

*Cumhuriyet İlahiyat Dergisi - Cumhuriyet Theology Journal*

ISSN: 2528-9861 e-ISSN: 2528-987X

Aralık / December 2018, 22 (3): 1607-1632

**Din ve Psikoloji Arasındaki Uçurum Gerçekten Ne Kadar Derin?**

**Psikoterapilerdeki Dini İzler**

*Psychology vs Religion: How Deep is the Cliff Really? Traces of Religion in Psychotherapy*

**Zuhâl Ağılkaya Şahin**

Dr. Öğr. Ü., İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik  
Danışmanlık Anabilim Dalı

Asst. Professor, Istanbul Medeniyet University, Faculty of Education Sciences, Guidance and Psychological  
Counselling Program

Istanbul, Turkey

[zuhal.agilkayasahin@medeniyet.edu.tr](mailto:zuhal.agilkayasahin@medeniyet.edu.tr)

[orcid.org/0000-0003-3111-0336](https://orcid.org/0000-0003-3111-0336)

#### **Makale Bilgisi / Article Information**

**Makale Türü / Article Types:** Araştırma Makalesi / Research Article

**Geliş Tarihi / Received:** 01 Ekim / October 2018

**Kabul Tarihi / Accepted:** 03 Aralık / December 2018

**Yayın Tarihi / Published:** 15 Aralık / December 2018

**Cilt / Volume:** 22 **Sayı / Issue:** 3 **Sayfa / Pages:** 1607-1632

**Atıf / Cite as:** Şahin, Zuhâl Ağılkaya. "Din ve Psikoloji Arasındaki Uçurum Gerçekten Ne Kadar Derin? Psikoterapilerdeki Dini İzler [Psychology vs Religion: How Deep is the Cliff Really? Traces of Religion in Psychotherapy]". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi-Cumhuriyet Theology Journal* 22/3 (December 2018): 1607-1632. <https://doi.org/10.18505/cuid.466215>

**İntihal / Plagiarism:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

**Copyright** © Published by Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi / Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Theology, Sivas, 58140 Turkey. All rights reserved.

Psychology vs Religion: How Deep is the Cliff Really?

Traces of Religion in Psychotherapy Abstract

**Abstract:** Since the emergence of psychology, its relation with religion has been inconsistent. Their different sources and methodologies but common aims made them close or distanced. Today these disciplines acknowledged and learned to benefit from each other. The affect of religion/spirituality on human's lives raised the attention of psychology and required the integration of these into psychotherapy. In order to approach the psychology-religion relation via the traces of religion within psychotherapy the paper deals with the necessity, the knowledge needed, the principles when integrating religious/spiritual principles and practices into psychotherapy; finally the religious traces in psychotherapy. The paper comprises few Turkish examples together with the huge body of theoretical and practical examples on the topic. These theories and practices should be important examples for Turkey. By addressing the religious traces in psychotherapy the aim of the paper is to show that the cliff between psychology and religion is in fact not that deep.

**Summary:** It can be argued that psychology and religion have common interests relating the well-being of individuals. There is a huge body of research that emphasizes the implementation and necessity of cultural, religious, spiritual principles in professional psychology. The proprium of these models is to integrate the client's religious/spiritual sources into therapy. Especially religious clients benefit from therapies that define their treatment goals around their religious views. However, it must be considered that if the disorder has a biological dimension and/or is severe psychopathologic pure religious interventions will not be sufficient. This paper traces the religious/spiritual principles within psychotherapies and shows that the cliff between religion and psychology is not that deep.

At different places in the world therapy is done according to western standards. However, determining mental health or disorders according to western criteria might be problematic. In societies in which religious/spiritual life is an essential part of culture, religion plays a crucial role in people's perception of disease and treatment. In mental health, spirituality is an important and primary source for coping. Empirical studies reveal the positive outcomes of religious practices such as personal prayer, repentance, meditation, and dhikir on mental and physical health. In light of this data it becomes clear that psychotherapies should be revised socio-culturally and culturally sensitive psychotherapies that cover belief and religious practices should be developed. Another need for the integration of religion, belief, and spirituality with psychotherapy is the significant effect of these experiences on individual's lives. With regard to the broad impact of religion, psychological interventions solely might not be sufficient to fulfill human psychological needs. As studies show, religious clients expect religious practices in treatment as well as a therapist who is open and respectful to religious principles, ready to talk about own religious beliefs, willing to integrate religious matters into therapy. To fulfill these expectations therapists, need to be trained and educated in religious/spiritual matters. Additionally, the therapist must acknowledge and be conscious about her/his own worldview, religious commitment, and spiritual life. However, the therapist needs not to be religious him/herself or share the same religion as the client. It is sufficient that the therapist is open and receptive to the client's beliefs so that these can be used as effective sources in therapy. Spiritual psychotherapy considers spirituality

as one of the main sources of clients. Thus, it might be critical when the therapist has poor knowledge about religion when the client considers it as significant. This source might be helpful for the client in coping with his/her problems and limitations. Having knowledge about the client's religion and culture might also be important to acknowledge his/her perceptions and beliefs. Because individuals' understanding of disease, their beliefs about reasons for mental disorders, their expectations from the health system are important factors in seeking help and choosing therapy.

Therapists who decide to integrate spiritual/religious principles into psychotherapy have to adhere to some ethical principles. The source and the degree of the psychological disorder are important, too. Even though the efficacy of religious rituals and spiritual interventions are extensive in each case it has to be investigated whether religiosity/spirituality is part of the problem or the solution. Certain aspects will guide the therapist in deciding whether to integrate religiosity/spirituality into the therapy process or not. Additionally, he/she has to gather information about the client's religious/spiritual life (spiritual anamneses) in order to choose the most appropriate religious method and intervention. Today psychotherapy deals with coping, questions about the meaning, purpose, and way of life. Actually, these are issues with which religious traditions has dealt and proposed solutions for thousands of years ago. For example, ethical principles for mental health professionals correspond to those of religious teachings. The attitudes and the type of relationship recommended by the client-centered approach are also commended by religious teachings for all human relations. Beginning with the 1960's an increasing interest in Buddhist teachings is observable among psychotherapists. Mental exercises (especially meditation) cause transformations in the self-perception and lead to enduring changes in consciousness. Religions such as Islam, Judaism, and Buddhism recommend meditation technics like contemplation, dhikr, and yoga.

Confession in the Catholic Church has similarities with psychotherapeutic catharsis. Many cultures own one kind of forgiveness rituals of confessions. As studies report people benefit from these rituals. Forgiveness is a multifaceted issue with psychological and spiritual dimensions and involves cognitive, emotional, relational, and spiritual processes. Research indicates the religious and psychological functions of forgiveness. Many subjects such as personal prayer, hope, empathy, love, and tolerance are common issues of both, psychotherapy and religion/spirituality. Different psychotherapeutic approaches and especially positive psychology integrate these values that are valued by religion/spirituality into their theories and practices.

In conclusion, the cliff between psychology and religion/spirituality is not that deep at it seems at first sight. They have many subjects in common. Individuals turn to religion and spirituality in times of crises. This makes it inevitable to include religion and spirituality into the therapeutic process. Because religions provide ways of coping, hope, and meaning in difficult times. This fact is recognized and accepted abroad and lead to the religious/spiritual psychotherapy movement, which will hopefully an inspiration for Turkish psychology as well.

**Keywords:** Psychology of Religion, Counseling, Psychology of Spirituality, Psychology, Psychotherapy

Din ve Psikoloji Arasındaki Uçurum Gerçekten Ne Kadar Derin?

Psikoterapilerdeki Dini İzler

**Öz:** Psikolojinin dinle ilişkisi ortaya çıktığı dönemlerden bugüne kadar “bir dargın bir barışık kardeşler” şeklinde seyrederken, amaçlarındaki ortaklık kaynak ve metodolojilerindeki ayrılık onları üvey kardeşler gibi göstermektedir. Zaman içinde birbirinin varlığını tanıyan bu disiplinler birbirinin bilgi ve uygulamalarından yararlanma yoluna gitmişlerdir. Din ve maneviyatın insanların hayatlarındaki belirleyici etkileri psikolojinin de dikkatini çekmiş ve dini/manevi unsurların psikoterapilere dahil edilmesini gerektirmiştir. Bu makalenin amacı, din-psikoloji ilişkisine psikoterapilerdeki dini izler açısından bakmaktır. Bunun için öncelikle psikoterapilere dini/manevi unsurları dahil etmenin gerekliliği konusu ele alınacaktır. Devamında psikoterapilerle dini/manevi prensip ve pratiklerle entegre edebilmek için psikoterapistlerin sahip olması gereken bilgiler; pratikte psikoterapilerle dini/manevi unsurları bütünleştirirken dikkat edilmesi gerekenlerle çeşitli psikoterapilerde bulunan dini/manevi izler konuları işlenecektir. Makale bu konudaki sınırlı Türkiye çalışmalarıyla birlikte yurt dışında psikoterapileri dini/manevi prensip ve pratiklerle bütünleştiren örnekleri kapsamaktadır. Bu konudaki teori ve pratikler, ülkemize örnek teşkil etmesi bakımından önem taşımaktadır. Makalenin amacı psikoterapilerdeki dini izlere işaret ederek psikolojiyle din arasında aslında o kadar da derin bir uçurumun olmadığını göstermektir.

**Özet:** Din ve psikolojinin hedeflerindeki ortak yön bilimsel olarak ortaya konmuş durumdadır. Kültürel, dini, manevi unsurların profesyonel ve klinik psikolojik müdahaleler, psikoterapiler ve ruh sağlığı hizmetlerinde kullanımını ve gerekliliğini vurgulayan ve uygulamalar sunan çok sayıda çalışma mevcuttur. Bu çalışmalarda danışanın dini/manevi kaynaklarının terapi sürecine dahil edilmesi esastır. Bu çerçevede gerçekleştirilen terapilerin özellikle dindar danışanların tedavilerinde, tedavi hedefleri dini görüşleri çerçevesinde ele alındığında olumlu sonuçlar verdiği kanıtlanmıştır. Ancak rahatsızlığın biyolojik boyutunun ve/veya aşırı psikopatolojik olması durumunda sadece dini müdahalelerin yeterli olmayacağı bilinmelidir. Bu makalenin konusu dini/manevi prensiplerin psikoterapilerdeki izlerini sürerek psikoloji ve dinin arasında sanıldığı kadar derin bir uçurumun olmadığını göstermektir.

Dünyanın birçok yerinde Batı standartlarında terapi yapılmaktadır. Oysa Doğu insanının ruh sağlığı veya bozukluğunun Batı kriterlerine göre belirlenmesi bazı sakıncaları beraberinde getirir. Dini/manevi yaşantının kültürlerinin önemli bir parçası olduğu toplumların hastalık ve tedavi algısında din belirleyici bir unsurdur. Bozulan ruh sağlığı veya psikolojik rahatsızlıklarda maneviyat önemli ve birincil bir başa çıkma kaynağıdır. Toplumsal ve kültürel gerçeklerle beraber empirik çalışmalar da dua, tövbe, meditasyon, zikir gibi dini uygulamaların ruh ve beden sağlığına olan olumlu etkilerini ortaya koyar. Bu bilgiler ışığında psikoterapilerin sosyo-kültürel açıdan gözden geçirilmesi ve inanç ile dini uygulamaları da kapsayan kültüre duyarlı psikoterapilerin geliştirilmesi önemlidir. Din, inanç, maneviyat gibi konuların psikoterapilerde işlevselleştirilmesinin bir başka gereği bu tecrübelerin insanların hayatları üzerindeki belirleyici etkileridir. Dinin geniş etkisi söz konusuysen sadece psikolojik müdahalelerin insanın psikolojik ihtiyaçlarını gidermede yetersiz kalacağı ortadadır. Dindar danışanlar terapide doğrudan dini uygulamalar bekleyebildikleri gibi dini prensiplere açık ve saygılı, kendi dini inancı hakkında konuşabilen, terapiye dini unsurları katan bir terapisti beledikleri bulunmuştur.

Dini/manevi unsurlarla terapinin bütünleştirilmesi için terapistler din/maneviyat konularında bilgili ve eğitilmiş olmalıdır. Bununla beraber terapist kendi dünya görüşü, dini bağlılığı ve manevi

dünyası hakkında bilgili ve bilinçli olmalıdır. Ancak terapistin de dindar olması veya danışanıya aynı dini paylaşması gerekmez. Danışanın inancında bulunduğu güç ve desteği terapide etkin ve verimli birer kaynak olarak kullanabilmek için terapistin bu unsurlara açık ve anlayışlı olması yeterlidir. Terapistin din konusunda bilgisiz olması danışanın dini önemsemesi durumunda sakıncalı olabilir. Çünkü psikoterapilerde manevi yaklaşım, danışanların ana kaynaklarından birinin maneviyatları olduğuna dayanır. Bu kaynak terapide danışanın sorunlarıyla ve engelleriyle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Danışanın dini ve kültürü hakkında bilgi sahibi olunması danışanın algı ve kabullerini öğrenmek adına da önemli olabilir. Çünkü insanların hastalık anlayışları, ruh hastalığının sebepleri hakkındaki inanışları, sağlık sisteminden beklentileri önemlidir ve terapi seçimiyle yardım arama yollarını etkiler.

Psikoterapiyi manevi/dini prensiplerle entegre ederken terapistlerin bir takım etik prensiplere uymaları gerekir. Aynı zamanda psikolojik rahatsızlığın kaynağı ve derecesi de önemlidir. Dini ritüellerin ve manevi müdahalelerin faydaları yaygın olsa da her halükârda her vakada dindarlığın/maneviyatın sorunun mu çözümün mü bir parçası olduğuna bakılmalıdır. Dindarlığın/maneviyatın terapi sürecine dahil edilip edilemeyeceğine belirli kriterlere göre karar verirken kişinin dini/manevi yaşantısı hakkında bilgi toplamak (manevi anamnez), uygun dini yöntem ve müdahalelerin seçilmesinde faydalı olacaktır.

Bugün psikoterapilerde anlam, hayatın amacı, yaşam biçimi, başa çıkma gibi konulara yer verilmektedir. Aslında bunlar dini geleneklerin de binlerce yıl öncesinden çözüm yollarıyla birlikte ortaya koydukları konulardır. Örneğin, ruh sağlığı çalışanları için belirlenmiş etik prensiplerin dini öğretilerle büyük ölçüde örtüştüğü görülür. Kişi merkezli psikoterapi yönteminde önerilen tutum ve ilişki şeklinin dini öğretilere bakıldığında insan ilişkilerinin tamamı için ön görüldüğü anlaşılır. 1960'larda başlamak üzere psikoterapide Budist öğretilere bir ilgi gözlemlenir. Budist zihin egzersizleriyle (özellikle meditasyon) kendilik algısında dönüşümler ve kalıcı bilinç değişimleri elde edilebilir. İslamiyet, Yahudilik ve Budizm gibi farklı dinler tefekkür, zikir, yoga gibi meditasyon teknikleri önerir. Katolik kilisesinde günah çıkarma olarak anılan ritüelin psikoterapideki katarsis ile benzer yanları vardır. Birçok kültürde günah itiraflarında bağışlama ritüellerinin bir şekli bulunur ve bu ritüellerin insana iyi geldiği açıklanır. Bağışlama, psikolojik ve manevi boyutları olan kompleks bir meseledir ve bilişsel, duygusal, ilişkisel ve manevi süreçleri içerir. Bu bakımdan çok sayıdaki araştırmalarda bağışlamanın dini ve psikolojik işlevlerine dikkat çekilir. Dua, şükür, umut, empati, sevgi, hoşgörü gibi birçok konu psikoterapiyle din/maneviyatın ortak ilgi alanında bulunur. Farklı psikoterapi yaklaşımlarıyla beraber özellikle pozitif psikoloji dini/manevi açıdan da değerli bulunan bu erdemleri teori ve uygulamalarına dahil etmiştir.

Sonuç itibarıyla, ilk bakışta aralarında derin uçurumlar var gibi görünen psikolojiyle din ve maneviyatın arasında aslında birçok ortak nokta bulunmaktadır. İnsanların zor zamanlarında dine ve maneviyata yönelmeleri bu alanları terapi sürecine dahil etmeyi kaçınılmaz kılmaktadır. Çünkü dinler, özellikle zor zamanlarda umut, anlam, başa çıkma yolları sunmaktadır. Bu gerçek, yurt dışında fark ve kabul edilerek psikoterapilerle dini/manevi uygulamaları entegre etme hareketini doğurmuştur. Bu yabancı kaynakların ülkemiz için ilham kaynağı olması ümit edilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Maneviyat Psikolojisi, Psikoloji, Psikoterapi

## GİRİŞ

Freud'la arkadaşlığıyla tanınan psikanalist ve rahip Pfister (1929, 89) rahiplik göreviyle psikanaliz arasındaki yakınlığı fark ettiğinde şöyle demiştir: “Giderek daha net, bana İsa'nın harikulade manevi danışmanlık müessesinin bilimsel bir eğitimi gibi gelen Freud'un görüşlerine göre, bilinçaltında bulunsalar bile, ahlaki-dini düğümleri çözmeyi, görevim olarak görüyordum.” Pfister'in dikkat çektiği sadece manevi danışmanlık ve psikanaliz gibi iki farklı alanın aslında sahip oldukları benzerlik değil, bundan ziyade birbirine uzak görünen iki dünya görüşünün benzerlik noktasıdır. Pfister'in psikanalizle geniş manada psikolojiyi, manevi danışmanlıkla da dini kastettiği varsayılırsa, yukarıdaki ifadesi aslında 'dinle psikoloji aynı işleve, yani ruhsal sıkıntıları giderme görevine sahiptir' şeklinde yorumlanabilir. Kurduğu yeni ekolün o kadar karşı olduğu dinle aynı işleve sahip görülmesi Freud'da kim bilir ne tepkiler uyandırmıştır. Ancak psikoloji ve din arasında gerçekten de o kadar derin bir uçurum var mıdır? Bu çalışmada din-psikoloji ilişkisine yeniden bir bakışla psikolojinin doğrudan uygulaması olan psikoteraplere dini/manevi unsurların dahil edilmesi meselesi ele alınarak psikoteraplilerdeki dini uygulamaların izi sürülecektir.

Tarihi incelendiğinde, doğduğu yıllarda psikolojinin dinle ilişkisi adeta birbirine düşman, yıllar içinde “bir dargın bir barışık” (Köse, 2006), bugün ise artık birbirinin varlığını tanıyan ve geçinebilen iki kardeş gibidir. Fakat çıkış noktalarının farklılığı ve aralarındaki geçimsizliğe rağmen yine de bir noktada birleşmeleri ilişkilerini üvey kardeş ilişkisine benzetir. Bu ortak nokta her ikisinin de varoluş sebebi ve amacında yatar: insanın iç dünyasını anlamak, sıkıntılı durumlara çarelere sunmak. Farklı epistemolojik çıkış noktaları ve felsefeleri olsa da din de psikolojisi de insanın işleyişi, ruhsal özellikleri, sorunları, çareleri, duygu-düşünce-davranışları, güçleri ve zaafı üzerinde durur ve bu konuda fikirler öne sürer; ikisinin de amacı insanların mutluluğunu, sağlığını, iyi oluşlarını sağlamak, desteklemek ve korumaktır. Hatta dinin hedefi bu dünyayı da aştığı için psikolojininkinden daha da kapsamlıdır. Haque'un (2006, 49-50) aktardığı gibi her din ve psikolojik analiz iki temel soruda birleşir: “Biz kimiz?” ve “Biz nasıl değışiriz?” Din, bu soruları metafizik bir bakış açısıyla cevaplar, psikoterapistler davranışçı, bilişsel, intrapsişik perspektiften cevaplar.

Din ve psikolojinin hedeflerindeki ortak yön son dönemlerde bilimsel olarak da ortaya konmuştur. Din psikolojisi araştırmaları dini/manevi inanç ve pratiklerin ruh sağlığına olan katkılarını vurgularken (Yapıcı, 2007; Koenig, 2012; v.dğr., 2001) din/maneviyat ve psikolojiyi teorik ve empirik düzlemde ilişkilendiren birçok çalışmanın (Paloutzian - Park, 2005; Hood v.dğr., 2009; Miller, 2012) yanında kültürel, dini, manevi unsurların profesyonel ve klinik psikolojik müdahaleler, psikoterapiler ve ruh sağlığı hizmetlerinde kullanımını ve gerekliliğini vurgulayan ve uygulamalar sunan çok sayıda çalışma mevcuttur (Genia, 2000; Helminiak, 2001; Berry, 2002; Richards - Bergin, 2005; Haque, 2001a,b; 2006; Pargament, 2007; Plante, 2008; Hamdan, 2008; Wilson, 2009; Knapp, 2009; Vasegh, 2009; Huguluet - Koenig, 2009; Ting - Ng, 2012; Haque - Kamil, 2012; Sayar - Köse, 2012; Keshavarzi - Haque, 2013; Haque - Keshavarzi, 2014; Abu-Raiya, 2014, 2015; Utsch - Frick, 2015; Haque v.dğr., 2016; Utsch v.dğr., 2018). Bunların arasında Asya ülkelerine ve Müslüman danışanlara yönelik terapi modelleri dikkat çekmektedir. Çalışmaların bazıları kültürel/geleneksel duyarlılığı vurgularken bazıları din/maneviyatla bütünleştirilmiş veya doğrudan

dini psikoterapilere işaret etmektedir. Önerilen bu yaklaşımlarda danışanın dini/manevi kaynaklarının terapi sürecine yani hedeflenen davranış ve düşünce değişimine etkin bir şekilde dahil edilmesi esastır. Danışan sorunuyla ilgili dini/manevi endişelerini dile getirme ve dini/manevi güçlerini kullanma imkanı bulurken, danışman, danışanın dini prensiplerinden hareketle doğrudan müdahaleler yapar. Hristiyanlık ve İslam gibi teistik dinlere duyarlı psikoterapi için önerilen dini/manevi unsurlar şu şekilde sıralanabilir: tefekkür, meditasyon, zikir; dini/kutsal metinler okuma; tövbe, bağışlanma; ibadet, ritüeller; Allah'ın hikmeti, sevgisi; şükür, tevekkül; ahiret inancı; manevi danışmanlarla/din görevlileriyle iş birliği. Ancak rahatsızlığın biyolojik boyutunun ve/veya aşırı psikopatolojik olması durumunda sadece dini müdahalelerin yeterli olmayacağı bilinmelidir.

Psikoterapilerin din/maneviyatla birleştirilmesinde en yaygın olarak bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) farklı dini/kültürel uyarlamaları karşımıza çıkar. BDT'ler danışanın dini değerlerini kullanmaya uygun çerçeve sunan terapiler arasında görülür. BDT'lerin genel dini (Pearce v.dğr., 2015), manevi (Tan - Johnson, 2005; Hodge, 2006) ve kültürel (Naeem v.dğr., 2004; Habib v.dğr., 2015; İrfan v.dğr., 2017) uyarlamalarının yanında belirli bir dine özgü uyarlamaları da mevcuttur (Razali v.dğr., 1998; Zhang v.dğr., 2002). Bu dini/manevi uyarlamalar da BDT'nin genel prensiplerine göre işler, ancak danışanın zararlı düşünce ve davranışlarının belirlenmesi ve değiştirilmesinde dini geleneğinden yararlanır. Danışandaki dönüşümü sağlayabilmek adına terapi sürecinde kutsal metin okumaları, dini ritüeller/pratikler (dua, şükür, affetme) gibi dini unsurlardan istifade edilir.

Farklı isim ve tekniklerden oluşsalar da psikoterapiye dini/maneviyatı entegre etmeyi ön gören çalışmalarda vurgulanan ortak noktalar şunlardır:

1. Manevi/dini uygulamalar insanların yaşamlarında genelde ve özellikle zor dönemlerde önemli bir işleve sahiptir ve ruh sağlıkları üzerinde belirleyici etkileri vardır.
2. Manevi/dini yaşantıların terapötik etkileri vardır ve tedavide ilave bir kaynaktır.
3. Danışanların manevi/dini özellikleri onların psikolojik durumlarını aydınlatıcı işleve sahiptir.
4. Hastalık ve iyileşme algısı, tedavi şeklini tercih etme gibi konularda danışanların kültür, din ve maneviyatlarının belirleyici etkileri vardır.
5. Danışanların dini/manevi yaşantılarını paylaşma, terapiye dahil etme arzu ve ihtiyaçları vardır, dolayısıyla dini/manevi yaşantılarını paylaşabilecekleri terapistleri ve terapi modellerini önemserler.
6. Psikoterapilerle manevi/dini unsurlar bütünleştirilmelidir.
7. Psikoterapilerle manevi/dini unsurların bütünleştirilmesinin yararları olduğu gibi sakıncaları da olabilir.
8. Psikoterapilerle manevi/dini unsurların bütünleştirilmesi için danışman dini/manevi uygulamalar hakkında bilgili, eğitilmiş ve hoşgörülü olmalıdır.
9. Psikoterapilerle manevi/dini unsurların bütünleştirilmesi için bir takım etik prensiplere uyulmalıdır.

Bu çerçevede gerçekleştirilen terapilerin özellikle dindar danışanların tedavilerinde, tedavi hedefleri dini görüşleri çerçevesinde ele alındığında olumlu sonuçlar verdiği kanıtlanmıştır. Psikoterapilerle dini/manevi prensiplerin birleştirilme çalışmaları Batıda özellikle 2000'li yıllardan sonra büyük bir artış göstermiştir. Bu artışta şüphesiz Amerikan Psikoloji Derneğinin (APA) "Bölüm 36: Din ve Maneviyat Psikolojisi Birliği"nin kurulması etkili olmuştur. Yine APA'nın bir konferansında katılımcılarının bir talebi de bütün psikolojik uğraşlarda kültürel yeterliğin sağlanması olmuştur. Konferansta gündeme gelen konuların arasında "insanlık halinin temel bir boyutu olarak maneviyat" yer almış ve psikolojinin tek boyutlu bir bilim olmaktan uzaklaşmak ve insanların kültürel ve manevi varlıklar olduğunu anlamak zorunda olduğu açıklanmıştır (Sue v.dğr., 1999). APA'nın meslek ahlak kurallarında "Psikologlar... kültürel, ... ve dini farklılıkları dikkate alır ve saygı duyar ve bu faktörleri bu gruptan insanlarla çalışırken dikkate alır" (APA, 2002, 163) ifadesi yer alır. Son yıllarda ABD ve Avrupa'da "manevi müdahaleler" ve bunların etik çerçevesi üzerine tartışmalar yapılmaktadır (Utsch - Frick, 2015, 453). İngiliz "Royal College of Psychiatrist" grubu da artan katılımı psikiyatri ve maneviyat konusunda eğitimler sunmaktadır ve APA'ninkine benzer açıklamalarda bulunmaktadır. Amerika'da ise klinik psikoloji programlarına maneviyat konularının dahil edilmesi maneviyat psikolojisinin klinik uygulamalar arasında yer almasını sağlamıştır.

Bu gelişmeler ve prensipler, psikoloji-din-maneviyat ilişkisi üzerine sayısız araştırmayı beslemiştir. Haque ve arkadaşlarına (2016) göre din ve maneviyat temelli psikoterapiler üzerinde duran Amerikan ve İngiliz araştırmacılar, bulgularını daha geniş teorik ve klinik psikoloji bağlamına yerleştirme çabasında dırlar (örneğin Pargament, 2007). Aslında Haque'un (2006) bir başka yorumuna göre de, Amerikan halkının büyük bir oranının dindar olması psikolog ve psikoterapistlere din ve manevi unsurları çalışmalarına katmaktan başka bir alternatif bırakmamıştır. Bu Türkiye için de geçerli değil midir? Türkiye'de halkın çoğunluğu kendini dindar ve İslam'ın temel kaynaklarına inanan olarak nitelerken (Çarkoğlu - Kalaycıoğlu, 2009) profesyonel psikoloji alanında din ve maneviyat çalışmalarının yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Psikoloji-din ilişkisi konusunda Türkiye'de çok sayıda din psikolojisi çalışmaları bulunsa da bunlar din-maneviyat-ruh sağlığı ilişkisini anlamaya yönelik önemli katkılarıyla beraber profesyonel psikoloji çalışmaları olarak değerlendirilemez. Psikoloji ve psikiyatri alanındaki dergilerin dizinlendiği Türk psikiyatri dizininde 23.09.2018 tarihinde yapılan taramada psikoterapiye dini/manevi unsurların alınmasıyla doğrudan ilişkili bir tek yayın tespit edilmiştir. Ekşi ve arkadaşlarına (2016) ait olan bu çalışmada sekiz psikolojik danışmanla yapılan görüşmeler neticesinde bunların danışmanlık sürecinde maneviyata önem verdikleri ve maneviyatın terapi sürecine katılması gerektiğini düşündükleri bulunmuştur. Bunun dışında psikiyatrik uygulamalarda, psikoterapiler ve psikolojik danışmada kültürel duyarlılığa ve kültürel faktörlerin etkisini anlatan çalışmaların sayısı biraz daha fazladır (Güleç, 1991, 1999; Ünal, 2000; Baker, 2007; Beyazyüz - Göka, 2010; Karırmak, 2012). Bu çalışmalarda birer cümleyle de olsa danışmanın, danışanın inanç/anlam sistemlerine/kalıplarına duyarlı olması gerektiğine değinilmiştir. Türk psikiyatri/psikoloji çevrelerinin inanç-din-maneviyat gibi kavram ve olguları akademik çalışmalarına kısıtlı dahil etmeleri dikkat çekici bir bulgudur. Bunun olası sebeplerine ileriki bölümlerde değinilecektir. Ülkemizde psikoloji-din/maneviyat ilişkisi üzerine kitap yayını yapan Türk psikolog/psikiyatrist sayılı iken konumuzla doğrudan ilgili iki kitap yine Ekşi editörlüğünde karşımıza çıkmaktadır. Yazarlarının çoğu rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında doktora öğrencisi/araştırma görevlisi olan "Manevi Yönelimli



Psikoterapi ve Psikolojik Danışma” (Ekşi - Kaya, 2016) ile “Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat” (Ekşi, 2017) isimli kitaplar ülkemizde genç akademisyenlerin konuya ilgisini göstermesi bakımından gelecek çalışmalar için ümit vaadedicidir.

Yurtiçi kaynak ve örneklerinin bu kadar sınırlı olması nedeniyle bu makalede aktarılan bilgiler, araştırmalar ve sonuçları yurt dışına aittir. Psikoterapilerle dini/manevi uygulamaları entegre etmeye açıklık Amerika ve İngiltere’de daha yaygın iken, Almanya’da henüz başlayan bir ilgi mevcuttur. Batının manevi ve dini prensiplere olan bu psikolojik ilgisini Plante (2008, 432), profesyonel psikoloji hizmetleriyle bütünleştirmek için hayatın bir yönü olan maneviyat ve dini yenilenmiş bir ilgiyle yeniden keşfetmesi şeklinde yorumlar ve bunun nasıl yapıldığını şöyle açıklar: “Sanki psikoloji, dini ve manevi geleneklerden prensipleri ve teknikleri aldı, onları sekülerize etti ve onları modern, empirik olarak desteklenmiş pozitif psikoloji müdahaleleri olarak yeniden paketledi.”

Bu makalenin konusu da bu “yeniden paketlenmiş” dini/manevi prensiplerin psikoterapilerdeki izlerini sürerek psikoloji ve dinin arasında sanıldığı kadar derin bir uçurumun olmadığını göstermektir. Bu konuya geçmeden önce psikoterapilerde dini/manevi unsurların kullanılmasının gerekliliği, faydaları ve sakıncalarıyla bunu gerçekleştirirken nelere dikkat edilmesi gerektiği anlatılacaktır.

## 1. PSİKOTERAPİLERİN DİNİ/MANEVİ UNSURLARLA BÜTÜNLEŞTİRİLMESİ

Psikoterapilere dini/manevi prensip ve uygulamaların bütünleştirilmesi incelendiğinde ilk önce böyle bir birleşimin gerekliliği sorusu akla gelir. Bu bölümde bu gerekliliğinin açıklanmasından sonra bu gerekliliğin yerine getirilmesi için terapistin sahip olması gereken özellikler, din-psikoterapi birleşimin fayda ve sakıncalarıyla bu birleşimin uygulamasına dair bilgiler verilecektir.

### 1.1. Psikoterapilerle Dini/Manevi Unsurların Bütünleştirilmesinin Gerekliliği

Psikolojinin öncü isimleri, bireyi anlama ve tedavi etmede dini/manevi boyuta dikkat çeker. Adler’e göre (aktaran Utsch, 2006, 301) insan ruhunun dinamiğini aşkın-dini boyutu görmeden tamamen anlamak mümkün değildir. Çünkü her birey bağlanmaya muhtaçtır ve sosyal ve kozmik bir çevreye dahildir. Jung (1991) ise tedaviye dini sembolleri dahil eder. Bu tür bir tedavi metodunda bireyleşme, anlam, ıstırap ve ölümle ilgili varoluşsal sorular cevaplanmadan başarılamaz. Klasik görüşlerle birlikte günümüzde de iyileşme ve erdem bakımından büyümenin maneviyat ve danışmanlığın ortak ilgileri olduğunu ileri sürenler vardır. Helminiak’a (2001) göre tıpkı bugün psikoterapinin yaptığı gibi geleneksel olarak dinden doğan maneviyat da erdem bakımından büyümeyi sağlar. Böylece maneviyatın, tabiatı gereği psikoterapi için önemli olduğu ve hatta her terapinin manevi meselelere götürdüğü iddia edilerek danışanın psikolojik varlığına ilişkin anahtar kaynak olarak görülmesi talep edilmiştir (Helminiak, 2001; Haque, 2006; Ting - Ng, 2012). Dolayısıyla din ve maneviyat insan davranışını anlamadaki önemine binaen terapi için de önemli sayılabilir. Ancak Helminiak’a (2001) göre psikoloji insanın bütünüyle ilgilendiğini iddia edebilmesi için, maneviyatla yakından ilgili olan hayatın anlamı gibi varoluşsal sorularla da ilgilenmelidir. Burada psikolojinin bu sorulara bir cevap bulmasından ziyade insanın var olma çaba

ve mücadelesinde bu tür soruları “insan tecrübesinin kaçınılmaz bir yönü olarak görmesi” (Helminiak, 2001, 171) önemlidir. Helminiak (2001, 179) maneviyatı herhangi bir dini bağlamdan soyutlanmış olarak “insan doğasına özgü bir gerçeklik” olarak görür. Aynı zamanda danışanın dini veya teolojik ilgilerini psikolojik-manevi meseleler olarak doğrudan seküler psikoterapinin yetkinlik alanına koyar. Hatta “akademik disiplinler olarak psikoloji ve maneviyat aynı şeydir” (Helminiak, 2001, 179) diyecek kadar ileri gider ve her psikoterapinin ancak manevi meselelerle ilgilendiğinde verimli olacağını savunur. Aslında Helminiak’ın önerdiği gibi maneviyat “içkin insani bir fenomen” sayıldığında onun psikolojinin doğal bir konusu olarak kabul edilmesine itirazlar olmasa gerek. Dolayısıyla psikoterapik müdahalelerde de bu insani yönünün ele alınması, konu edinilmesi ve saygı gösterilmesine de karşı çıkılmayacaktır.

Ancak maneviyatın bu denli “psikolojikleştirilmesi” ve “sadece” psikolojik bir fenomene indirgenmesi manevi tecrübenin aşkın ve kutsal boyutunu göz ardı etmek demek olur. Maneviyatın insani bir yönü vardır ve bu bakımdan psikolojinin konusu olabilir ancak maneviyatın sadece psikolojiyle açıklanması yetersiz kalacaktır. Helminiak’ın dini/manevi yaşantıların teolojik boyutlarından kopartılarak sadece psikolojik olarak ele alınmasını önerdiği *maneviyat psikolojisi* bu bakımdan indirgemeci bir yaklaşım gibi durmaktadır. Helminiak’ın (2001, 181) başka yazarların da teyidiyle her psikoterapötik sisteme içkin bir metafizik dünya görüşü atfederken maneviyatı metafiziki boyutundan koparması pek da anlaşılır değildir.

Psikoterapilerin aşkın bir yanı olup olmadığı tartışma konusu olabileceken Batı ürünü tedavi yöntemleri oldukları üzerinde mutabakat vardır. Dünyanın birçok yerinde ruh sağlığı uzmanları Batı standartlarında psikoloji eğitimi almış olarak yine Batılı tekniklerle terapi yapmaktadır. Oysa geleneksel Doğu toplumlarında ruh sağlığı kriterleri, tedavi arayış şekilleri, tedavilerin kendileri ve sağlayıcıları Batıya göre çok farklıdır. Örneğin, Asya’da psikolojik rahatsızlıklar daha çok somatik olarak dışa vurulur. Dolayısıyla Doğu insanının ruh sağlığı veya bozukluğunun Batı kriterlerine göre belirlenmesi bazı sakıncaları beraberinde getirir. Bunların en başında Doğu toplumlarının Batı kaynaklı müdahale ve psikoterapilere karşı çekinceli olmaları gelir. Doğulu, hastalık ve şifaya kendi kültürel, yerel anlayışıyla yaklaştığında kişisel ve sosyal bir sorun yaşamazken, psikolog veya psikiyatriste gitmekle çevresi tarafından damgalanma riskini yaşar. Bu nedenle Doğu toplumlarında modern ve “yabancı” yöntemler yerine yerel, geleneksel uygulamalar öncelikle tercih edilir (Güleç, 1999; Ting - Ng 2012; Sayar - Köse, 2012; Haque, 2016). Modern psikolojinin ürünü olan psikoterapilerin Doğuda ve Batıda yaygınlaşmasından önce insanlar ruh sağlığı sorunlarında dini şahsiyetlere (rahip, şaman, büyüci, hoca, şifacı) başvuruyor ve onlardan yardım umuyordu. Dini/manevi yaşantının kültürlerinin önemli bir parçası olduğu toplumların hastalık ve tedavi algısında din belirleyici bir unsurdur. Bozulan ruh sağlığı veya psikolojik rahatsızlıklarda maneviyat önemli ve birincil bir başa çıkma kaynağıdır. Dini inancı gereği hissettiği, düşündüğü şeylerin cin, şeytan, kötü ruhlar gibi nedenlere; başa gelenlerin Tanrının cezası, birinin bedduası, ölümlerin laneti, başkalarının nazarına bağlamak ve bundan dolayı profesyonel yerine dini içerikli yardımlar aramak inanç ve kültürün günlük yaşama olan etkilerindedir. “Hocaya” gitme, muska yazdırma, kendini okutma, okunmuş sular içme, türbelere gitme, adak adama gibi uygulamalar Türk kültürü için olduğu gibi birçok geleneksel kültüre sahip başka ülkeler için de geçerlidir. Belirtildiği gibi bu tür dini yardım arayışlarında damgalanma riskinin olmayışı, dini

yardımları sağlayacak kişinin “halden” anlayan biri olarak kabul edilmesi, toplumsal çevrede güvenilir ve sorunları çözmede etkili biri olarak görülmesi bu tür çare ve kişilere başvurmayı kolaylaştıran ve yaygınlaştıran etmenler olarak görülebilir.

Toplumsal ve kültürel gerçeklerle beraber empirik çalışmalar da dua, tövbe, meditasyon, zikir gibi dini uygulamaların ruh ve beden sağlığına olan olumlu etkilerini ortaya koyar (Poloma - Pendleton, 1991; Walsh - Shapiro, 2006; Wilson, 2009; Vasegh, 2009; Seyhan, 2013; Irfan, 2017; Bonelli 2018a, b; Utsch, 2018a). Bu bilgiler ışığında psikoterapilerin sosyo-kültürel açıdan gözden geçirilmesi ve inanç ile dini uygulamaları da kapsayan kültüre duyarlı psikoterapilerin geliştirilmesi önemlidir (Güleç, 1999; Ting - Ng 2012; Sayar - Köse, 2012; Haque, 2016).

Din, inanç, maneviyat gibi konuların psikoterapilerde işlevselleştirilmesinin bir başka gereği bu tecrübelerin insanların hayatları üzerindeki belirleyici etkileridir. Belirtildiği gibi din ve maneviyat bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamada olduğu kadar bu alanlarda bir bozukluğun meydana gelmesi durumunda iyileştirmede de önemli bir kaynaktır. Çünkü dinin, insanın maddi-manevi varlığı üzerinde belirleyici bir etkisi vardır. Din, insanın ve hayatının bir çok yönüne etki eden bir özelliğe sahiptir. Dindar insanın yeme-içme, giyinme, boş vakitleri değerlendirme, insan ilişkileri gibi pek çok yönü dini tarafından belirlenir ve şekillenir. Bunun yanında din ve inanç, insanların hayatlarında temel bazı psikolojik ihtiyaçları giderme özelliğine de sahiptir. Bağlanma, sığınma ve korunma ihtiyacı, güçsüzlük ve çaresizlik, anlam arayışı, korku ve kaygı, ölüm korkusu ve ölümsüzlük arzusu, suçluluk duygusu gibi psikolojik etmenler insanları yüce bir varlığa inanmaya götürür. İnanç ve dini pratiklerin beden ve ruh sağlığına olan etkileri de eklendiğinde insanın hayatında bu denli etkili olan bir olgunun psikolojik sağlığın koruma veya iyileştirme yöntemlerine katılmaması adeta düşünülemez. Din, inanç, maneviyat ve bunlara dair pratiklerin bu iyileştirme potansiyeli varken, bunları kullanmamak Utsch ve Frick’in (2015, 462) deyimıyla “profesyonellik dışı olurdu.” Çünkü insanlar zor zamanlarında dine yönelirler dolayısıyla terapide de din ve manevi meselelerle karşılaşılır (Pargament, 1997; Helminiak, 2001; Haque, 2006; Wilson, 2009; Karekla - Constaninou, 2010; Karasu, 2015).

Dinin bu geniş etkisi söz konusuysen sadece psikolojik müdahalelerin insanın bu psikolojik ihtiyaçlarını gidermede yetersiz kalacağı ortadadır. Ancak 2000’li yıllara kadar psikoterapistlerin böyle bir ilgi ve çabaları gözlemlenmemektedir. Psikoterapistlerin dini konular da dahil olmak üzere tarafsızlıklarını korumaları kuralı bunun başlıca bir sebebi olabilir. Bu kuralın gerekliliği ve içeriği tartışılabilirken varoluşsal soruların psikolojik olarak yeterince cevaplanamayacağı konusunda mutabakat vardır (Helminiak, 2001; Myers, 2015, 12; Utsch - Frick, 2015). Temel varoluşsal sorular, anlam arayışını yansıtan *ne için* sorusunu, suçlu arayışını yansıtan *neden* sorusunu ve ölümle ilgili olan *nereye* sorusunu kapsar (Utsch - Frick, 2015). Bu konudaki yetersizliklerini fark etmiş olmalıydılar ki birçok psikoterapist artan oranda maneviyat psikolojisiyle ilgilenmeye başlamıştır.

Din psikolojisi çalışmalarının gösterdiği ve bu makalede de yer yer değinildiği üzere din ve maneviyatın ruh sağlığı üzerinde ve bazı hastalıkların tedavisinde çoğunlukla olumlu etkileri söz konusudur (Etkileri kanıtlanmış dini ve manevi müdahaleler için bk. Hook, v.dğr. 2010). Bunlarla birlikte insanların dini/manevi meselelerini psikoterapilerde açıklama, paylaşma, tartışma arzusu içinde oldukları tespit edilmiştir. Dindar danışanlar terapide doğrudan dini uygulamalar

bekleyebildikleri gibi (örn. dua; Pfeifer, 2018) dini prensiplere açık ve saygılı bir terapisti arzularları/tercih ettikleri, terapistin kendi dini inancı hakkında konuşmasını, terapiye dini unsurları katmasını bekledikleri bulunmuştur (Genia, 2000; Frick v.dğr., 2006; Plante, 2008; Post - Wade, 2009; Keshavarzi - Haque, 2013; Goh v.dğr., 2014).

Yapılan açıklamalardan özetle manevi/dini uygulamaları psikoterapilerle birleştirmeyi gerektirecek birçok geçerli sebep bulunmaktadır. Ancak bu gerekliliğın yerine getirilebilmesi için bazı şartlar sağlanmalıdır. Bu şartların başında danışmanın bilgisi gelir. Bir sonraki bölümde terapistin dini konulardaki bilgisi ve ilgisi ele alınacaktır.

### 1.2. Psikoterapistlerin Dini Bilgilere İhtiyacı

Dini/manevi unsurlarla terapinin bütünleştirilmesi için terapistler din/maneviyat konularında bilgili ve eğitimli olmalıdır. Ancak araştırmalara göre Batıdaki psikologlar din konusunda ilgi ve eğitim bakımından yetersizdir (Genia, 2000; Plante, 2008; Vasegh, 2009; Wilson, 2009; Haque - Kamil, 2012; Ting - Ng, 2012; Goh, 2014). Psikolog ve psikiyatrların din konusunda eğitimsiz ve ilgisiz olmaları kendi seküler yaşantıları nedeniyle olabilir. Amerika'da yapılan araştırmalara göre (Shafranske - Malony, 1990) psikoterapistlerin dindarlık ölçümlerinde puanları düşüktür; özel ve iş hayatlarında maneviyatı önemseyen Alman psikoterapistlerin oranı ise %50'dir (Hofmann - Wallach, 2011; Marquardt - Demling, 2015). Türkiye için böyle bir araştırma tespit edilememiştir. Batılı yazarlara göre (örn. Plante, 2008) toplumun aksine psikologların dinden/maneviyattan uzak olmaları ilginç bir durumdur. Belki bu durumun sebepleri psikolojinin tarihinde bulunabilir. Psikoloji doğduğı yıllarda empirik, objektif yeni bir bilimsel disiplin olarak rüştünü ancak insan ve davranışları hakkında felsefi ve dini açıklamaları redderek ispatlayabileceğine inanmış ve din gibi sübjektif bir alanla ilgilenmeyi kendine yakıştıramayıp dine karşı adeta düşmanca bir tavır almıştır.

Terapide din ve maneviyatı kullanabilmek için terapistin sahip olması gereken bilgi ve eğitimle beraber kendi dünya görüşü, dini bağlılığı ve manevi dünyası hakkında bilgili ve bilinçli olmalıdır. Kendi insan tasavvuru, varoluşsal soru, cevap ve krizleri, bunlarla başa çıkma düzeyi, manevi gelişimi, inanç(sızlık) krizleri, başka din ve inanç biçimlerine karşı hoşgörü düzeyi, kendi dini/manevi güç kaynakları hakkındaki farkındalıkları terapistte uygun bir tutum geliştirmesine yardımcı olacaktır. Bunları kendi için netleştirmiş bir terapist ancak danışanında bunlara karşı duyarlılık ve empatik bir anlayış geliştirebilecektir.

Psikoterapilere dini/manevi bir boyut katabilmek terapistin de dindar olmasını veya danışanıla aynı dini paylaşmasını gerektirmez. Danışanının inancında bulduğı güç ve desteğı terapistin etkin ve verimli birer kaynak olarak kullanabilmek için terapistin bu unsurlara açık ve anlayışlı olması yeterlidir. Kendi dini, görüş veya yaşantısına farklı düşünce ve uygulamalarla karşılaşsa da terapist terapiyi kendi dini inançlarını savunmak veya danışanına empoze etmek için kullanmamalıdır. Haque ve Kamil'e göre (2012) terapistin ve danışanın aynı dine bağlı ve her ikisinin de dindar olması ise terapi için verimli kılınabilecek daha derin bir ilişki, başka kaynaklar ve imkanlar doğurabilir (birlikte yapılabilecek dini ritüeller örneğın). Genel olarak temel dini prensip ve uygulamalar hakkında bilgilerin, bunların üzerinde konuşulmasına açıklığın, karşılıklı kabulün olması, terapötik ilişkiyi güçlendirecek, danışanın kendisini açmasına yardımcı olacak, böylelikle terapötik sürecin ilerleyebileceğı bir zemin oluşacaktır (Wilson, 2009; Haque - Kamil, 2012).

Burada ancak şu gözden kaçırılmamalıdır. Terapilerde genel olarak kişinin kendi ve hayatı üzerinde yine kontrol sahibi olması, özerklik ve bağımsızlık kazanması hedeflenir, ancak dini/manevi yönünün güçlendirilmesi yatmaz. Böyle bir hedefin güdülmesi danışan-danışman arasındaki ilişkiyi terapötik bir ilişkiden çıkarır ve dini/manevi duygu ve ritüellerin yoğun bir şekilde paylaşılabilirdiği manevi bakım ve danışmanlığa taşır. Psikoterapinin belirtilen hedefi karşısında maneviyatın/dinlerin kabul, teslimiyet, tevekküle önem vermesi yer alır (Utsch - Frick, 2015). Bu nedenle terapistin genelde manevi/dini yaşantıların ruh sağlığına olan katkıları/zararlı konusunda bilimsel veriler ve özde muhatabının dini referansları hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Çünkü belirtildiği üzere manevi ve dini unsurların “bir iyileştirme potansiyeli vardır, bunları kullanmamak profesyonellik dışı olur” (Utsch - Frick, 2015, 462). Bu nedenle psikoterapilere manevi ve dini prensiplerin alınmasını savunan yazarlar psikoterapi eğitimlerinde din ve maneviyat konulu derslerin eklenmesini önerir. Yoksa Helminiak’ın (2001, 182) iddia ettiği üzere “bunlar [eğitimler] olmadan terapist insanlarla ancak bir makinayı tamir eder gibi tedavi edebilir.” Böyle bir tedavide ise danışan belki asgari düzeyde ruh sağlığı standartlarına kavuşur ancak Helminiak’a (2001, 183) göre bu içsel bir iyileşme, gerçek bir denge ve yaşamaya değer bir hayata kavuşmak için yeterli değildir.

Terapistin din konusunda bilgisiz olması (özellikle danışanın dini görüşleri doğrultusunda) danışanın manevi yaşantıyı önemsememesi durumunda sakıncalı olabilir. Çünkü psikoterapilerde manevi yaklaşım, danışanların ana kaynaklarından birinin maneviyatları olduğuna dayanır. Bu kaynak terapistin danışanın sorunlarıyla ve engelleriyle başa çıkmasına yardımcı olabilir (Haque - Kamil, 2012; Utsch - Frick, 2015; Haque, 2016; Utsch, 2018c).

Danışanın dini ve kültürü hakkında bilgi sahibi olunması sadece tedavi sürecini desteklemek ve zenginleştirmek açısından değil, danışanın algı ve kabullerini öğrenmek adına da önemli olabilir. Çünkü insanların hastalık anlayışları, ruh hastalığının sebepleri hakkındaki inanışları, sağlık sisteminden beklentileri önemlidir ve terapi seçimiyle yardım arama yollarını etkiler (Güleç, 1999; Nestler v.dğr., 2002; Shaikh - Hatcher, 2005; Utsch - Frick, 2015; İrfan v.dğr., 2017). Bütün bu bilgiler ışığında terapistin danışanın, hizmet verdiği toplumun dini, manevi, kültürel inançları hakkında bilgi ve eğitim sahibi olmasının ne denli önemli olduğu ortadadır.

### 1.3. Pratikte Psikoterapilerin Din/Maneviyatla Bütünleştirilmesi

Psikologlar, kendileri dindar olmasa veya danışanlarından farklı bir dine mensup olsalar da dini/manevi prensiplerden faydalanarak danışanlarına daha iyi hizmet verebilirler. Çünkü danışanın manevi yaşantısı onun iç dünyasını anlamada önemli bir anahtardır (Plante, 2008; Wilson, 2009; Haque - Kamil, 2012). Batılı terapi modellerine Doğunun geleneksel uygulamalarının (örn. tasavvufi yaklaşımları) dahil edilmesi sadece Batılı terapilerin daha çok kabul edilmesini değil, danışanların da manevi ihtiyaçlarının karşılanmasını getirecektir (Abu-Raiya, 2014; İrfan v.dğr., 2017). Ancak bu konuda çekincelerin ortaya konduğu bir tartışmada maneviyatın bilimsel psikoterapinin değil, saygı gösterilmesi gereken kişisel inancın bir meselesi olduğu savunulur. Utsch’a (2018b) göre bu tartışmayı yürütenler, terapist-danışan arasındaki inanç birliğinden doğabilecek bir ritüelle alışılmış yöntemlerle elde edilemeyecek kaynakların aktive edildiğini gözden kaçırmaktadırlar.

Dini/manevi prensipler psikoterapilere yardımcı olabildiği gibi tersi de mümkündür. Utsch'a (2006) göre, psikolojik yardımlar da inanç gelişimini destekleyebilir, psikoloji ve din birbirini tamamlayabilir. Psikolojik gözlemler, örneğın bireyin dini tecrübelerinin etkileri hakkında bilgi verebilir. Bu gibi fayda ve sakıncaları nedeniyle psikoterapiyi manevi/dini prensiplerle entegre ederken uyulması gereken etik prensiplerin önemi vurgulanır (Hamdan, 2008; Utsch - Frick, 2015; Utsch, 2018b). Çünkü böyle bir birleşim oldukça hassasiyet gerektiren bir konudur. Danışanların dünya görüşleri ve inanç konularına karşı tutumları, terapistin bu konuları nasıl ele alacağında belirleyicidir. Manevi/dini konu veya pratikleri gelişı güzel kullanmak yerine terapist bu konudaki bilimsel verileri göz önünde bulundurmalıdır. Hamdan (2008), Utsch ve Frick'ten (2015) derlendiği üzere psikoterapistler dini/manevi uygulamaların kullanımında şu etik prensiplere dikkat edebilir:

- Danışanların manevi/dini gelenekleri hakkında bilgi
- Maneviyata saygı göstermek ve onun başka kültürel faktörler (etnik köken) tarafından etkilendiğine dikkat
- Kendi dünya görüşleri ve değer sistemlerinin bilincinde olmak ve bunların başka değer ve dünya görüşündeki danışanları etkileyebileceğine dikkat
- Kendi dünya görüşlerini danışana empoze etmemek, dayatmamak
- Mesleki sınırları aşp sadece dini hedefler gütmemek
- Dini bir otorite rolünü üstlenmemek
- Daha uygun/gerekli müdahaleler varken sadece dini müdahalelere yönelmemek

Dini/manevi uygulamaları kullanırken danışanın psikolojik rahatsızlığının kaynağı ve derecesi önemlidir. Dini ritüellerin, manevi müdahalelerin faydaları yaygın olsa da her halükarda her vakada dindarlığın/maneviyatın sorunun mu çözümün mü bir parçası olduğuna bakılmalıdır (Vasegh, 2009; Haque - Keshavarzi, 2014; Utsch - Frick, 2015). Barnett ve Johnson (2011) terapi sürecine dindarlık/maneviyatın dahil edilip edilmeyeceği konusunda karar verirken yararlanabilecek sekiz madde önerir:

1. Danışanın manevi/dini inanç ve tercihlerinin saygıyla araştırılması
2. Mevcut problemle dini/manevi inanç arasındaki olası bağın araştırılması
3. Danışana gözlemlerin geri bildirimini
4. Danışanın dindarlığıyla ilgili karşı aktarımın dahil edilmesi
5. Kişisel (mesleki ve dini) yeterliğin değerlendirilmesi
6. Gerektiğinde din psikolojisi veya din uzmanlarına (manevi danışman) danışma/iş birliği
7. Tedavi planı
8. Değerlendirme

Vasegh (2009) ise danışanın sorununda dini inançlarının ne kadar etkili olduğunun anlaşılması gerektiğini vurgular. Bunun içinse cevaplanması gereken iki soru önerir:

1. Dini çatışmalar, danışanın probleminin bir parçası mıdır ve hangi öneme sahiptir?
2. Danışan için dini bir teknik gerçekten ne kadar anlamlıdır?

Birinci soruda örneğin danışanın depresyonunda günahkarlık duygusu önemli bir rol oynuyorsa önce bunun üzerinde çalışılması daha faydalı olacaktır. Eğer danışanda belirli bir fobi söz konusu ise, dini tekniklerin çok bir faydası olmayacaktır. İkinci soru ise daha önemlidir, çünkü dini teknikler, danışanın dine hayatında yer verdiği ve dini önemsendiği ölçüde faydalı olacaktır. Örneğin, kurumsal bir dindarlık yerine bireysel bir dindarlık yaşayan bir danışana kitabi bir takım bilgi veya uygulamalar çok anlam ifade etmeyecektir ve hatta belki dirence bile yol açacaktır.

Bu gibi ayrımların iyi yapılabilmesi için kişinin dini/manevi yaşantısı hakkında bilgi toplamak, uygun dini yöntem ve müdahalelerin seçilmesinde faydalı olacaktır. Bunun için *manevi anamnez* bir yöntem olabilir. Tıbbi tedavinin başında hastadan hastalık öyküsü alındığı gibi psikoterapi sürecinde de danışanın manevi öyküsü alınabilir. İngilizce olarak geliştirilen "FICA-Interview" (Puchalski - Romer, 2000) dört adımda danışanın manevi ihtiyaç ve kaynaklarını tespit etmede kullanılan bir araçtır. FICA'nın açılımı şu şekildedir:

- İnanç (F=faith)
- Bu inancın danışanın hayatındaki önemi/yeri (I=importance)
- Manevi/dini bir cemaate/gruba olan bağlılık (C=community)
- Danışman/hekimin rolü (A=address in care)

Türkçeye İYBR olarak aktarılabilecek olan bu yöntemle dört adımda şu soru gruplarıyla manevi öykü alınabilir (Utsch - Frick, 2015):

İnanç:

- Kendinizi geniş anlamda inançlı (dindar/manevi) biri olarak görüyor musunuz?
- Umudunuzu besleyen ne/kimdir?
- Nereden güç buluyorsunuz?
- Hayatınıza anlam katan şey nedir?

Yer:

- İnançlarınız, hayatınız ve mevcut durumunuz için önemli midir?
- İnançlarınızın, kendinize nasıl davrandığınız ve sağlığınıza nasıl dikkat ettiğinize etkisi nedir?
- İnançlarımız, rahatsızlığınız boyunca davranışlarımızı nasıl belirledi?
- İyileşmenizde inançlarınızın rolü nedir?

Bağlılık:

- Bir cemaat/dini grup bağlılığınız var mı?
- Bu size destek oluyor mu? Ne ölçüde?
- Sizin için gerçekten önemli olan bir kişi veya grup var mı?

Rol:

- Danışman olarak bu sorularla nasıl ilgilenmeliyim?
- Manevi/dini inanç konularında başvurduğunuz en önemli kişi kimdir?
- İnançlarınızın tedavi sürecinde rolü ne olmalıdır?
- Maneviyat ve inanç soruları hastalık ve iyileşmede önemli bir konudur. İnançlarınız hakkında arzu edeceğiniz şekilde konuştuk mu?
- Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Utsch ve Frick'e (2015) göre pragmatik nedenlerle tıp alanı için geliştirilen FICA çok rahat bir şekilde psikiyatri ve psikoterapide de kullanılabilir. Amaç hastaya/danışana terapi şeklinin

kararlaştırılması, başa çıkma ve kişilik haklarının korunmasında manevi/dini yönelimi hakkında rahatça konuşabilmesini sağlamaktır. Çünkü yapılan bir araştırmaya göre (Huguelet v.dğr., 2011) hastalar psikiyatristlerinden manevi anamnezleriyle ilgili proaktif bir şekilde ilgilenmelerini beklemektedirler.

Bu soruları standart bir şekilde danışana yöneltmekten ziyade danışanın dil kullanımı ve kültürüne göre uyarlamalar yapılmalıdır. Yanlış anlaşılmalara önlemek için özellikle *manevi*, *dini*, *cemaat* gibi kelimelerin danışan tarafından anlaşılıp anlaşılmadığına dikkat edilmelidir. Ayrıca bu konuda danışmanlar oldukça dikkatli, anlayışlı ve yargısız davranmalıdırlar, çünkü maneviyat/din konuları insanlarda oldukça mahremdir ve hassasiyet gerektirir. Dindar insanlar bu konuda daha rahat davranabilirken inanç veya dini yaşantısı olmayan kişiler için din/maneviyat konuları bir tabu olabilir. Dolayısıyla terapinin danışanda direnç, utanç ve suçluluk duygularına yol açmaması için ilgili sorular doğru zaman ve şekilde sorulmalıdır.

## 2. PSİKOTERAPİLERDEKİ DİNİ İZLER

Buraya kadar psikoterapilerde manevi/dini unsurların gerekliliği ve faydası üzerinde dururken bu bölümde konuya bir başka açıdan bakılacaktır. Plante (2008, 433) şu soruyu sorar: Acaba psikolojik yaklaşımlar ve psikoterapiler dinlerin öne sürdüğü değerler veya prensiplerden bir şeyler öğrenemez mi? Abu-Raiya (2014, 326) insan ruhu hakkında bilgilerin birçok kaynaktan elde edilebileceğine ve bunun için dini metinlerin araştırılması gerekliliğini savunur. Bugün psikoterapilerde anlam, hayatın amacı, yaşam biçimi, başa çıkma gibi konulara yer verildiğini görüyoruz. Aslında bunlar dini geleneklerin de binlerce yıl öncesinden çözüm yollarıyla birlikte ortaya koydukları konular değil midir? Ve onlar aslında Plante'in (2008, 432) ifade ettiği gibi sadece "yeniden paketlenip" modern psikoloji müdahaleleri olarak önümüze konulmamış mıdır? Bu bölümde psikoterapilerde dini prensiplerin izleri sürülerek dinle psikolojinin ne kadar iç içe olabileceği gösterilmeye çalışılacaktır.

### 2.1. Etik Prensipler

Ruh sağlığı çalışanları için belirlenmiş bir dizi etik prensip vardır. Örneğin, Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliğinde<sup>1</sup> yetkinlik/yeterlilik, yararlı olmak ve zarar vermemek, sorumluluk, dürüstlük, insan haklarına saygı ve ayrımcılık yapmama ilkeleri "Genel Etik İlke ve Kurallar" arasında sayılır. Aynı ilkeler APA'nın etik prensipleri arasında da bulunur.<sup>2</sup> Başkalarına iyilik yapma, dürüst, adil olma, sorumluluk üstlenme, sadakat ve ehliyet içinde çalışma prensiplerine bakıldığında bunların dini öğretilerle büyük ölçüde örtüştüğü görülür. İslamiyet'te güzel söz söylemek (el-İbrâhîm 14/26; el-Bakara 2/28), güzel işler yapmak (el-Kehf, 18/30, ez-Zümer, 39/10; en-Nahl 16/90), yakınlarla iyi davranmak (el-Bakara 2/28; 83), işini layığıyla yapmak<sup>3</sup> (en-Nisâ 4/58) vurgulanır. Hristiyanlıktaki "çoban" metaforu, birbirine kötülükle karşılık vermemeye (1.Selanikliler 5/15), insanlara hizmet etmeye (Matta 20/26-28) dair âyetler de aynı prensibi ha-

<sup>1</sup> <https://www.psikolog.org.tr/turkey-code-tr.pdf>

<sup>2</sup> <http://www.apa.org/ethics/code/>

<sup>3</sup> İhsanla ilgili Cibril hadisi, "Hepiniz çobansınız ve hepimiz güttüğü sürüsünden sorumludur" (Buhârî, "Cum'a", 11) hadisi de bu bağlamda değerlendirilebilir.



tırlatır. “Kötülük yapma, iyiliği artır ve aklı saflaştır” ilkesi de Budist ahlak anlayışının yansımasıdır. Budizmin insanı merkeze alan ve doğru düşünce, eylem, anlayış, niyet vs. üzerine kurulu olan öğretisi de bu bağlamda değerlendirilebilir (Kumar, 2002; Özcan, 2016).

APA'nın etnik, dil ve kültür bakımından farklı olan insanlara psikolojik hizmet verme ilkelerine<sup>4</sup> göre “psikologlar, danışanların dünya görüşleri, psikolojileri ve rahatsızlıklarını açıklama biçimini etkilediği için dini/manevi inanç ve değerlerine saygı gösterirler.” İnsanların dini inançlarına saygılı olmak, onlara bu yüzden farklı davranmamak İslam'ın prensipleri ve uygulamaları (özellikle hadisler) arasında sıkça görülen bir husustur. Bu bağlamda başkalarına zarar vermekten sakınma, başkalarının sıkıntılarını giderme, mümin kardeşliği ve başkalarının iyiliğini isteme konusundaki hadisler özellikle dikkat çekicidir. İnsanlardan iyi, samimi, anlayışlı, merhametli ve ılımlı olmaları İbrahimi dinlerde olduğu gibi Budizm'de de beklenir. Bugün pozitif psikoloji “iyilik dolu davranışlarda bulunma”, “kendini daha az düşünme”, “saygılı iletişim kurma” gibi uygulamalarla (bk. Bannink, 2017) insanların iyi oluşlarını yükseltmeye çalışır.

## 2.2. Kabul, Anlayış, Anlam

Hümanist psikolojinin temsilcilerinden Rogers'un ortaya koyduğu üzere saygı, kabul ve sıcak ilişkiler herkesin ihtiyacıdır. Bu yaklaşımdan hareketle geliştirdiği *kişi merkezli psikoterapi* yönteminde Rogers, danışan ve danışman arasında koşulsuz olumlu kabul ve saygı-uygun empatik anlayış-içtenlik ve tutarlılık koşullarına bağlı bir ilişki önerir. Böyle bir ilişki danışanda kişisel büyüme ve gelişme meydana getirir, kişisel kaynakları harekete geçirir ve yaşadığı duygusal olayları kelimelere dökmeye yardımcı olur. Dini öğretilere bakıldığında Rogers'in terapötik ilişki için şart koştuğu bu tutumun insan ilişkilerinin tamamı için ön görüldüğü anlaşılır. Örneğin, Yahudi-Hristiyan geleneğindeki on emir, Kitâb-ı Mukaddes'teki öğütler (1.Selanıkliler 5/12-15); İslamiyet'te salih amelle ilgili emirler (el-Bakara 2/83), takva sahiplerinin özellikleri (en-Nahl 16/30), din kardeşliğiyle birbirinin sıkıntısını giderme ve ayıbını örtme, kimseyi küçük görmeme, başkasına sevgisini söylemeyle ilgili hadisler, kabul, sevgi, saygı, dürüstlük ve samimiyeti çağırır. Rogers'in kişi merkezli yaklaşımı içinde ön gördüğü tutumların Hristiyan prensiplerine o kadar benzer olması onu Hristiyan manevi bakım ve danışmanlık alanında en fazla kabul gören psikoterapi yaklaşımı yapmıştır (bk. Ağlıkaya Şahin, 2017).

Kabul, terapilerde sadece terapistin danışanını değil, danışanın da kendisini, duygularını, düşüncelerini, olayları kabul etmesiyle de ilgilidir. Psikoterapilerde insanlara değiştiremedikleri şeyleri kabul etme ve değiştirebileceklerini değiştirme konusu telkin edilir ki neticede yaşam kalitelerini arttırabilsinler (Plante, 2008). Hayes ve arkadaşlarının (1999) geliştirdikleri  *Kabul ve kararlılık terapisi* olayların uyandırdığı duygulardan ziyade gerçekten ne olduklarına odaklanmayı; duygu, düşünce ve duyguları değiştirmeye uğraşmaktansa onları oldukları gibi kabul etmeyi; davranışları uzun vadeli, önem verilen değerlere göre şekillendirmeyi öngörür (Yavuz, 2015; Vatan, 2016). Genelde bilişsel terapiler gibi kabul ve kararlılık terapisi de dini/manevi unsurların rahatlıkla entegre edilebildiği terapiler arasında görülür (Andersson - Asmundson, 2006; Karekla - Constantinou, 2010; Haque, 2016). Bu terapinin kabul, değerler, bağlılık, kararlılık, niyet, anlam

<sup>4</sup> <http://www.apa.org/pi/oema/resources/policy/provider-guidelines.aspx>

gibi (bk. Hayes v.dđr., 1999) kavramların dinlerdeki karşılıkları kolayca bulunabilir. Örneğin, Hristiyanlıktaki *dinginlik duası* seküler psikoterapiyle dini geleneğin ortak bir seslenişı gibidir: “Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyler için bana dinginlik ver; değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret ve bunların arasındaki farkı görebilecek bilgelik ver.” İslamiyet’teki *tevekkül* anlayışı, olayların görünür sebep ve sonuçlarının dışında farklı bir iç yüzü olabileceğine inanmaya dair âyetler (el-Bakara 2/156, 216; el-İnşirâh; el-Fecr 27-28; el-Enbiyâ 21/35) de insanların olanları olduğu gibi kabul etme yolundaki telkinler olarak değerlendirilebilir.

Kabul ve kararlılık terapisi anlamlı bir hayat yaşanmasını da önemser. Anlam arayışı, anlam bulma konusu farklı yönelimli psikoterapilerde üzerinde durulan bir konudur. Pozitif psikoloji uygulamaları ise doğrudan anlam arayışı ve bulmada pratik öneriler sunar (bk. Bammink, 2017). Psikoterapiler arasında anlam konusunda en tanınan terapi şekli ise Varoluşçu Frankl (1959) tarafından geliştirilen *logoterapi*dir. Anlam yoluyla terapi olarak açıklanan bu yaklaşımın özünde yaşanılan en zor şartlarda bile bir anlam bularak hayatı yaşanılır ve devam ettirilir kılma yatar.

Dinler hayatı anlamlandırmaya dair açıklamalar, sebepler ve değerler sunar. İnsanlar dinlerinin kendilerine söyledikleri veya bekleedikleri sayesinde yaradılış sebeplerini ve dolayısıyla yaşamdaki amaçlarını bulabilirler. İnsanın bu anlam arayışında olması ve neticesinde hayatı için bir anlam bulması ruh sağlığının elde edilmesi ve korunmasında önemli bir yere sahiptir. Bahadır’ın (2000, 193) aktardığı üzere logoterapi, psikoloji ve teoloji arasındaki en verimli iş birliği alanıdır.<sup>5</sup> Bulka (1972) Yahudi inancıyla logoterapi arasında derin benzerliklerini yattığını yazar. Yahudilikte hayatın anlamı, hayatın anlamını bulmaya çabalamakla eş değer görülmesi, logoterapinin özünüle uyumludur. Logoterapinin Hristiyan diniyle farklarıyla beraber genelde uyumlu olduğu çeşitli çalışmalarda ortaya konulmuştur (bk. Okan - Ekşi, 2017). İslamiyet ve logoterapi arasında da anlayış olarak büyük ayrımların olmadığı söylenebilir. “Biz yeri, göğü ve arasındakileri oyun olsun diye yaratmadık” (el-Enbiyâ 21/16; ayrıca el-Mu’minûn 23/115, el-Mülk 67/2) gibi âyetler adeta insanı yaradılıştaki anlamı aramaya davet eder niteliktedir.

### 2.3. Farkındalık, Meditasyon

1960’larda başlamak üzere psikoterapide Budist öğretilere bir ilgi gözlemlenir. Budist öğretileri psikoterapistlerce özellikle narsistik bozukluklar konusunda faydalı bulunur. Çünkü Budist zihin egzersizleriyle (özellikle meditasyon) kendilik algısında dönüşümler ve kalıcı bilinç değişimleri elde edilebilir (Utsch - Frick, 2015; Utsch, 2018a).

Fromm (v.dđr., 1960), Zen Budizmi düşüncelerinin psikanalizin teori ve pratiği için ne kadar önemli ve ufuk açıcı olduğunu bildirir. Ona göre, Zen Budizmi de tıpkı psikanaliz gibi insanın doğasıyla, onun dönüşümüyle ilgili uygulamalarla ilgilenir ve Freud’un düşünceleriyle Zen Budizm arasında benzerlikler vardır. Bunlar, bilginin dönüşüme yol açacağı, kendini bilmenin, kendini dönüştürmeyi sağlayacağı; mantiki düşünme yerine serbest çağrışımın vurgusu; bir danışanla yıllarını geçirmeye hazır olma. Zen Budizm’in ve psikanalizin bu özelliklerine bakıldığında

5 Dinlere göre logoterapinin uygulama biçimleri için bk. Okan - Ekşi, 2017.

Müslüman okuyucunun aklına “kendini bilen Rabbini bilir” sözü ve tasavvuftaki mürid-mürşit ilişkisi gelir.

Budizm’in dünya görüşü bilişsel davranışçı yaklaşımla da uyumludur. Budist görüşe göre insanın acı çekmekten kendisini kurtarmak için psikolojik potansiyeli vardır. Böylece meditasyon gibi Budizm’in pratiklerinin bilişsel davranışçı modellere entegre edilmesiyle birçok terapi modeli geliştirilmiştir. Dikkat temelli bu uygulamaların amacı rahatsız edici yaşam durumlarının ve duyguların kabulüyle intrapsişik süreçlerin duygulardan arınmış olarak gözlemlenmesinden iyileşmeler kazanmaktır (bk. Utsch - Frick, 2015, 456).

İslamiyet, Yahudilik ve Budizm gibi farklı dinler tefekkür, zikir, yoga gibi meditasyon teknikleri önerir. Meditasyonun bu farklı uygulamalarının hepsinde farkındalık, dikkatin toplanması, benlik ve evrenin bütünleştirilmesi, aşkın olarak kabul edilenle (Tanrı, evren, doğa) içsel bir bağ kurulması vardır. Walsh ve Shapiro (2006) meditasyonun Batı psikolojisiyle buluşmasını karşılıklı zenginleştirici bir diyalog olarak niteler. Araştırmalar (Andresen, 2000; Çelen, 2017; Plante, 2008; Utsch, 2018a) düzenli meditasyonun beden ve ruh sağlığına birçok olumlu katkılarını ortaya koyar. Bu nedenle kronik ağrı, anksiyete, depresyon, uykusuzluk, yeme bozuklukları, travma ve bağımlılık konularında destek tedavi olarak meditasyonun farklı şekilleri geniş kabul görmüştür (Bleick, 1994; Plante, 2008; Çelen, 2017; Utsch, 2018a). Bunlardan seküler terapiler içinde en çok kabul gören teknik Budist geleneğinden *farkındalık meditasyonu* olmuştur. Bu meditasyon türü olanları yargısız şekilde izleme uygulamasıdır ve stres azaltmada ve bilişsel terapilerde kullanılır (Plante, 2008; Çelen, 2017; Utsch, 2018a).

Çeşitli meditasyon tekniklerinin yanında doğrudan manevi/dini öğeler taşıdığı söylenebilen başka uygulama *on iki basamak tedavileri* ile *sekiz madde programı*dır. Daha çok bağımlılıkların tedavisinde kullanılan on iki basamak tedavileri bireylerin kendilerinden daha yüce bir varlığa olan bağlılık ve inançlarına dayanır. Bu yüce güce dayanma sayesinde yıkıcı davranışlarını terk etmede güç bulurlar. Programların en belirgin özellikleri dini/manevi bir temele dayanmalarıdır. Önerilen adımların yaklaşık yarısı yüce bir varlığa/Tanrıya başvurma, ona teslim olma, af dileme, şükretme, maneviyatını yükseltme şeklindedir (Genia, 2000; Plante, 2008; <https://www.e-psikiyatri.com/12-adimda-alkol-bagimlilikina-son-27912>, 13.09.2018).

Maneviyatın psikolojik müdahalelere dahil edildiği bir başka örnek sekiz madde programıdır. Bu program 1960’lı yıllarda Easwaran (1991) tarafından geliştirilmiş ve seküler psikoloji uygulamalarında geniş kabul görmüştür. Programın öne sürdüğü sekiz madde, stres, kişiler arası ilişkiler, psikolojik işleyiş ve iyi oluştaki iyileşmeler meydana getirir. Danışanlar, meditasyon, zikir, sakinleşme, dikkat, duyuların eğitilmesi, başkalarını önceleme, manevi birlik, ilham verici okumadan oluşan sekiz maddeyi günlük yaşamlarına entegre etmeyi öğrenir ve neticesinde daha iyi beden ve ruh sağlığı ve kişiler arası ilişkilere kavuşur. Dini/manevi geleneklerin kadim bilgeliğinden doğan bu sekiz maddeyi psikoterapilerde dini bağlılığı olan veya olmayan farklı danışanlar üzerinde uygulama imkanı vardır (Flinders v.dğr., 2007; Oman v.dğr., 2008).

#### 2.4. Katarsis, Günah Çıkartma, Bağışlama

Zileli (Yüksel, 2001) en ağır psikozlardan karakter bozukluklarına kadar analitik psikoterapinin son derece önemli olduğunu vurgular. Bunu ise analitik psikoterapide danışanın kendini ifade etmesine tanınan imkana bağlar. Serbest çağrışım, katarsis gibi tekniklerle kendini özgürce

ifade edebilmenin getirdiği rahatlama psikanalizin önemli buluşlarından. Yunanca anlamı temizlenme, arınma olan *katarsis* psikanalizde geçmiş duygusal krizlerin güvenli bir ortamda (terapistin odası) yeniden deneyimlenmesini (Sheff, 1979, 23) ifade eder. Acı veren, başa çıkılması zor, bastırılmış deneyim ve duyguların bu şekilde dışa vurulması danışanda bir rahatlama meydana getirir. Sheff'e göre (1979, 13) *katarsis* olmadan terapötik değişim meydana gelemez.

Peki bu güvenli ortamı sadece terapist odası mı sağlar? Kilisede bir kulübede bir perdenin arkasından rahibe yapılan itiraflar da aynı etkiyi uyandırmaz mı? Katolik kilisesinde günah çıkarma olarak anılan bu ritüelin psikoterapiyle oldukça benzer yanları vardır. Günah çıkarmada günah işlediğini düşünen kişi rahibe pişmanlık içinde günahını itiraf eder. Bu pişmanlığı Bonelli (2018b) psikodinamik açıdan yas çalışması olarak değerlendirir. Ellenberger'in (1973, 49-53) psikoterapi tarihini yazdığı klasik eserinde "Günah çıkartmayla şifa" isminde bir bölüm bulunur. Burada birçok kültürde günah itiraflarında bağışlama ritüellerinin bir şekli bulunduğu ve bu ritüellerin insana iyi geldiği açıklanır. Bonelli'nin (2018, 124) yorumuna göre burada insanın bağışlanmaya olan psikolojik ihtiyacı kültürel olarak yerleşmiş ve bir ritüel haline almıştır. Bunu Ellenberger (1973, 50) "günah çıkartmanın terapötik etkisi göz ardı edilemez" diyerek teyit eder. Bir rahibin oğlu olan Jung da psikanalizi günah çıkartmanın gelişmiş bir hali olarak görerek metodunun, tıpkı Freud'unki gibi, günah çıkartmaya dayandığını belirtir (Bonelli, 2018b, 124). Bonelli'ye (2018b) göre günah çıkartmayla psikoterapi arasında benzerlikler ve farklılıklar vardır. Bu benzerlikler şunlardır: her ikisi de ritüelleştirilmiş birer görüşmedir; her ikisinde de kişilerin (danışan) sübjektif bir ıstırap algısı, asimetrik bir ilişki (danışan-danışman arasında), aynı danışan beklentisi, danışmanların özeline girilmemesi bulunur. Wilson (2009) danışanların terapistlerine günahlarını itiraf ettiklerinin ve bağışlanma beklediklerinin örneklerini aktarır. Bu örnekler terapötik etkisi ve dini izleri olan bağışla(n)ma konusuna götürür.

Bağışlama, psikolojik ve manevi boyutları olan kompleks bir meseledir (Hamman, 2012, 439) ve bilişsel, duygusal, ilişkisel ve manevi süreçleri içerir (Hill - Mullen, 2000, 289). Bu bakımdan çok sayıdaki araştırmalarda bağışlamanın dini ve psikolojik işlevlerine dikkat çekilir (Brandsma, 1982; Kara, 2009; Kumar - Nandal, 2015). Bu çalışmalar çoğunlukla pastoral ve pozitif psikoloji alanına aittir. Pozitif psikoloji bağışlama veya affediciliği, iyi oluş teorisi kapsamında güçlü karakter özelliklerinden birisi sayar. Çeşitli erdemlerin altında sıralanan bu karakter özelliklerinin kullanılması yaşama bağlılık, olumlu duygular, hayatın anlamı, iyi ilişkiler ve başarılar getirir (Bannink, 2017).

Bağışlamanın bu denli etkili olması onun iyileştirici gücüne bağlanır. Affetme, adeta bir panzehir gibi, öfke, korku, düşmanlık ve kızgınlıktan doğan acıyı hafifletir (Hamman, 2012; Plante, 2008). Affetmenin bu psikolojik özelliğine "Onlar ki bollukta da darlıkta da Allah için harcarlar, öfkelerini yutarlar ve insanları affederler. Allah da (böyle) güzel davranışta bulunan (muh-sin)leri sever" (Âl-i İmrân 3/134) âyetinde de işaret edilir. Bir insanı veya bir haksızlığı affetmek insanın bilişsel bir yeteneğidir ve psikoterapilerde bir kaynak olarak kullanılır; bu bakımdan affetme dini bir fenomenden çok psikolojik bir eylem olarak görülür. Araştırmalarda affetmenin kendi suçluluğunu kabul etmekle yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Kendilerinin hata yapabilirliğinin bilincine varan bireyler başkalarını daha kolay affedebilmektedirler. Böylece affetmenin psikodinamik süreci, çekilen bir acının, görülen bir zararın yeniden yaşam öyküsüne yerleştirilmesi ve yeni bir sayfanın açılmasına imkan verir (Exline v.dğr., 2000; Bonelli, 2018a).

Kendinin de hatalarından dolayı bir başkasını affetme yolunun açılması İncil'deki "ilk taşı günahsız olanınız atсын" hikayesini (Yuhanna 8/1-11) hatırlatmıyor mu? Bunun dışında gerek Kur'an-ı Kerim'de (el-A'râf 7/199; eş-Şûrâ 42/40; et-Teğâbun 64/14) gerek Kitâb-ı Mukaddes'te (Matta 6/15; 18/21, 35) kötülük veya intikam yerine affetme tavsiye edilmiştir. Budizm ve Hinduizm'de ise bağışlama, ahlakın bir yansıması olarak görülmüş ve bununla beraber öfke, kin gibi olumsuz duygulardan kurtardığına ve acıları dindirdiğine inanılmıştır (Erol, 2017).

Pozitif psikolojide daha mutlu bir yaşam için "öfkenize hakim olun", "özür dileyin", "afetmeyi öğrenin" egzersizleri (Bannink, 2017); affetme konusunda önemli çalışmaları olan Worthington (<http://www.evworthington-forgiveness.com>, 29.09.2018) tarafından başkalarını affetme için "REACH" ve altı adımda kendini affetme modelleri; Enright'ın (<https://international-forgiveness.com>; 29.09.2018) "bağışlama süreç modeli" önerilmektedir. Bu modellerde bahsedilen dini izleri görmek mümkündür (örn. Enright "bağışlama süreç modelin"de öfkeden vazgeçme Âl-i İmrân 3/134 âyetini; kendini suçlunun yerine koyma Yuhanna 8/1-11 âyetlerini; olumsuz duygulardan kurtulma Hinduizm ve Budizm ilkelerini).

Psikoterapilerdeki dini izler elbette burada açıklananlarla sınırlı değildir. Dua, şükür, umut, empati, sevgi, hoşgörü gibi birçok konu psikoterapiyle din/maneviyatın ortak ilgi alanında bulunur. Farklı psikoterapi yaklaşımlarıyla beraber özellikle pozitif psikoloji dini/manevi açıdan da değerli bulunan bu erdemleri teori ve uygulamalarına dahil etmiştir.

## SONUÇ

İlk bakışta aralarında derin uçurumlar var gibi görünen psikolojiyle din ve maneviyatın arasında gösterilmeye çalışıldığı üzere aslında birçok ortak nokta bulunmaktadır. İnsanların zor zamanlarında dine ve maneviyata yönelmeleri bu alanları terapi sürecine dahil etmeyi kaçınılmaz kılmaktadır. Çünkü dinler, inananlarına hayatın genelinde fakat özellikle zor zamanlarda umut, anlam, başa çıkma yolları sunmaktadır. Kutsal metinler, sosyal ilişkilerin (kişiler arası ilişkiler, evlilik, aile) ve bireysel ruh halinin sağlığı (benlik değeri, suçluluk, bağlanma ihtiyacı, çaresizlik, bağışla(n)ma) üzerinde etkili bireysel ve sosyal prensip ve çözüm yolları göstermektedir. Bu gerçek, yurt dışında fark ve kabul edilerek psikoterapilerle dini/manevi uygulamaları entegre etme hareketini doğurmuştur. Birçok çalışmada dini/manevi unsurların insanların psikolojisine olan etkilerine binaen bu içkin insani boyutun psikoterapilere dahil edilmesi gerekliliği, bunun faydaları ve nasıl sağlanacağı konusunda örnekler verilmiştir. Ancak Frankl'ın (2014) şu ifadesi bir noktaya dikkat çekmektedir: "Din insana psikoterapiden daha fazlasını verir ve ondan daha fazlasını talep eder. Birbirini tamamlayan, amaçları açısından birbirine yabancı olan bu alanların kirlenmesi, ilkesel olarak reddedilmelidir." Psikolojinin dinle ne kadar ortak amaçlar güttüğü tartışma konusu olsa da gerekliliği ve faydaları bir yana psikoterapiler dini/manevi müdahalelerle sınırlandırılmamalıdır. Din/maneviyat-psikoterapi ilişkisi kabul ve anlaşmaya dayalı, yani birbirleri üzerinde hakimiyet ve üstünlük kurmadan, her ikisinin de birbirinden faydalanması şeklinde olmalıdır. Bu tür bir ilişki, terapistlerin dini, teologların da bilimsel konularda eğitilmiş olmasını gerektirir. Bu bakımdan ikisi de ortak amaçlarını-ruh halinin iyileştirilmesi-yerine getirmede daha başarılı olurlar. Nitekim gösterilmeye çalışıldığı üzere geleneksel ve modern psikoterapi uygulamalarında birçok dini iz bulunmaktadır.

Terapinin dini kaynaklarla bütünleştirilmesi özellikle Batılı modern toplumların dışındaki Doğulu geleneksel toplumlar için önem taşır. Çünkü Batı anlayışıyla geliştirilen psikoterapi yöntemleri, din, maneviyat, gelenekle içe içe yaşayan bu insanlarla ilgilenirken yetersiz kalabilmektedir. Dünya çapında Müslüman göçmen sayılarındaki artış göz önünde bulundurulduğunda bu konu ayrı bir önem ve gereklilik göstermektedir.

Psikolojik müdahaleleri dini ve manevi prensiplere duyarlı hale getirirken dikkat edilmesi gereken diğer hususlar din ve maneviyatın kişinin problemindeki etki derecesi, bunların danışanın hayat ve anlam dünyasındaki yeri ve en önemlisi bunların psikolojik sorunun sebebinin mi çözümünün mü üzerindeki etkisidir. Çünkü dini inançlar ruh sağlığı için önemli bir kaynak teşkil edebileceği gibi ruh sağlığının bozulmasına da sebep olabilirler. Bütün bunların anlaşılması için her terapide kişinin manevi öyküsünün alınması yanlış anlaşılması ve sakıncalı müdahaleleri bertaraf edebilir.

Bu noktaları göz önünde bulundurarak yabancı kaynakların ülkemiz için ilham kaynağı olması ümit edilmektedir. Son dönemde hem psikoloji-din/maneviyat ilişkisine hem de psikoterapiye dinin/maneviyatın entegre edilmesine yönelik yayınlanmış birçok araştırma ve farklı modeller bulunmaktadır. Bunların içinde Doğu/Asya kültürüne olduğu kadar Müslüman danışanlar için uyarlanmış modeller dikkat çekmektedir. Ülkemizde ise bu çalışmaların uygulanması veya uyarlamasına ait örnekler veya bu konuda yeni çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bunun sebebi genelde psikoloji tarihinde yatabileceği gibi özelde Türkiye’de katı bir seküler eğitimden geçen psikolog ve psikiyatrların din ve maneviyat konularına mesafeli durmaları da olabilir. Oysa dini ve manevi geleneklerin yüzyıllar boyu korudukları hikmetlerin daha çok araştırılması ve kullanılması çağdaş psikoterapiler ve danışanlar için verimli kılınabilir. Zira geleneksel toplumların yaşantı, ruh sağlığı kriterleri, yardım ve tedavi yolları arama davranışları büyük ölçüde kültür ve dini inançları tarafından belirlenmektedir. Türk toplumunun üzerinde de inancın etkileri oldukça büyüktür. Batıda psikoloji ve din arasındaki uçurum kapatılmışken Türkiye’nin de en kısa zamanda bu aşamaya gelmesi ümit edilmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Abu-Raiya, Hisham. “Western Psychology and Muslim Psychology in Dialogue”. *Journal of Religion and Health*. 53/2(2014): 326-338.
- Abu-Raiya, Hisham. “Working with Religious Muslim Clients: A dynamic, Qur’anic-based Model of Psychotherapy”. *Spirituality in Clinical Practice* 2/2(2015):120-133.
- Ağılkaya Şahin, Zuhâl. *Manevi Bakım ve Danışmanlık*. İstanbul: Marmara Akademi, 2017.
- Ahmed, Sameera - Amer, Mona. *Counseling Muslims*. New York: Taylor & Francis, 2012.
- Akca Erol, Fatma. “Bağışlama Terapisinde Manevi Yönelimli Müdahale”. *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Manevîyat*. Haz. Halil Ekşi. 233-249. İstanbul: Kaknüs, 2017.
- APA. “Ethical principles of psychologists and code of conduct”. *American Psychologist* 57 (2002): 1060-1073.
- Andersson, Gerhard - Asmundson, Gordon. “CBT and Religion”. *Cognitive Behavior Therapy* 35/1(2006): 1-2.
- Andresen, Julie. “Meditation Meets Behavioral Medicine”. *Journal of Consciousness Studies* 7(2000): 17-74.
- Bahadır, Abdülkerim. “Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din”. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6 (2000): 185-230.
- Bannink, Fredrike. *201 Pozitif Psikoloji Uygulaması*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2017.
- Barnett, Jeffrey - Johnson, Brad. “Integrating Spirituality and Religion Into Psychotherapy”. *Ethics & Behavior* 21/2(2011): 147-164.

- Berry, D. "Does Religious Psychotherapy Improve Anxiety and Depression in Religious Adults?". *International Journal of Psychiatric Nursing Research* 8 (2002): 875-890.
- Beyazyüz, Murat - Göka, Erol. "Kültüre Duyarlı Yaklaşımın Obsesif Kompulsif Bozukluktaki Önemi". *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 11/4 (2010): 360-366.
- Bleick, Cathrine. "Using the Transcendental Meditation Program with Alcoholics and Addicts". *Alcoholism Treatment Quarterly* 11/3-4 (1994): 243-269.
- Bonelli, Raphael. "Schuldgefühle, Psychotherapie und Beichte". *Psychotherapie und Spiritualitaet*. Haz. Michael Utsch - Raphael Bonelli - Samuel Pfeifer. 119-126. Berlin: Springer, 2018b.
- Bonelli, Raphael. "Verbitterung und Vergebung". *Psychotherapie und Spiritualitaet*. Haz. Michael Utsch - Raphael Bonelli - Samuel Pfeifer. 237-244. Berlin: Springer, 2018a.
- Brandsma, Jeffrey. "Forgiveness: A Dynamic, Theological and Therapeutic Analysis". *Pastoral Psychology* 31/1(1982): 40-50.
- Bulka, Reuven. "Logotherapy and Judaism". *Tradition* 12/3-4 (1972): 72-89.
- Çarkoğlu, Ali - Kalaycıoğlu, Ersin. "Türkiye'de Dindarlık". Sabancı Üniversitesi, 2009. <http://ipc.sabanciuniv.edu/publication/turkiyede-dindarlik-uluslararası-bir-karsilastirma/>
- Çelen, Zeynep. "Mindfulness Meditasyonun Bilimsel Yanı". Erişim: 12 Eylül 2018, <https://zeynepce-len.com/mindfulness-meditasyonunun-bilimsel-yani/>
- Easwaran, Eknath. *Meditation: A Simple Eight-Point Program for Translating Spiritual Ideals into Daily Life*. Tomales: Nilgiri, 1991.
- Ekşi, Halil - Kaya, Çınar. *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. İstanbul: Kaknüs, 2016.
- Ekşi, Halil - Takmaz, Zeynep - Kardaş, Selami. "Psikoterapi Sürecinde Maneviyat: Türk Sağlık Çalışanlarının Deneyimleri Üzerine Fenomenolojik Bir Araştırma". *Spiritual Psychology and Counseling* 1/1 (2016): 89-108.
- Ekşi, Halil, *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat*. İstanbul: Kaknüs, 2017.
- Ellenberger, Henry. *The Discovery of the Unconscious*. London: Fontana, 1994.
- Baker, Özgür. "Psikolojik Danışma ve Kültürel Faktörler". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3/27 (2007):109-122.
- Exline, Julie - Yali, Ann - Sanderson, William. "Guilt, Discord, and Alienation". *Journal of Clinical Psychology* 56/12 (2000): 1481-1496.
- Flinders, Tim - v.dğr. "The Eight-Point Program of Passage Meditation". *Spirit, Science, and Health: How the Spirituality Fuels Physical Wellness*. Haz. Tom Plante - Carl Thoresen. 72-93. Westport: Praeger, 2007.
- Frankl, Viktor. *Man's Search for Meaning*. New York: Buccaneer, 1959.
- Frankl, Viktor. *Psikoterapi ve Din*. Trc. Zeynep Taşkın. İstanbul: Say, 2014.
- Frick, Eckhard - v.dğr. "A clinical interview assessing cancer patient's spiritual needs and preferences". *European Journal of Cancer Care* 15(2006): 238-243.
- Fromm, Erich - Suzuki, Daisetz - De Martion, Richard. *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. New York: Harper and Brothers, 1960.
- Genia, Vicky. "Religious Issues in Secularly Based Psychotherapy". *Counseling and Values* 44/3 (2000): 213-221.
- Goh, Anita - v.dğr. "Pastoral care in old age psychiatry". *Asia-Pacific Psychiatry* 6 (2014): 127-134.
- Güleç, Cengiz. "Kültür ve Psikoterapiler". *Türk Psikiyatri Dergisi* 2/2 (1991): 96-102.
- Güleç, Cengiz. "Transkültürel Açından Psikoterapiler". *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2/1 (1999): 5-11.
- Hamdan, Aisha. "Cognitive Restructuring: an Islamic Perspective". *The Journal of Muslim Mental Health* 3 (2008): 99-116.
- Hamman, Jaco. "Revisiting Forgiveness as a Pastoral Theological "Problem". *Pastoral Psychology* 61 (2012): 435-450.
- Haque, Amber - Kamil, Najeeb. "Islam, Muslims, and Mental Health". *Counseling Muslims*. Haz. Sameera Ahmed - Mona Amer. 3-14. New York: Taylor & Francis, 2012.

- Haque, Amber - Keshavarzi, Hooman. "Integrating Indigenous Healing Methods In Therapy". *International Journal of Culture and Mental Health* 7/3 (2014): 297-314.
- Haque, Amber - Khan, Fahad - Keshavarzi, Hooman - Rothman, Abdallah. "Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology". *Journal of Muslim Mental Health* 10/1 (2016): 75-100.
- Haque, Amber. "Interface of Psychology and Religion". *Counseling Psychology Quarterly* 14/3 (2001b): 241-253.
- Haque, Amber. "Psychology and Religion". *North American Journal of Psychology* 3/1 (2001a): 61-76.
- Haque, Amber. "Soul Searching". *Psychoanalytic Perspectives* 4/1 (2006): 49-58.
- Hayes, Steven - Strosahl, Kirk - Wilson, Kelly. *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Guilford, 1999.
- Helminiak, Daniel. "Treating Spiritual Issues in Secular Psychotherapy". *Counseling and Values* 45(2001): 163-189.
- Hill, Wayne - Mullen, Paul. "Contexts for Understanding Forgiveness and Repentance as Discovery". *Journal of Pastoral Care* 54 (2000): 287-296.
- Hodge, David. "Spiritually Modified Cognitive Therapy: A Review of Literature". *Social Work* 51 (2006): 157-166.
- Hofmann, Liane - Walach, Harald. "Spirituality and Religiosity in Psychotherapy-A Representative Survey among German Psychotherapists." *Psychotherapy Research* 21/2 (2011): 179-192.
- Hood, Ralph - Hill, Peter - Spilka, Bernard. *The Psychology of Religion*. New York: The Guilford, 2009.
- Hook, Joshua - v.dğr. "Empirically Supported Religious and Spiritual Therapies". *Journal of Clinical Psychology* 66 (2010): 46-72.
- Huguelet, Philipp - Harold Koenig. *Religion and Spirituality in Psychiatry*. New York: Cambridge University, 2009.
- Huguelet, Philippe - v.dğr. "A Randomized Trial of Spiritual Assessment of Outpatients with Schizophrenia". *Psychiatric Services* 62/1 (2011): 79-86.
- Irfan, Muhammad - v.dğr. "Psychological Healing in Pakistan:From Sufism to Culturally Adapted Cognitive Behaviour Therapy". *Journal of Contemporary Psychotherapy* 47 (2017): 119-124.
- Jung, Gustav. *Psychologie und Religion*. München: dtv, 1991.
- Kara, Elif. "Dini ve Psikolojik Açidan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2/8 (2009): 222-229.
- Kararımak, Özlem. "Çok Kültürlülük, Kültürel Duyarlılık ve Psikolojik Danışma". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3/29 (2008): 115-129.
- Karasu, Byram. "Of God and Psychotherapy". *American Journal of Psychotherapy* 69/4 (2015): 357-360.
- Karekla, Maria - Constantinou, Marios. "Religious Coping and Cancer". *Cognitive and Behavioral Practice* 17 (2010): 371-381.
- Keshavarzi, Hooman - Haque, Amber. "Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context". *The International Journal for the Psychology of Religion* 23 (2013): 230-249.
- Knapp, Charles. "Psychiatric Treatments Involving Religion: Psychiatric Care Using Buddhist Principles". *Religion and Spirituality in Psychiatry*. Haz. Philipp Hugueluet - Herold Koenig. 317-331-300. New York: Cambridge University, 2009.
- Koenig, Harold - McCullough, Michael - Larson, David. *Handbook of Religion and Health*. New York: Oxford University, 2001.
- Koenig, Herold. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications". *International Scholarly Research Notice Psychiatry* (2012): 1-33.
- Köse, Ali. "Psikoloji ve Din: Bir Dargın Bir Barışık Kardeşler". *İslami Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006): I-II.
- Kumar, Satish - Nandal, Teenu. "Forgiveness, Faith and Health Connection". *International Journal of Education & Management Studies* 5/4 (2015): 310-314.
- Kumar, Satish. "An Introduction to Buddhism for the Cognitive-Behavioral Therapist". *Cognitive and Behavioral Practice* 9 (2002): 40-43.
- Marquardt, Michael - Demling, Joachim. *Psychotherapie und Religion. Eine Erhebung unter Psychotherapeuten in Süddeutschland*. Münster: Lit, 2015.



- Miller, Lisa. *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*. New York: Oxford University, 2012.
- Mullet, Etienne - Azar, Fabiola. "Apologies, Repentance, and Forgiveness". *International Journal for the Psychology of Religion* 19/4 (2009): 275-285.
- Myers, David. *Sosyal Psikoloji*. Ankara: Nobel, 2015.
- Naeem, Farooq - v.dđr. "A Qualitative Study to Explore Patients', Carers' and Health Professionals' View to Culturally Adapt CBT for Psychosis (CBTp) in Pakistan". *Behavioral Cognitive Psychotherapy* 44/1 (2014): 43-55.
- Nestler, Eric - v.dđrl. "Neurobiology of Depression". *Neuron* 34/1 (2002):13-25.
- Okan, Nurullah - Ekşi, Halil. "Logoterapi ve Maneviyat İlişkisi". *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat*. Haz. Halil Ekşi. 163-187. İstanbul: Kaknüs, 2017.
- Oman, Doug - v.dđr. "A College Course for Learning from Community-based and Traditional Spiritual Models.". *Pastoral Psychology* 55 (2007): 473-493.
- Özcan, şevket. "İnsana Verilen Değer Ekseninde şeşitli Dinlerde İnsan". *Dini Araştırmalar* 19/48 (2016): 203-224.
- Paloutzian, Ray - Park, Christal. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York: Guilford, 2005.
- Pargament, Kenneth. *Spiritually Integrated Psychotherapy*. New York: Guilford, 2007.
- Pargament, Kenneth. *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guilford, 1997.
- Pearce, Michelle - v.dđr. "Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy". *Psychotherapy* 52/1(2015): 56-66.
- Pfeifer, Samuel. "Das Gebet - Psychodynamik, Wirksamkeit, Therapie". *Psychotherapie und Spiritualitaet*. Haz. Michael Utsch - Raphael Bonelli - Samuel Pfeifer. 227-236. Berlin: Springer, 2018.
- Pfister, Oskar. "Psychoanalyse und Seelsorge". *Psychotherapie und Seelsorge*. Haz. Volker Laepple - Joachim Scharfenberg. 87-98. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1929.
- Plante, Thomas. "What Do The Spiritual and Religious Traditions Offer The Practicing Psychologist?" *Pastoral Psychology* 56 (2008): 429-444.
- Poloma, Margaret - Pendleton, Brian, "The Effects of Prayer and Prayer Experiences on Measures of General Well-Being". *Journal of Psychology and Theology* 1 (1991): 71-83.
- Post, Brian - Wade, Nathaniel. "Religion and Sprituality in Psychotherapy". *Journal of Clinical Psychology* 65(2009): 131-146.
- Puchalski, Christina - Romer, Anna. "Taking a Spiritual History Allows Clinicians to Understand Patients More Fully". *Journal of Palliative Medicine* 3 (2000): 129-137.
- Razali, S. - Hasanah, C. - Aminah, K. - Subramaniam, M. "Religious-Sociocultural Psychotherapy in Patients with Anxiety and Depression". *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 32 (1998): 867-872.
- Richards, Scott - Bergin, Allen. *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*. Washington: American Psychological Association, 2005.
- Sayar, Kemal - Köse, Samet. "Psychopathology in the Middle East." *Journal of Mood Disorders* 2/1 (2012): 21-27.
- Seyhan, Beyazıt. "Dua Tutumu ile Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi-Cumhuriyet Theology Journal* 17/2 (2013): 157-183.
- Shafranske, Edward - Malony, Newton. "Clinical Psychologists' Religious and Spiritual Orientation and their Practice of Psychotherapy". *Psychotherapy* 27 (1990): 72-78.
- Shaikh, Babar - Hatcher, Juanita. "Health Seeking Behaviour and Health Service Utilization in Pakistan". *Journal of Public Health* 27/1 (2005): 49-54.
- Sheff, Thomas. *Catharsis in Healing, Ritual, and Drama*. California: University of California, 1979.
- Sue, Derald - Bingham, Rosie - Porche-Burke, Lisa - Vasquez, Melba. "The diversification of psychology". *American Psychologist* 54 (1999): 1061-1069.
- Tan, Siang-Yang - Johnson, Brad. "Spiritually Oriented Cognitive-Behavioral Therapy". *Spiritually Oriented Psychotherapy*. Haz. Lenn Sperry - Edward Shafranske. 77-103. Washington: American Psychological Association, 2005.

## 1632 | Zuhâl Ağlkaya Şahin. Din ve Psikoloji Arasındaki Uçurum Gerçekten Ne Kadar Derin? ...

- Ting, Rachel - Ng, Alvin. "Use of Religious Resources in Psychotherapy from a Tradition-Sensitive Approach". *Pastoral Psychology* 61 (2012): 941-957.
- Torello, Johannes. *Psychoanalyse und Beichte*. Wien: Fassbaender, 2005.
- Ünal, Süheyla. "Psikiyatrik Uygulamalarda Sosyokültürel Duyarlık". *Anadolu Psikiyatri Dergisi* ¼ (2000): 225-230.
- Utsch, Michael - Bonelli, Raphael - Pfeifer, Samuel. *Psychotherapie und Spiritualitaet*, Berlin: Springer, 2018.
- Utsch, Michael - Frick, Eckhard. "Religiositaet und Spiritualitaet in der Psychotherapie." *Psychotherapeut* 60 (2015): 451-466.
- Utsch, Michael. "Achtsamkeit - eine Brücke zwischen Psychotherapie und Spiritualitaet?" *Psychotherapie und Spiritualitaet*. Haz. Michael Utsch - Raphael Bonelli - Samuel Pfeifer. 245-252. Berlin: Springer, 2018a.
- Utsch, Michael. "Ausschluss oder Einbeziehung spiritueller Interventionen". *Psychotherapie und Spiritualitaet*. Haz. Michael Utsch - Raphael Bonelli - Samuel Pfeifer. 128-138. Berlin: Springer, 2018b.
- Utsch, Michael. "Herzensgebet als therapeutische Ressource." *Fallbuch Spiritualitaet in Psychotherapie und Psychiatrie*. Haz. Eckhard Frick - v.d.ğr. 126-127. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2018c.
- Utsch, Michael. "Religion und Psychologie". *Religion in der modernen Lebenswelt. Erscheinungsformen und Reflexionsperspektiven*. Haz. Birgit Weyel - Wilhelm Graeb. 296-314. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2006.
- Vasegh, Sasan. "Psychiatric Treatments Involving Religion: Psychotherapy from an Islamic Perspective". *Religion and Spirituality in Psychiatry*. Haz. Philipp Huguluet - Herold Koenig. 301-316. New York: Cambridge University, 2009.
- Vatan, Sevginar. "Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar." *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar* 8/3 (2016): 190-203.
- Walsh, Roger - Shapiro, Shauna. "The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology". *American Psychologist* 61/3 (2006): 227-239.
- Watson, James. *Psychology from the Standpoint of a Behaviorist*. Dover: Frances, 1983.
- Wilson, William. "Psychiatric Treatments Involving Religion: Psychotherapy from a Christian Perspective". *Religion and Spirituality in Psychiatry*. Haz. Philipp Huguluet - Herold Koenig. 283-300. New York: Cambridge University, 2009.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din*. Adana: Karahan, 2007.
- Yavuz, Fatih. "Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)". *Türkiye Klinikleri* 8/2 (2015): 21-27.
- Yüksel, Nevzat. "Söyleşi - Prof. Dr. Leyla Zileli ile Psikanaliz, Psikoterapi, İç Görü Geliştirme Üzerine". *Klinik Psikiyatri* 4 (2001): 219-224.
- Yurduseven, Rabia. *Hız Peygamber'in Hadislerinde Empati*. Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Zhang, Yalin - vd.ğr. "Chinese Taoist Cognitive Psychotherapy in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder in Contemporary China". *Transcultural Psychiatry* 39/1 (2002): 115-129.