağlayacaktır.⁴² Öyle görünüyor ki Tanrı'nın varlığını dikkate almadan hayatın nihaî gayesini düşünmek mümkün olmamaktadır. Din, açıklanamayan hayat olaylarına anlam katar. Tıpkı din gibi psikoterapi de kişisel anlam içeren bir yapı ve oluşuma iştirak eder. Bireyler çok defa bir kriz anında psikologların danışmanlığını ararlar ve yaşamın getirdiği zorluklara karşı yanıt bulmak isterler. Bu durum bir başka kişinin yaşam yolculuğuna aktif olarak katılma noktasında terapist için bir fırsattır. Bu empatik ilişkide terapistler için asıl sorun dinsel inançların bireylerin iyileşmesini ne kadar artırabildiği veya ne kadar engelleyebildiği sorunu olmalıdır.

Bazı istatistikler din ile psikolojinin bütünleşmesi gerektiğini gösteriyor. Amerika örneğinde kimi araştırmalar Amerikalılar'ın % 93'ünün kendilerini dinsel bir grupla özdeşleştirdiklerini ortaya koyuyor. Bu araştırmalara göre Amerikan halkının çoğu için din çok önemlidir. Ancak bir grup olarak psikologlar tüm bu dindarlık görünümünden uzak görünüyor. Psikologların kurumsal dine katılımlarının pek az olduğu ve onlar için birçok Amerikalınlıkla karşılaştığında dindarlıklarının daha az kişisel bir önem taşıdığı yine yapılan araştırmalarda ifade ediliyor.⁴³

Bu dindarlık boşluğuyla köprü kurma ve dini anlamada psikologların daha fazla bir çaba sarf etmeleri gerekir ve kendi önyargılarının terapatik ilişkiyi ne kadar etkilediğinin farkında olmalılar. Batı geleneğinde özellikle dinsel kurumlara ait otoritenin zayıflaması danışan ve danışman ilişkilerinde din yönelimli bir iyileştirme geleneğinin oluşmasını imkânsız hale getirebilir. Söz gelimi kilise öğretileri otorite zayıflığına uğradığında inanan birey manevî kararlar almada büyük zorluklarla karşı karşıya kalabilir ve yaşanan ruhsal krizi çözmek ve ahlâkî boşluğu doldurmak için psikologlara başvurabilir.⁴⁴ Böylesi bir durumda ancak derin bir sorumluluk bilincine ve

⁴² May, *Existential Psychotherapy*, s. 180.

⁴³ Faller, *a.g.m.*, s. 4.

⁴⁴ P. London, *The Mode and Morals of Psychotherapy*, New York: Holt & Winston, 1964, s. 196.

derin bir Tanrı tecrübesine sahip psikologlar yardımcı olabilir. Bu danışma ve terapi sürecinde psikologlar dinsel inanç ve değerlerin yararlarını ve göze çarpan farklılıklarını anlayabilir ve din ile psikolojinin bir anlamda bilimin bütünleşebileceğini fark edebilir. Sonunda hem bilimin hem de dinin insanların bir bütünleşme ve gerçekleşime doğru hareket etmesine yardım ettiği görülecektir. Açıkçası din ve anlam merkezli yaklaşım, “seküler psikoterapist köre yol gösteren şaşı gibidir”⁴⁵ ve “psikoterapistin ahlâkî fonksiyonu seküler rahipliğin fonksiyonuyla örtüşmektedir”⁴⁶ sözlerinden de anlaşılacağı üzere modern psikoloji ve psikiyatrinin yaşadığı epistemolojik bunalıma çare olabilir.

Terapist Değerler-Öznel Değerler

Psikoloji ve din alanında okul ve klinik eğitim çok sınırlı görünüyor. Birçok hatırlı psikolog, insan davranışları hakkında oluşturdukları teorilerde manevî anlam, gaye ve değerler içeren konuları dışta tutmayı yeğlemektedir. Sonuç olarak müşterilerinin dindarlıklarını anlamaya yönelik tek yaklaşım aslında terapistlerin kendi kişisel kanaatleridir. Bu terapistler, kendi kanaatlerini ve inançlarını güçlendirecek hiçbir eğitime sahip değildirlere. Birçok danışmanın dinle barışık olmamasında ve onu konu dışı tutmasında şaşılacak bir şey de yok. Çünkü terapistler dinsel fikirlere bakmamayı öğrenirler ve bu yüzden onlar müşterilerinin dinsel dünyalarından hiçbir şey anlamazlar.

Psikoterapi daha çok karşılıklı bir ilişkidir ve hastada gerçek bir değişim ancak terapistte de benzer bir değişimle başarılabilir. Terapist kendisini steril bir giysinin ardına gizleyemez ve hastasına bir nesne gibi davranamaz. Etkileşim çok defa iki kutupludur.⁴⁷ Dolayısıyla terapistin celseye kattığı kişisel değer yargıları önemlidir. Eğer terapi sürecinde terapist din dışı kişisel değerlerini celseye katıyor ve müşterinin manevî gereksinimlerini göz ardı ediyorsa sorunun çözümü güçleşebilir. Kuşkusuz pratikte bir terapistin meslekî ve kişisel değerleri arasında bir ayırma gitmesi hiç de kolay olmayabilir,⁴⁸ ancak söz konusu olan terapiye gereksinim duyan kişinin dinsel

⁴⁵ Bu söz usta bir psikiyatrist olan R. D. Laing'e aittir. Bkz. Kemal Sayar, **Hüzün Hastalığı**, İstanbul: İz Yayıncılık, 1995, s. 51.

⁴⁶ London, **a.g.e.**, s. 156.

⁴⁷ Kemal Sayar, “Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi?”, **Sufi Psikolojisi**, İstanbul: İnsan Yay., 2000, s. 31.

⁴⁸ Shafranske, **a.g.e.**, s. 572.

ihtiyaçları ise o takdirde terapistin o kişi için bir değer üretmesi ya da bir alternatifinin olması gerekir.

Psikoterapi sürecine katılanların bu karşılıklı etkisi “intersubjectivity/karşılıklı öznel durum” diye ifade edilmektedir. Terapist sadece bir gözlemci değil aynı zamanda aktif bir katılımcıdır.⁴⁹ Hemen hemen her kriz anında ve tedavi sürecinde terapistin değerleri etkindir. Bu nedenle bu müdahaleler değer yüklü görüşmelerdir. Bu yüzden ateist bir terapistin kendi değerleriyle çatışma içinde olan bir müşterinin dinsel değerlerine saygı duyması çok zor görünüyor. Belki de psikologlar, kendi inançlarının müşterileri üzerinde sahip olduğu önemi kavradıklarında dinsel konuları daha ciddiye alacaklardır.

Dinsel düşünce, duygu ve davranışlar birey hayatında çok etkin oldukları için potansiyel klinik tedavi uzmanları, müşterilerinin dinsel dünyasına ilişkin kültürel arka plânı, bunların önemini inkâr etmenin ötesinde anlama çabası içinde olmalı ve farklı kavramsal kullanım içinde olan müşterilerine baskı uygulamamalıdır. Bu amaca ulaşmak için terapist kendi dinsel içtepilerinin farkında olmalıdır. Bilindiği gibi manevî eğilimler bizde yaygındır ve bunlar simgeler halinde bireyin hayatına yansır.⁵⁰

Amerikan Psikoloji Derneği'nin ahlâkî prensipleri psikologların, insanların farklı bir boyutu olarak dinden haberdar olmaları gerektiğine ilişkin bir emirname içeriyor.⁵¹ Terapi sürecinde ırk, cinsiyet, yaş ve seksüel uyum gibi faktörleri göz önünde bulundurmamak için yaygın bir kanı vardır. Ancak bu süreçte önemi yadsınamayacak bir başka faktör de dinsel tecrübedir. Psikologlar, maneviyat da dahil hayata farklı değer perspektifinden yaklaşan müşterilerine karşı duyarlı ve saygın olmak durumundadırlar. Bu durum en azından celse esnasında dinsel inançlara açık olmayı içerir.

Dinî tecrübenin hayatın gerçek anlamını tecrübe etmek için daha derin bir potansiyel sunduğunu kabul etmek gerekir. Her ne kadar açık olarak görülmesi de tamamen hakikat olarak düşünülen şeyler üzerinde dinin önemle durduğunu söylemek mümkündür. Erikson da bu gerçeğin altını çizmektedir. Ona göre din, insanın hayatını kuşatan olağanüstü karanlığı ve tüm farklı anlayışların ötesinde bu karanlığa nüfuz eden

⁴⁹ Joseph Natterson ve R. Friedman, **A Primer of Clinical Intersubjectivity**, New Jersey: Jayson Aronson Inc, 1995.

⁵⁰ Allen E. Bergin, “Religiosity and Mental Helath: A Critical Revaluation and Meta-Analysis”, **Professional Psychology: Research and Practice**, 14, (1983), s. 180.

⁵¹ American Psychological Association. (1992), Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, *American Psychologist*, 47, 1597-1611.

ışığı önemli kelime, imge, tasvir ve kaidelerle aktarır.⁵² Dinsel inançlar, anlaşılmanın anlaşılmasına ve hayatın meydan okumalarına karşı koymada etkili olur. İnanç, bir anlam duygusu ve zorluklara göğüs germek için ihtiyaç duyulan cesareti aşılar ve bizim kim olduğumuzu ortaya koyar.

⁵² Erikson, **a.g.e.**, s. 15.

SONUÇ

Psikologların dinle ilgili sahip oldukları muhalefet ve tereddütlerin bir kısmını anlamak mümkündür. Çünkü onlar dini dışlayan bir gelenek içinde yetişmektedirler. İyileştirici bir yöntem olarak din kullanılmak istenince de batı geleneğindeki mezhepsel inanç farklılığı meslekte dinsel inançların kullanımını zorlaştırabilir. Yine de psikologlar, müşterileri bilimsel ve rasyonel dünyanın dışında değerlendirmek ve yargılamak durumundadır. Ancak inancın terapi sürecindeki değerini psikoloji alanına taşımak kendi alışılmış mecrasında seyreden psikolojinin birtakım tereddütlere girmesine neden olabilir. Bunun yanında din ve psikoloji bütünlüğü kabul edildiğinde psikolojinin din tarafından ifsat edileceği kaygısı da yaşanabilir. Ancak bu bozulma gereklidir. Zira psikologlar, dinsel problemler de dahil müşterilerinin karşılaştığı tüm problemlerle yüz yüze gelmek durumundadır. Elbetteki bilimin sağlam temelini reddetmek ve inanca yönelmek şaşkıncı olabilir. Ancak bu yöneliş insanî durumun bir parçasıdır. Eğer psikoloji insana ilişkin bütün görünüşleri tasvir etmek istiyorsa onun manevî yönüyle de ilgilenmelidir. Diğer taraftan dindar bir psikoloğun kendi değerlerini psikolojinin tümüne uygulamaması gerektiği gibi inançsız bir psikoloğun da kendi değer anlayışını terapi sürecine yansıtmamalıdır. Psikoloji tüm inançlara ve ifade şekillerine açık olmalıdır. Psikoloji bir yandan deneysel bir yapı içinde çalışırken diğer yandan metafizik, ahlakî ve dini inançları da dikkate almak durumundadır.