



# Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 4(2021), Sayı 7, 1-15

## Integrative Approach To The Psychotherapy Training During Psychiatry Education: Current Status Notes To The Future

Ahmet Bülent Yazıcı<sup>1</sup>

Esra Yazıcı<sup>2</sup>

Tahir Özakkaş<sup>3</sup>

### Abstract

Psychotherapies are among the requirements of psychiatric training and interventional competencies of psychiatric practice. Compared to biological treatments, psychiatric residents receive less training in psychology and human behavioral sciences before their specialty training. However, in psychiatric residency training, psychotherapy training is as important and necessary as other biological treatments. Psychotherapy training programs in psychiatry residency training should be restructured taking this educational gap into account. In this article, the first, status of psychotherapy training in psychiatry in Turkey and other countries are discussed. In addition, the importance of the integrative approach in psychotherapies in achieving the deserved place of therapies and increasing the quality of psychotherapy training and that this concept should be included in the resident training curriculum where psychotherapy training begins, are highlighted.

**Keywords:** Integrative psychotherapy, Psychiatry training, Psychotherapy

## Psikiyatri Eğitiminde Psikoterapi Eğitimine Bütüncül Yaklaşım: Geleceğe Yönelik Mevcut Durum Notları

### Öz

Psikoterapiler, biyolojik tedaviler gibi psikiyatri pratiğinin girişimsel yetkinlikleri ve psikiyatri eğitiminin gereksinimleri arasında yer almaktadır. Psikiyatri asistanları, uzmanlık eğitimlerinden önce biyolojik tedavilerle kıyaslandığında psikoloji ve insan davranış bilimlerin alanında daha az eğitim alırlar. Bununla birlikte psikiyatri uzmanlık eğitiminde, psikoterapi eğitimi diğer biyolojik tedaviler kadar önemli ve gereklidir. Psikiyatri uzmanlık eğitiminde psikoterapi eğitim programları bu eğitimsel açığı dikkate alarak yeniden yapılanmalıdır. Bu makalede öncelikle Türkiye ve diğer ülkelerde psikiyatri eğitiminde psikoterapinin durumu tartışılmaktadır. Ayrıca terapilerin hak ettiği yere ulaşmada ve psikoterapi eğitimlerinin kalitesinin artırılmasında psikoterapilerde bütüncül yaklaşımının önemi ve bu kavramın psikoterapi eğitiminin başladığı asistan eğitim müfredatına dahil edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Bütüncül psikoterapi, Psikiyatri eğitimi, Psikoterapi

<sup>1</sup> Associated Prof MD, Psychiatrist, Sakarya University, Medical Faculty, Department of Psychiatry, Sakarya, Turkey.

<sup>2</sup> Associated Prof MD, Psychiatrist, Sakarya University, Medical Faculty, Department of Psychiatry, Sakarya, Turkey.

<sup>3</sup> MD, Psychiatrist Head of the Psychotherapy Institute, Head of Society of Exploration of Psychotherapy Integration

## Introduction

Psychiatrists are a group of mental health professionals who continuously encounter psychopathology and need to have effective treatment approaches to treat patients or clients. Psychiatry residency training brings important responsibilities and treatment facilities with it. Psychotherapy is one of these responsibilities and treatment options and psychotherapy training has many difficulties. There are many psychotherapy models, and almost all of them claim to have an effective theoretical background and practical applications(ref). The fact that new approaches and theories about which training model to choose are constantly emerging; the existence of the ongoing fights between the theories and the difficulty of the taking the evidence-based results of the theories; and the channelling of medicine into more evidence-based approaches make it difficult to choose the school of psychotherapy in psychiatry(Newman, Castonguay, Borkovec, and Molnar, 2004).

Different needs for practical applications including recent developments in online, smartphone and virtual reality based treatments of psychiatry and psychotherapy occurs over years and requirements for resident training occurs in line with clinical requirements too(Beutler and Harwood, 2004; Carmel and Shapiro, 2016; Gabbard, 2007; Weerasekera, 2013). It is important for clinicians to remain updated and innovative on further advances in evidence based treatments as a tool for training residents in psychotherapy (Gabbard, 2007; Pagano, Kyle,Johnson, Saeed, 2017). Additionally, limited training time and intensive working hours with severe routine work make it difficult to integrate psychotherapy training into psychiatry training. American Psychological Association (APA) initiated to prepare guidelines of psychotherapy to integrate clinical expertise and other manuals and, guidelines are becoming available increasingly in recent years (Hollon and Teachman, 2019; Pagano, Kyle, Johnson, and Saeed, 2017; Thomason, 2010). However, in addition to the preparation of guidelines, there is a need to include integrative psychotherapy approach in psychotherapy training programs.(Greben, 2004). An integrated psychotherapy approach may be a solution for these challenges. In this article, the status, importance and conditions of psychotherapy education in psychiatry will be discussed.

## Psychiatry Residency Training In Turkey

In Turkey, to qualify for psychiatry residency training, one must first complete medical school, which is six years of training time and requires enough score on the science exam. Psychiatry residency training has an educational system with a clinical and theoretical basis carried out

together under regulations determined by the board of medical specialties. These regulations are designed to provide standardisation of minimum queries. In addition, the same regulations say that the student should have many qualifications, including managing a team, being a member of a team, being a health protector, communicating, showing values and responsibility, learning and teaching and, consequently, serving as a service provider. Service-providing is classified under two main titles: clinical and operational competence. Clinical competencies include diseases found in classification systems, such as DSM and ICD, recognition and treatment regulation. Interventional competencies include, such as patient assessment, report preparing and making decisions as an expert therapies are under the heading of interventional competencies and have a place among the requirements of psychiatric education.(Medical Expertise Board Curriculum Creation and Standard Setting System, 2017, 2020). Psychiatry residents receive little training in psychology and human behavioural sciences prior to their specialist training. The curriculum of psychiatry education does not include a specific program in terms of behavioural sciences. For this reason, assistants must take additional training and readings to complete the curriculum's shortcomings. Many universities recognize this deficiency and offer additional training and reading lists to assist students in minimising these shortcomings. Of course, assistants learn many routine psychotherapeutic skills through practice. However, this situation may make it difficult to learn the skills in psychology and psychiatry systematically and accurately. The standards of psychotherapy training in Turkey are determined by the System Making and Standardizing of Curriculum of Speciality in Medicine regulations (TUKMOS, 2017, 2020).

According to this regulations : *“The requirements in psychotherapy training include developing psychotherapeutic interview skills, psychotherapeutic formulation of psychiatric disorders, short-term psychotherapy (12-16 sessions) in at least 5 patients, and long-term psychotherapy (at least 40 sessions) in at least 1 patient. Specialist students should acquire knowledge, skills and attitudes in cognitive-behavioural and psychodynamic therapies. In addition, psychotherapeutic approaches such as group therapy, family or spouse therapy can be included in the training program. Psychotherapy supervision should be at least 100 hours, at least half individual. In theoretical training, psychotherapy training should take place and training sessions should be organized with a total of 60-80 hours, mainly psychodynamic and / or cognitive-behavioral theories, at least once a week.”*

This regulation seems to be sufficient when the curriculum is considered theoretically. Of course, this qualification should be considered in the general obligations of psychiatric education.

### **Status of Psychotherapy Training and Practice in Turkey**

Although Turkey has sufficient and appropriate legislations for psychiatry training, it is difficult to say that all institutions have staff to meet these standards. This situation may inevitably result in the use of a predominantly biological model in assistant education in some educational institutions, leading to the prominence of biological therapies. There are no adequate studies investigating the psychotherapy training and practice in Turkey. A summary of these studies is presented below.

According to a study conducted in a Turkish public hospital the size of a midsize city, 31.25% of patients had never heard the word “psychotherapy”, and those with knowledge of the word learned largely through the media (44.58%). The rate of hearing psychotherapy terms from an expert is 3.33%. In the first examination, the total duration of the session is 5-15 minutes in 58.2% of patients. 81.55% of the patients described the treatment they received as drug treatment alone. While 19.41% of the patients reported receiving treatment under the name of psychotherapy, those who stated that they had received psychotherapy in accordance with the definition (*as frequently as twice a week, as rarely as every 15 days, for at least 30-50 minutes and at least five consecutive sessions*) remained at 2.9% (Dereboy, Şenel, Şafak Öztürk, Şakiroğlu, and Eskin, 2017).

According to a study investigating the status of cognitive therapy in Turkey and The European Federation of Psychiatric Trainees (EFPT) member country, 78.5% of assistants and specialist psychiatrists in Turkey reported that they deal with psychotherapy. This ratio was higher in EFPT members (92.6%) than Turkey. 40.7% of participants reported that Cognitive Behavioural Therapy (CBT) was the most interesting type of psychotherapy, and psychoanalytically oriented psychotherapy followed at 35.5%. 32.1% of the participants reported that they had CBT education at their institution, and 2.9% of the sample reported that this training and supervision was sufficient to be a CBT therapist. The percentage of those who found the supervision of therapy in their institution among Turkish and European residents was similar. 24.3% of participants reported that they participated in an external program or supervision program on CBT, and no difference was found between Turkish assistants and EFPT assistants. In general, 76.4% of participants reported that they applied psychotherapy to their patients, and EFPT member assistants applied psychotherapy to a larger number of patients (Ertekin, Ergun, and Sungur, 2015).

Another study conducted in Turkey investigated the confidence of psychiatrists and psychologists in the therapy schools and main therapy school trends. According to this study, 72% of psychiatrists reported that they received biological approach education, and 84% of

psychologists received cognitive behavioural education. The psychoanalytic approach was found to be similar for both groups and was reported as 22% on average. When asked about application orientations to the psychiatrists, it is seen that the analytical applications increased. Family dual therapy applications, eye movement desensitization and reprocessing therapy (EMDR) and eclectic applications were added to the list. When the therapy training of the participants was compared, it was found that psychiatrists received statistically higher levels of cognitive behavioural therapy, psychodynamic therapy, sexual therapy, group therapy and supportive therapy training than psychologists, while psychologists were more likely to receive EMDR and family dual therapy trainings than physicians. In this study, it was reported that 32% of psychiatrists received CBT training, 58% received psychodynamic therapy training, and 88% received under 30 hours of psychoanalytic training (Yasar, Gündoğmuş, and Gündüz, 2019).

According to the results of the study, physicians rely mostly on cognitive behavioural therapies and sexual therapies, while hypnosis, psychoanalysis and EMDR are less reliable.

People with psychology education have more confidence in CBT and family couple therapy, while hypnosis receives less confidence in psychoanalysis and solution-oriented therapy (Yasar et al., 2019).

A study investigating the predictions about the state of the year therapies expects these treatments to increase: eclectic treatment, mindfulness-based therapy, solution focused therapy system/family therapy and relational therapies. Cognitive behavioural therapy, problem-solving therapy, Jungian treatment, classical psychoanalytic treatment and Adlerian treatment were expected to decrease. It is effective to focus on the development of online self-help therapies, smartphone applications, solution-oriented techniques, social network interventions and skills development (e.g., assertiveness/social skills, cognitive restructuring, self-alteration and relaxation) as therapy interventions are expected to increase, and other treatment interventions were predicted to be decrease. The importance of three interventions was expected to decline: dream interpretation, hypnosis and aversive conditioning (Yorulmaz, Sapmaz-Yurtsever, Gokdag, Kacar-Basaran, Gocek-Yorulmaz et al., 2018).

It seems that there are many university education programs for therapy that require short-term training for therapies such as CBT. This requirement seems to be less common for psychoanalytic therapies. Psychiatric residents apply to private institutions for their training and certification processes, which they think they have not completed in their training. Even though universities have implemented training programs, mainly cognitive therapies within the

facilities and teaching staff to teach their therapy schools and practices, as far as we know, a psychiatric training institution that applies the integrative psychotherapy model is not available.

### **Psychotherapy Training Samples In Psychiatry in Other Countries**

#### **Europe**

In Europe, a minimum post-graduate training of 4 years is mandatory requirement for the recognition of a specialization in psychiatry but content of the psychiatry training still not standardised and has a harmony although the issue of the chart for requirements for the training in psychiatry with an additional European Framework for Competencies in Psychiatry in 2009 by The European Union Of Medical Specialists (UEMS) (2017)) and updated by 2017. *'The quantity of psychotherapy training in psychiatry should be defined and should consist of at least 120 hours of theoretical teaching and 100 hours of supervision of which at least 50 hours should be individual'* according to UEMS Board of Psychiatry. Training in psychotherapy it should be given by a psychiatrist and should be in working time and should be funded as part of the training programme. (UEMS, 2017 ; Mayer et al., 2014)

Countries in Europe may have their distinctive curriculum and name of the specialty differs too. For example, in Germany, the psychiatry specialty is named as Psychiatry and Psychotherapy. 240-hour psychotherapy practice, which includes cognitive behavioral and psychodynamic orientation throughout the training program, and supervision is essential after every fourth session. 150 hours of personal therapy are essential as well as attending a total of 70 hours of Balint Group.(Landesärztekammer and des öffentlichen Rechts, 2011; Mayer et al., 2014). Germany seems one of the pays attention and give most importance to training of psychotherapy.

The curriculum in Europe seems to set adequate rules to respond the requirements of psychotherapy training but according to a survey study conducted with all representatives (over 900 participants) of the national training institutes by UEMS Section and Board of Psychiatry practice showed several differences between countries, for example, some countries psychotherapy is mandatory for treatment of psychiatric patients. According to the survey only 82,5% of the heads of training reported to have experience of more than 5 years and only 86% had training in psychotherapy and these numbers were not in line with the UEMS Charter. Comparing all 923 survey participants only 59% of the curricula reported to be complied with the UEMS Charter.(Mayer et al., 2014; Lotz-Rambaldi, Schäfer, ten Doesschate, and Hohagen, 2008) Fortunately as in Turkey, although wide variety in training practice ; residents in Europe think psychotherapy as a medical practice, and seems that they think it is the responsibility of the psychiatric education programme to provide training in psychotherapies.(Van Effenterre,

Azoulay, Briffault, Dezetter, and Champion, 2015) But still we are not at the point that we would discuss mandatory kind of psychotherapy as cognitive behavioural of psychodynamic or interpersonal psychotherapy.

## **USA**

In USA General psychiatry specialty programme requires 4 postgraduate training years after medical school. Programs are monitored and credentialed by the Accreditation Council Graduate Medical Education (ACGME) (2020). (Zisook, Balon, Björkstén, Everall, Dunn et al., 2007).

According to ACGME ' *managing and treating patients using pharmacological regimens, including concurrent use of medications*' and '*psychotherapy and managing and treating patients using both brief and long-term supportive, psychodynamic, and cognitive-behavioral psychotherapies*' are core competencies for psychiatry speciality programmes but no standardised rule is validated to a homogenised education in whole USA (ACGME, 2020)

In a survey study conducted with residents at 15 U.S. training programs in 2006-2007; 28% of the residents expressed they have Concerns about the adequacy of the time and resources provided by their programs (Calabrese, Sciolla, Zisook, Bitner, Tuttle et al., 2010)

## **Canada**

In Canada; the psychiatry residency and all specialty trainings are regulated by the Royal College of Physicians and Surgeons of Canada. The Canadian program is longer by a year from US (total 5) and includes more enhanced psychotherapy training. It is not homogenised and standardized in Canada, which means that working conditions, on-call frequency, and clinical volumes are related factors with quality of training(Zisook et al., 2007).

## **Other Countries**

Psychiatry residency is a specialty programme of 4-7 years training conducted after medical faculty training. It is hard to say that there is a standardised psychotherapy training programme in all of it but most of the programmes includes competency in psychotherapy in their curriculum as a subheading. Kind/school of psychotherapy training is not standardised too. It seems that there is a need to review the programmes competencies and engage dialogue between programmes.

## **An Integrative Approach to Psychiatric Resident Education and Our Experience**

Psychotherapy education is mandatory to Turkey's curriculum and all universities give somewhat psychotherapy education to psychiatry residencies in their daily ongoing programme. But a determining a school of therapy and using only one approach to all patients is practically impossible in such psychiatry clinic that patients are treated with multiple kinds and severity of

disorders and all have different needs(Consoli and Jester, 2005; Gilbert and Kirby, 2019). In fact, when we look at both national and international studies and our clinical practices, integrative approaches to psychotherapy are already used by many therapists during the natural process of psychotherapy(Gilbert and Kirby, 2019). The biopsychosocial model used in medical education has a holistic approach to the patient, and the first integration in our opinion begins with perceiving human as biopsychosocial. Treatment of patients with multiple psychopathologies is carried out every day and some of them are treated with psychotherapy. The application of psychotherapy interventions for many different needs in psychiatric outpatient-clinical conditions, which have a wide variety of psychopathology and clinical aspects, makes flexible approaches mandatory(Wachtel, 2010). However, whatever our connected theory, we take inspiration from other approaches naturally. However, practitioners do not carry out this process with a clear informational background and awareness; rather, they use some of the techniques of the other schools in addition to their own approaches, practically. When we examine the schools one by one, it is seen that in practice, many of them started to adopt more flexible approaches and started to resemble each other as an approach. Integrative psychotherapy seems to offer an important theoretical background and application ground in order to prevent the confusion that these efforts will create(Kozarić-Kovacić, 2008; Wachtel, 2010). As scientific studies increase, it can be predicted that they will find a better place in evidence-based medicine applications(Cook, Schwartz, and Kaslow, 2017). It is clear that integrative psychotherapy training should include the theoretical background, application examples, and supervision processes of all therapy techniques used(Consoli and Jester, 2005). There are also not enough trainers in private psychotherapy centres as in official institutions. According to the curriculum, the education of more than one school of therapy in a psychiatry residency process seems possible in the curriculum but it is hard to find a place in practice. In this sense, there is a serious deficit in integrative psychotherapy, and psychotherapy training institutes and special courses in Turkey are filling an important gap in this field by providing adequate training at all stages of psychotherapist education.(Bilican and Soygüt, 2015; Seki, 2018)

In Sakarya University, during psychiatrist training programme, our general practice was used to provide and encourage the use of CBT, Interpersonal Psychotherapy (IPT), Transactional Analysis (TA), and Schema Therapy, as well as individual therapy, group therapy, sexual therapies and hypnosis. It may be considered as a eclectic or deductive integration of psychotherapy(Özakkaş, 2017, 2018). We are now using the integrated therapy model in assistant education and are taking structured steps to provide a holistic approach to assistant



training. On the other hand, if they need it, we encourage them to receive additional psychotherapy training in their respective fields of therapy. We prepared a psychotherapy education programme (see Table 1) in line with mandatory needs of mandatory needs of Turkish curriculum of psychiatry residency and we benefited from the psychotherapy education programme of integrative therapy institute handouts of psychotherapy education prepared by Norcross and Society of Exploration in Psychotherapy Integration (Prochaska and Norcross, 2018; Psikoterapi Enstitüsü, 2020 ; Society for the Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI), 2020 ).

The findings show that therapy models and interventions vary over time depending on the needs of society, economic conditions and time management (Özakkaş, 2018; Paris, 2013). In the other hand, it is the fact that therapy practices should take care of individual needs in its focus while taking care of community needs and economic conditions. For this reason, an integrative approach to therapy offers a flexible approach that will adapt to both personal needs and social-economic reality. Even researchers who have spoken against integration, such as Roth and Peter Fonagy, have made the following comment in support of integration in psychotherapy: “Ultimately, the theoretical orientations will have to be integrated in some way, because all these models, which are close to about one, are interested in the same phenomenon; overwhelmed mind”(Evans and Gilbert, 2005; Ozakkas and Varol, 2009).

Psychotherapy education is the application of certain techniques from a point of view. In another respect, it is actually the art of understanding human being(O'Donohue, Cummings, and Cummings, 2006). In this respect, it is important to present an integrative approach to psychotherapy in assistant education. It is important that assistants learn about specific therapy models as well as learn to integrate among them early in their training.

Although the therapy models present a consistent model within themselves, they are influenced by the concepts of other therapy models(Norcross, 2005). According to studies by American clinicians, an important major of these clinicians do not consider themselves to be associated with any school but adopt an integrated or eclectic label(Norcross and Karpiak, 2012; Norcross, Karpiak, and Lister, 2005). As mentioned above, a similar development is expected to be seen in Turkish psychotherapists. Young psychiatrist candidates may have negative feelings about specific therapy schools or do not rely on them. In educational institutions that do not apply holistic therapy education, this will naturally result in the lack of trust or contrast in certain schools with the influence of the educator perspectives. According to research conducted in Turkey, confidence in the schools of psychotherapy, psychoanalysis and hypnosis were lower(Yorulmaz et al., 2018). This may be related to the practice of therapy schools, the

misapplications of unqualified hands, as well as misinformation and lack of education. Graduates from institutions with an integrative perspective (such as Turkey Psychotherapy Institute) learn basic paradigms of mainstream therapy schools and have a more inclusive and neutral perspective. In our psychotherapy education programme which is adapted to curriculum of TUKMOS and so it is a mandatory subheading in psychiatry training programme in Sakarya University, we aim to provide an integrative approach to psychiatry residents and to supply a scientific perspective for the development of psychotherapy training and practice in Turkey. Although the developments of the era support the development of therapy models that are faster and with one-foot technology, cross-cultural inequality create differences in therapy practices. The similarities of factors that improve psychotherapies require an integrative approach. As mentioned before, it is suggested that the excess and diversity of the responsibilities of psychiatry education are made on the basis of the medical-biological model due to the fact that working conditions are not adequately structured for psychotherapy applications. It is not possible to be competent and fully equipped in every field within four years of education. On the other hand, the concept of integration of psychotherapies, which is an appropriate and inclusive approach in assistant education, has not yet sufficiently entered the education system of Turkish universities. The introduction of this concept to young minds may be a promising development for our country and perhaps the world. We hope that these trainings set an example for other universities and ignite new research and theories in terms of understanding and apprehending “overwhelmed minds”.

### **Conclusion**

Assistant psychotherapy training and practice in Turkey is an emerging area as other main countries of the world. It is hopeful that young psychiatrists are interested in therapy. It is necessary to place more importance on psychotherapy in education, working conditions should be regulated and psychotherapy should be more involved in treatment. We think that integration in psychotherapy is important in achieving the place that therapies deserve, and that this concept should be included in the assistant education curriculum, where psychotherapy training begins.

<b>Table 1. Psychiatry Psychotherapy Education Programme with Integrative Approach</b>			
<b>Theoretical Education Course Programme</b>		<b>Practical Application (TUKMOS, 2017,2020)</b>	
1.	Introduction to Psychotherapy	During psychotherapy education; developing psychotherapeutic interview skills and making psychotherapeutic formulation of psychiatric disorder are required.	
2.	Freud and the Conflict Theory		
3.	Psychosexual Stages Of Human Development		
4.	Developmental Theories		
5.	Defence Mechanisms of the Ego-1		
6.	Defence Mechanisms of the Ego-2		
7.	Psychoanalytic Psychotherapy		
8.	Ego Psychology (Anna Freud)		
9.	Object Relations Theory (Klein, Fairbain)		
10.	Masterson's Theory of Abandonment Depression		
11.	Transference-Focused Psychotherapy (Kernberg)		
12.	Self Psychology (Kohut)		
13.	Self Psychology (Kohut)		
14.	Transactional Analysis and Existential Therapies		
15.	Studying with dreams		
16.	Hypnosis and Hypnotherapy		All residents should conduct practical applications additionally to theoretical educations.
17.	Intersubjective Approach in Psychotherapy		
18.	Attachment Theory		
19.	Interpersonal Psychotherapy		
20.	Schema Therapy		
21.	Group Therapy		
22.	Neurobiology (Neuroscience) and Psychotherapy		
23.	Introduction to Cognitive Behavioural Psychotherapy		
24.	Theoretical Background in Cognitive Therapy		
25.	Cognitive Therapy Skills and Intervention		
26.	Cognitive Therapy Skills and Intervention	Short-term psychotherapy (12-16 sessions) for at least 5 patients, Long-term psychotherapy (at least 40 sessions) should be applied to at least 1 patient are required.	
27.	Behavioural Therapy Methods		
28.	Case Formulation in Psychotherapy		
29.	Structuring Session in Psychotherapy		
30.	Psychotherapy in Depression		
31.	Psychotherapy in Panic Disorder		
32.	Psychotherapy for Sexual Dysfunctions		
33.	Psychotherapy in Obsessive Compulsive Disorder		
34.	Psychotherapy in Phobic Disorders		
35.	Relaxation Techniques and Healthy Living		
36.	Multiple Identity Disorder Psychotherapy	Residents should first acquire knowledge, skills, and attitudes and experience in cognitive-behavioural and psychodynamic therapies.	
37.	Psychotherapy in Posttraumatic Stress disorder		
38.	Psychotherapy in Narcissistic Personality Disorder		
39.	Psychotherapy in Borderline Personality Disorder		
40.	Psychotherapy in Schizophrenia		
41.	Bipolar Affective Disorder and Social Rhythm Editing		
42.	Brief Therapy Interventions in Outpatient Clinic Conditions		
43.	Motivational Interviewing and Motivational Therapy		
44.	Psychotherapy in Alcohol and Substance Use Disorders		
45.	Psychotherapy in Behavioural Addictions		In addition, psychotherapeutic approaches such as group therapy, family or partner therapy can be included in the training program.
		Psychotherapy supervision should be at least 100 hours, at least half of it being individual.	

## References

- Accreditation Council for Graduate Medical Education (ACGME).(2020).ACGME Program Requirements for Graduate Medical Education in Psychiatry. June 13, 2020). Retrieved 28.01.2021, from [https://www.acgme.org/Portals/0/PFAssets/ProgramRequirements/400\\_Psychiatry\\_2020.pdf?ver=2020-06-19-123110-817](https://www.acgme.org/Portals/0/PFAssets/ProgramRequirements/400_Psychiatry_2020.pdf?ver=2020-06-19-123110-817)
- Beutler, L. E., & Harwood, T. M. (2004). Virtual reality in psychotherapy training. *J Clin Psychol*, 60(3), 317-330. doi: 10.1002/jclp.10266
- Bilican, I., & Soygüt, G. (2015). Türkiye’de eğitim sürecinde olan ve deneyimli psikoterapistlerin mesleki gelişim süreçleri. *Turk Psikiyatri Derg*, 26, 249-260.
- Calabrese, C., Sciolla, A., Zisook, S., Bitner, R., Tuttle, J., & Dunn, L. B. (2010). Psychiatric residents' views of quality of psychotherapy training & psychotherapy competencies: a multisite survey. *Acad Psychiatry*, 34(1), 13-20. doi: 10.1176/appi.ap.34.1.13
- Carmel, A., & Shapiro, D. I. (2016). Development of an Evidence-Based Psychotherapy Seminar for Psychiatry Residency Training. *Acad Psychiatry*, 40(1), 188-189. doi: 10.1007/s40596-015-0455-1
- Consoli, & rés J., & Jester, Catherine M. (2005). A model for teaching psychotherapy theory through an integrative structure. *Journal of Psychotherapy Integration*, 15(4), 358-373. doi: 10.1037/1053-0479.15.4.358
- Cook, S. C., Schwartz, A. C., & Kaslow, N. J. (2017). Evidence-Based Psychotherapy: Advantages & Challenges. *Neurotherapeutics*, 14(3), 537-545. doi: 10.1007/s13311-017-0549-4
- Dereboy, Ç., Şenel, H., Şafak Öztürk, C., Şakiroğlu, M. & Eskin, M. (2017). Psychotherapy: Playing the Three Monkeys in Mental Health Service Provision? *Noro psikiyatri arsivi*, 54(4), 301-306. doi: 10.5152/npa.2017.13785
- Ertekin, E, Ergun, B. M. & Sungur, M.Z. (2015). Misconceptions & myths about cognitive-behavioral therapy among psychiatrists & psychiatry residents/Psikiyatristler ve psikiyatri asistanlarında bilissel-davranisci terapi hakkında mitler ve yanlis bilinenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 60-65.
- European Union Of Medical Specialists(2017) Charter On Training Of Medical Specialists In The EU Training Requirements For The Speciality Of Psychiatry.). from [https://www.uems.eu/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0019/43561/ETR-Psychiatry-201703.pdf](https://www.uems.eu/__data/assets/pdf_file/0019/43561/ETR-Psychiatry-201703.pdf)
- Evans, K.R., & Gilbert, M, C. (2005). *An Introduction to Integrative Psychotherapy (1 st Ed)*. New York: Palgrave Macmillan.

- Gabbard, G. O. (2007). Psychotherapy in psychiatry. *Int Rev Psychiatry*, 19(1), 5-12. doi: 10.1080/09540260601080813
- Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2019). Building an integrative science for psychotherapy for the 21st century: Preface & introduction. *Psychol Psychother*, 92(2), 151-163. doi: 10.1111/papt.12225
- Greben, D. H. (2004). Integrative dimensions of psychotherapy training. *Can J Psychiatry*, 49(4), 238-248. doi: 10.1177/070674370404900404
- Hollon, S.D., & Teachman, B.A. (2019). Advantages of developing clinical practice guidelines using international standards. *Psychotherapy*, 56(3), 340-346. doi: 10.1037/pst0000240
- Kozarić-Kovacić, D. (2008). Integrative psychotherapy. *Psychiatr Danub*, 20(3), 352-363.
- Mayer, S., van der Gaag, R. J., Dom, G., Wassermann, D., Gaebel, W., Falkai, P., Schüle, C., & European Psychiatric Association (2014). European Psychiatric Association (EPA) guidance on post-graduate psychiatric training in Europe. *European psychiatry : the journal of the Association of European Psychiatrists*, 29(2), 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2014.01.002>
- Lotz-Rambaldi, W., Schäfer, I., ten Doesschate, R., & Hohagen, F. (2008). Specialist training in psychiatry in Europe—Results of the UEMS-survey. *European Psychiatry*, 23(3), 157-168.
- Medical Expertise Board Curriculum Creation & Standard Setting System(TUKMOS).(2017). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlık Eğitimi Çekirdek Müfredatı v.2.3 (2017) [Core Curriculum of Psychiatry Speciality Education].). from <https://tuk.saglik.gov.tr/TR,53325/ruh-sagligi-ve-hastaliklari.html>
- Medical Expertise Board Curriculum Creation & Standard Setting System(TUKMOS).(2020). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlık Eğitimi Çekirdek Müfredatı v.2.4 (2020) [Core Curriculum of Psychiatry Speciality Education].). from <https://tuk.saglik.gov.tr/TR,50129/ruh-sagligi-ve-hastaliklari.html>
- Newman, M.G., Castonguay, L.G., Borkovec, Thomas D., & Molnar, C. (2004). Integrative psychotherapy *Generalized anxiety disorder: Advances in research & practice*. (pp. 320-350). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Norcross, J.C. (2005). A primer on psychotherapy integration. *Handbook of psychotherapy integration*, 2, 3-23.
- Norcross, J. C., & Karpiaik, C. P. (2012). Clinical Psychologists in the 2010s: 50 Years of the APA Division of Clinical Psychology. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 19(1), 1-12. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2012.01269.x>

- Norcross, J.C., Karpiak, C.P., & Lister, K.M. (2005). What's an integrationist? A study of self-identified integrative & (occasionally) eclectic psychologists. *Journal of Clinical Psychology, 61*(12), 1587-1594. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.20203>
- O'Donohue, W., Cummings, N., & Cummings, J. (2006). 1 - The Art & Science of Psychotherapy. In W. O'Donohue, N. A. Cummings & J. L. Cummings (Eds.), *Clinical Strategies for Becoming a Master Psychotherapist* (pp. 1-10). Burlington: Academic Press.
- Özakkaş, T.(2017). Bütüncül psikoterapi. İstanbul: Litera Yayınevi, 22-23
- Ozakkaş, T., & Varol, N. (2009). Bütüncül (Ortak Faktörler, Entegratif, Eklektik ve Asimilatif) Psikoterapiler Holistic (Common Factors, Integrative, Eclectic & Assimilative) Psychotherapy. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 2*(2), 26-34.
- Özakkaş, T., (2018). Psikoterapi tarihi ve bütüncül psikoterapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1*(1), 1-24.
- Pagano, J., Kyle, B.N., Johnson, T. L., & Saeed, S. A. (2017). Training Psychiatry Residents in Psychotherapy: The Role of Manualized Treatments. *Psychiatr Q, 88*(2), 285-294. doi: [10.1007/s11126-016-9476-5](https://doi.org/10.1007/s11126-016-9476-5)
- Pagano, J. Kyle, B.N., Johnson, T.L., & Saeed, Sy Atezaz. (2017). Training Psychiatry Residents in Psychotherapy: The Role of Manualized Treatments. *Psychiatric Quarterly, 88*(2), 285-294. doi: [10.1007/s11126-016-9476-5](https://doi.org/10.1007/s11126-016-9476-5)
- Paris, J. (2013). How the history of psychotherapy interferes with integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(2), 99-106. doi: [10.1037/a0031419](https://doi.org/10.1037/a0031419)
- Prochaska, J.O, & Norcross, J.C. (2018). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*: Oxford University Press.
- Psikoterapi Enstitüsü.(2020). Bütüncül Psikoterapi Eğitimi İçeriği. Retrieved 28.01.2021, from <http://www.psikoterapi.com/egitimlerimiz/butuncul-psikoterapi-egitimi/>
- Seki, A. (2018). *Türkiye'de kısa süreli dinamik psikoterapi eğitim programının incelenmesi: bir durum çalışması*. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi
- Society for the Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI).(2020). Teaching & Training Materials: Syllabi. from [https://www.sepiweb.org/page/teach\\_train](https://www.sepiweb.org/page/teach_train)
- Thomason, T. C. (2010). The trend toward evidence-based practice & the future of psychotherapy. *Am J Psychother, 64*(1), 29-38. doi: [10.1176/appi.psychotherapy.2010.64.1.29](https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2010.64.1.29)

- Van Effenterre, A., Azoulay, M., Briffault, X., Dezetter, A., & Champion, F.(2015) [Initial training in psychotherapy for psychiatrists in France, a national qualitative study]. *Sante Ment Que*, 40(4), 201-215.
- Wachtel, P. L. (2010). Psychotherapy integration & integrative psychotherapy: Process or product? *Journal of Psychotherapy Integration*, 20(4), 406-416. doi: 10.1037/a0022032
- Weerasekera, P. (2013). The state of psychotherapy supervision: recommendations for future training. *Int Rev Psychiatry*, 25(3), 255-264. doi: 10.3109/09540261.2013.769431
- Yasar, A.B. , Gündoğmuş, İ., & Gündüz, A. (2019). *Türkiyede Psikoterapi Uygulayan Psikoloji Ve Hekim Kökenli Ruh Sağlığı Profesyonellerin Eğitimlerinin Ekollere Göre Dağılımı ve Terapi Ekollerine Güven Düzeyleri Araştırması*. Paper presented at the 23rd TPA, Annual Meeting & Clinical Education Symposium, Fethiye/Turkey.
- Yorulmaz, O., Sapmaz-Yurtsever, S., Gokdag, C., Kacar-Basaran, S., Gocek-Yorulmaz, E., Yalcin, M., . . . Gorgu-Akcay, N. S. (2018). The Future of Psychotherapy in Turkey: Predictions for the Next 10 Years. *J Nerv Ment Dis*, 206(5), 332-339. doi: 10.1097/nmd.0000000000000797
- Zisook, S., Balon, R., Björkstén, K. S, Everall, I., Dunn, L., Ganadjian, K., . . . Sidhartha, T. (2007). Psychiatry residency training around the world. *Academic Psychiatry*, 31(4), 309-325.



# Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 4(2021), Sayı 7, 16-35

## Psikoterapi Metodu Olarak Tasavvufa Genel Bir Bakış

Derya ŞENTÜRK<sup>1</sup>

### Öz

İnsanın kendini ve diğerlerini anlama ve anlamlandırma çabası insanın varoluşu kadar eskidir. İnsanlık tarihine baktığımızda gerek insanın içsel dünyasını, duygularını anlamak, gerekse toplumsal düzenin devamı için ‘olması gerekli görülen’ insan modelini tanımlamak ve insanın hem bireysel iyiliği hem de toplumsal düzenin devamını sağlamaya yönelik birçok yaklaşım ortaya konmuştur. Bu yaklaşımlarda insan nedir sorusunu yanıtlayan bir insan anlayışı ve insan ne için vardır sorusunu yanıtlayan bir ideal insan anlayışı vardır. İnsana dair bu soruların cevapları felsefe, kültür ve dini inançlar perspektifinde benzerlik ve farklılıklar göstermektedir. Genel anlamıyla bu yaklaşımlar insanı iyi - kötü, güzel - çirkin, olgun - cahil, sağlıklı - hasta, uyumlu - uyumsuz gibi zıt kutuplarda değerlendirir ve birbirinden farklı bu iki kutup arasındaki süreci irdeler. Bu yaklaşımların ortak bir kabulü olarak diyebiliriz ki insan değişebilen ve gelişebilen bir varlıktır. Ancak insanda bu değişimi oluşturan faktörler nelerdir sorusu hala cevabını aramakta ve bununla ilgili çeşitli hipotezler üretilmektedir. Tarih boyunca insan, dışsal (çevresel) sorunlarına çözüm aradığı gibi içsel - duygusal sorunlarına da çözüm arayışında olmuştur. Bunun için birçok inanç, kültür ve sonrasında da bilim kendi terapötik yöntemlerini oluşturmuştur. İnsanlığın süregelen bu deneyimsel mirasından tasavvuf ve psikoterapiyi ele aldığımızda, insanın değişim ve gelişimi açısından ortak

**Anahtar kelimeler:** Tasavvuf, Psikoterapi, Öznellik.

## An Overview of Sufism as a Psychotherapy Method

### Abstract

Man's effort to understand himself and others is as old as human existence. When we look at the history of humanity, many theories have been put forward to understand human emotions and define a human model. In these theories, there is a human understanding that answers the question of what is human, and an ideal human understanding that answers the question of what human is for. The answers to these questions about human beings show similarities and differences from the perspective of philosophy, culture and religious beliefs. Generally speaking, these theories evaluate people in opposite poles such as good-bad, beautiful-ugly, mature-ignorant, sick-healty, harmonious-incompatible and examine the process between these two different poles. As a common acceptance of these approaches, we can say that human beings can change and develop. However, the question of what are the factors that create this change in human beings is still seeking the answer and various hypotheses related to this are produced. Throughout history, people have sought solutions to their emotional problems as well as their environmental problems. For this many beliefs, cultures and later science created their own therapeutic methods. When we consider sufism and psychotherapy from this ongoing legacy of humanity, we see that they have common points in terms of human change and development.

**Keywords:** Sufism, Psychotherapy, Subjectivity.

<sup>1</sup> Psikolojik Danışman, Terapihome Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Merkezi, dbaltan@gmail.com



## Giriş

Tarihin her döneminde toplumların kendi sorunlarına çeşitli çözümler bulduklarını görürüz. Bugün insanlar nasıl ruhsal sıkıntılar yaşıyorlarsa geçmiş dönemlerde de ruhsal sıkıntılar yaşayan insanlar vardı. Türk-İslam kültürüne baktığımızda da çeşitli ahlak kitapları yazılmıştır. Ahlak kelime manasıyla yaratılış hali, özelliği anlamına gelir ve psikoloji kavramını karşılamaktadır. Osmanlı ve Selçuklu dönemlerine baktığımızda Kınalızade Ali Efendi'nin (Devlet ve Aile Ahlakı) ve Nasiruddin Tusi'nin (Ahlak-ı Nasiri) kitapları psikoloji ve psikoterapi kitaplarıdır. Sufi geleneğinin de Marifetname, Kalplerin Keşfi, Vakıat-ı Üftade gibi temel kitapları vardır. Bu kitaplarda Sufi geleneğinde insan tiplemesinin, insan yapısının kademeleri, makamları anlatılır. Oradaki yapıda kişinin seyri süluk içerisindeki ruhsal terbiyesi ve eğitimleri anlatılır (Özakkaş, 2019).

## Psikoterapi ve Öznellik

Günümüzde Batı kaynaklı psikoterapi yöntemlerinin son iki yüzyıl içinde ortaya çıktığını görürüz. Ancak bu kuramların ortaya çıkmasını sağlayan düşünsel altyapının, kuramcının öznel dünya görüşü olduğunu söyleyebiliriz. Kuramcının öznel dünyasını oluşturan etmenler ise içinde bulunduğu kültür, inanç ve kişilik yapısıdır.

Atwood ve Stolorow (2013) 'Buluttaki Yüzler' kitabında şöyle bahsetmektedir: "Her kişilik kuramı, dünyada insan olmanın anlamıyla ilgili önermeler sistemi oluşturur. Her kuram, insanlık haline ve insanla dünya arasındaki asli ilişkilere dair belirgin imgeler üzerine kurulmuştur. Bu imgeler en azından kısmen öznedir ve aslen kuramdan önce gelir... Kişilik kuramcısı da bir insandır, dolayısıyla, dünyaya kendi öznelliğinin sınırlı bakış açısıyla bakmaktadır... Jung (1968) bu durum hakkında şöyle bir gözlemde bulunmuştur: "Psikolojide ruhu yine ruh vasıtasıyla incellersiniz... Gözlemleyen gözlemlenendir. Ruh, bilimimizin yalnızca nesnesi değil, aynı zamanda öznesidir" (s. 41-42). Eğer psikologlar dünyayı koşulsuz bir nesnellikle görebilen üstün varlıklar olsalardı, insanlık halinin bilimine, anlamaya çalıştıkları görüngülerin bir parçası olan etkenlerden etkilenmeden yaklaşabilirlerdi. Ancak durum böyle olmadığı için, bütün kişilik kuramları öznel ve kişisel etkiler altında kalmıştır.

Günümüzde psikolojideki temel kavramsal çerçevelerle ilgili fikir birliği olmaması, kısmen bu öznel ve kişisel etkilerin sonucudur. Her kuram yalnızca kuramcının ulaşabileceği sınırların ve eğilimlerin ifadesi değildir, diğer kişilerin de kuramsal fikirlere gösterdikleri tepkilerde benzer etkilere maruz kalır. İnsan doğasıyla ve insan varoluşunun önemli sorunlarıyla uğraşan bir düşünce sistemiyle haşır neşir olmak, bilişsel ve duygusal açıdan karmaşık bir deneyimdir."

## **Tasavvuf ve Öznellik**

Tasavvuf İslam dininin ihsan boyutunda yaşanmasını hedef alır. Tasavvufun pek çok tanımı yapılmıştır. Bu kadar çok sayıda tanımlama yapılmasının sebebi bu tanımı yapan mutasavvıfların farklı hal ya da makamda bulunmalarıdır. Aynı mutasavvıfın farklı tanımlarına da rastlamak mümkündür. Bu tanımların farklılığında mutasavvıfların öznel yaşantı, deneyim ve yorumları olabirse de birbirini tamamlar niteliktedir. Bu tanımlar içindeki en kapsayıcı ifade olan “Allah’a giden yollar nefisler adedince” tanımı tasavvuf yaklaşımında insanın öznelliğine en belirgin şekilde vurgu yapar.

Bu bağlamda, insanın dünya ve sonrasındaki hayatında mutluluğunu ve içsel olgunluğa, kemale ulaşmasını amaçlayan Tasavvuf, kaynağını Kur’anı Kerim ve Hz. Peygamber’in söz ve davranışlarından almakla birlikte insanın kişilik yapılarına göre şekillenen çeşitli metotlar ortaya koymuş ve Tasavvuf’un içinde, kaynağı aynı olmakla birlikte uygulamada farklı yaklaşımlar ortaya koyan yollar ortaya çıkmıştır. Hz. Peygamber’in hayatına baktığımızda da O’nun, muhatap olduğu insanın kişilik yapısına göre davrandığını görmekteyiz. Dolayısıyla tasavvufi terbiye metotlarının Kur’an-ı Kerim, Sünnet-i Seniyye, İcma ve Kıyas yollarıyla tek bir kaynaktan öznelliğe giden bir seyri vardır.

## **Tasavvuf ve Temel Kavramları**

Tasavvuf; İslam’ın özünün içselleştirilmesi, kişinin Hakikatle irtibatının sağlanması, Allah’ın vahdaniyetinin bireysel olarak tecrübe edilmesi gibi tanımlardan da öte İslam’ın halife olarak sıfatlandığı ideal insanını yani İnsan-ı Kâmil’i inşa etme projesidir. Tasavvuf insanı maddi ve manevi yönleriyle bir bütün olarak ele alır. Kalp, ruh ve nefisin uyumunu sağlayarak yaşamın her alanında bulunduğu halden daha iyi bir hale ulaşmasını hedefler. İnsanın çift kutuplu yapısından kaynaklanan çoklu sesleri dindirip kişide iç huzuru oluşturmaya çalışır(Kişmir,2012). Tasavvufun bu tanımı ve amacı psikoterapi kuramlarındaki sağlıklı ve mutlu insan tanımı ile örtüşmektedir.

## **Kalp kavramı**

Kalp, akıl, merkez, iç, esas, cevher, anlamlarını taşır. Fiil halinde kullanılınca, devirmek, zihninde evirip çevirmek, bozmak, duruma uymak, değiştirmek, bir şeyi bulunduğu halden bir başka hale çevirmek, altını üstüne getirmek manalarını ifade etmektedir. Kalbe kalp denilmesi, çeşitli etkiler sebebiyle sürekli bir değişim içerisinde bulunmasından ya da insanın maddî ve manevî varlığının özünü oluşturmasındandır. Kalp için kabiliyetlerin toplamı , ruh ve nefis

arasında insaniyeti tahakkuk ettiren nurani bir vâsıta, insanın iç dünyası gibi tarifler de yapılmıştır (Abubakirov,2009).

Tasavvufta da kalp her şeyin merkezindedir. Fiziki kalbin kanla dokuları beslemesi gibi, manevi kalp de hikmet ve nur yayarak ruhu besler. Kalbin işlevleri egonun işlevleri ile örtüşmektedir. Egoda savunma mekanizmalarıyla id, süperego ve dış gerçeklik arasında denge sağlamaktadır. Tasavvufta kalp İlahi hitabın mahalli ve muhatabıdır. Marifet ve irfan denilen tasavvufi bilginin kaynağıdır. İlahi isim ve sıfatların en mükemmel şekilde tecelli ettiği yerdir. İmam Gazali eserlerinde kalbi şöyle tanımlamıştır; ‘Kalp cilalı bir aynadır. Üzerinde birikmiş toz perdesini silip temizlemelisin, çünkü o ilahi sırların nurunu yansıtmak üzere yaratılmıştır.’

Erzurumlu İbrahim Hakkı (d. 1703/ v.1780), Marifetname adlı eserinde kalbin farklı aşamalardan geçerek değiştiğini belirtir ve yedi hali olduğunu söyler. “İlk halinde kalp akli kullanır, hakkı batıldan ayırıp, mü’min olur. İkinci halinde (sadr-ul kalp), mütefekkir olup, göğüs genişliği bulur. Üçüncü halinde (hubbet-ül kalp), gam ve neşeyi unuttur. Yani sevince de üzüntüye de nötrdür. Dördüncü halinde, muhcet’ül-kalptir. Yani kalbin ruhu ve canıdır. Bu durumda kalp, Allah’tan gelen cemali tecelli ile, nefsdan gelen celâli tecellinin arasını ferasetle farkını bilir. Kalbin beşinci hali de şeğâftır.Bu mertebede kalp dünya sevgisinden kurtulur. Altıncı halinde kalp fuad adını alır, bu aşama da kalpte Rahmani düşünceler oluşup, nefساني ilhamlardan kurtulur, Cemâle mazhar olur. Yedinci tavrında; süveydadır, doğruluk elde edip dost olur.”

Robert Frager “Manevi kalp tıpkı fiziki kalp gibi işlev görür. Fiziki kalp, insanın en merkezî yerine yerleşiktir; manevî kalp ise alt benlik ile ruh arasında bir yere yerleşmiştir. Fizikî kalp bedeni düzenler; manevi kalp ise psişeyi düzenler. Kalbin bir yüzü maneviyat âlemine öbür yüzü ise alt benlik âlemine ve negatif özelliklerimize dönüktür. Fiziki kalp yaralandığında, hastalanırız ve eğer aşırı derecede hasar görürse ölürüz. Eğer manevi kalbimiz nefsin (ya da alt benliğin) negatif karakteristiklerine boyanırsa, manen hastalanırız. Eğer kalbimiz tamamen nefsin egemenliğine girerse, manevi yaşamımız sona erer der ve yaptığımız olumlu davranışların kalbimizi yumuşattığını ve olumsuz davranışların ise katılaştırdığını da ekler.

Buraya kadar ifade ettiklerimizden anladığımız kadarıyla kalp ve davranışlar birbirinden etkilenmektedir. Kötü davranış ve düşünceler kalbin kararmasına, iyi olan davranış ve düşünceler ise kalbin parlamasına sebep olmaktadır. Tasavvufta bu iki kavram çok yer almakta ve çok şey ifade etmektedir. Kalbin kararması, basiretin kapanması, idrak gücünün azalmasını, farkındalığın yok olması ve manevi hassasiyetin azalması anlamlarını ifade eder. Kalbin parlaması, da anlaşılacağı üzere, basiretin ve idrakin açık olmasını, akli selime sahip olmayı ve

farkındalığı ifade eder. Sayar'ın da Sufi Psikolojisi adlı kitabında ifade ettiği gibi kalp erdem sahibi olmakla, tefekkürle ve Allah'ı anmakla uyanır, keskinleşir ve kalp, “Ölümlü insan bedeninde, manevi âlemlerden gelen enerjinin merkezi olan yegâne organdır.” Kalp yani gönül, bu anlamda, Allah'ın tecelli ettiği çok özel bir yerdir (Akdemir,2012).

### **Nefs kavramı**

Kur'an'da “beden ve ruh” bütünlüğü bakımından insanı ifade eden en geniş kelime nefistir. Arapça kökenli nefis kelimesi bir şeyin tamamı, hakikati, zatı, özü ve cevheri demektir. Nefs, etimolojik olarak kendi anlamına gelir. Arapçada günlük konuşma dilinde de bu anlamda kullanılır. Nefis, sözlükte “ruh, can, hayat, heva, heves, beden ve bedenden kaynaklanan süflî arzular” gibi anlamlara gelir (İsfahani, 2007:1472).

Cürcânî (v. 816/1413) nefis kavramını, “Hayat, his ve irade gücünün taşıyıcısı olan latif cevherdir” şeklinde tanımlar ve “Bu cevher, bedenın aydınlatıcısıdır. Işığđ bedenın iç ve dışını (zahir ve bâtını) aydınlatırsa uyanıklık; yalnız içini aydınlatırsa uyku, her ikisini de aydınlatmayacak olursa ölüm meydana gelmiş olur” (Cürcânî, a.g.e., s. 243) tespitinde bulunur. Gazali (v. 505/1111) nefis kelimesinin birçok anlamının olduğunu ifade ettikten sonra özellikle ikisi üzerinde durur. Ona göre insanda bulunan gazap ve şehvet gücüne topluca nefis denildiğđ gibi, “insanın hakikati”, “zâtı” diyebileceğımız manevî latifeye de nefis adı verilmiştir (Gazali, İhya, III/12-13).

Razi'ye (v. 606/1209) göre nefis, bir cevherdir ki bütün idrakler, fiiller ona aittir. Nefsin bedene ilgisi vasıtası iledir. Nefs, kalp aracılığđ ile bedenın diğđer uzuvlarına etki eder. Bedenın her bir uzvu nefsin âleti konumundadır. Meselâ göz görme, kulak işitme ve dil konuşma aracıdır (Razi, Kitâbü'n-nefs ve'r-rûh, Tahran, 1364/1944, s. 5 ). Elmalılı (v. 1361/1942) da nefsi, “Ruh ile bedenden mürekkep olan zât veya bedeni müdebbir olan ruhur” (Elmalılı, a.g.e., VI/ 496) şeklinde tarif ettikten sonra, bunun kalp ve ruh manasına geldiğđini ayrıca şer'i örfte, şehvet ve gazabın temeli olan nefsanı kuvvetin de nefis diye isimlendirildiğđini ifade eder (Elmalılı, a.g.e., I/203).

İbn Sina, nefis kavramını varlık ve mahiyeti bakımından ikiye ayırır: göksel nefis ve yersel nefis. Ay üstü alem olarak isimlendirdiğđ yerde -gökyüzünde-, gezegenler ve yıldızlar göksel nefsler; ay altı alem olarak isimlendirdiğđ yerde -yeryüzünde-, tüm organik cisimler ise yersel nefslerdir. Göksel nefis, metafiziğın konusudur. İnsan varlığđını üç katmanda değerlendirir: bitkisel nefis, hayvani nefis, insani nefis. Bitkisel nefis, insanın yeme içme, büyüme ve üreme yetilerine sahip kısmıdır. (Cevizci, 2016). Hayvani nefis hareket ve irade etme yetilerine sahiptir. Bu iki kısmı oldukça detaylı bir şekilde ele alan İbn Sina'nın, bu kısımlardaki yaklaşımı içerik bakımından

doğal olarak son derece fizyolojik/biyolojik bir yaklaşımdır. Yani İbn Sina, insanı incelemeye önce onun fizyolojik/biyolojik kısmından başlar. İnsan varlığının son katmanını ise insani nefis olarak isimlendirir, insanın başta akletme/düşünme yetileri olmak üzere tüm “insani” yetilerini insani nefsin yetileri olarak sayar ve “ben” olgusunu insanî nefis kapsamında inceler (Külçe, 2018).

Nasiruddin Tusi’de nefis kavramını bitkisel, hayvani ve insani nefis olarak ele almıştır. Bu nefslerden her birinin birkaç kuvvesi vardır ve onlardan her bir kuvve belirli bir fiilin ilkesidir. Bitkisel nefsin üç kuvvesi vardır. Birincisi besleyici (gaziye) kuvvedir ki bu kuvvenin işi, diğer dört (çeken- cazibe, tutan- masike, sindiren-hazime, iten- dafie) kuvveye yardımcı olmaktadır. İkincisi büyütücü (münmiye) kuvvedir. Onun işi besleyici kuvve ve değiştirici olarak adlandırılan diğer bir kuvveye yardım etmesiyle biçimlenir. Üçüncüsü ise üreme kuvvesidir. Onun işi ise besleyici kuvve ve biçimlendirici (musavvire) olarak adlandırılan diğer bir kuvve yardımıyla yetkinleşir.

Hayvani nefse gelince onun, biri organik algı kuvvesi (idrak-i ali), ikincisi iradi hareket ettirme (tahrik-i iradi) kuvvesi olmak üzere iki kuvvesi vardır. Organik algı iki sınıftır. Birincisi organları dış duyular olan algılardır ve bunlar gören, işiten, koklayan, tadan ve dokunan olmak üzere beştir. İkincisi ise organları iç duyular olan algılardır ve bunlar da ortak duyu, hayal, fikir, vehim ve hatırlama olarak beştir. İradi hareket ettirme kuvvesine gelince o iki kısımdır. Birincisi yararın çekilmesine doğru tahrik olandır ki buna şehevi kuvve denir. Diğeri ise bir zararı defetmeye tahrik olandır ki buna da gazabi (öfke) kuvve denir. İnsani nefse gelince o, hayvanların nefsleri arasında düşünme (nutuk) kuvvesi olarak adlandırılan bir kuvve ile özelleşir. O da organsız algı kuvvesi ve algılananlar arasında ayırt etme kuvvesidir. İnsani nefis yalın bir cevherdir (Tusi,2013).

Kelam ve tasavvuf literatüründe, ağırlıklı olarak insanın insan olmak bakımından derecelerini ifade eden yapının tümüne nefis denir. Nefsin, insanın, en aşağı derecesi nefis-i emmare; en yüksek derecesi ise nefis-i mutmainne olarak isimlendirir. Nefis-i emmare derecesindeki insan, zaaflarının peşinde koşan, hazzı dışında hiçbir gayesi olmayan kişidir ve insan olmak bakımından en aşağı derecededir. Nefis-i Mutmainne ise erdemli, manevi değerlerini maddi tüm hazların üstünde tutan; Tanrısı ile içten, samimi, uyumlu ve derin bir ilişki kurmuş ve Tanrısına tastamam bağlanmış olan kişinin ulaştığı olduğu nefis mertebesine/ derecesine verilmiş olan isimdir (Kotku,2010).

Tasavvuf ıstılahında ise, şer ve günahın kaynağı olan, “kötü huy ve süflî arzuların tamamı” anlamına gelen ve kötülüğü emreden nefis anlaşılır. Bu yüzden tasavvuf, nefsin, cisim veya

cevher, kadim veya hâdis, evvel veya sonradan yaratılışı gibi hususlarından ziyade, manevî hastalıkları ve bunları tedavi etmenin yolları ile bunlardan korunmanın çareleri gibi konular üzerinde durmuştur (Uludağ,2006: 526-529).

Sufilerin nefis kelimesinden kastettikleri ise kulun kötü vasıfları ile yerilen huy ve fiilleridir. Nefis muhtemelen şu beden kalıbına tevdi edilen ve kötü huyların mahalli olan bir latifedir. (Kuşeyri, 2009: 181). Dolayısıyla Sufiler nefis derken insandaki kötü sıfat ve huyların kaynağı nefsi kastetmişler ve buna nefis- i natika ya da ‘hayvani nefis’ demişlerdir.

Mutasavvıflara göre, insanın nefisini bilmesi, gazap, haset, kibir, kin, şehvet, riya, gaflet, dünya sevgisi, ahiret sevgisi gibi nefsin tabiat ve heveslerinden ne kadar kınanmış ahlak varsa, bunların tamamını bırakarak kendini temizlemesi ve bunların yerine İslam’ın emrettiği ve uygun gördüğü güzel ahlaklar ile ahlaklanmasıdır (Kuşeyri, 1981: 181).

Nefis, aslında bir tanedir. Ancak içinde bulunduğu duruma göre farklı isimlerle ifade edilmektedir. Tasavvuf ehli, Kur’an-ı Kerimde farklı ayetlerdeki isimlendirmelerden hareketle nefsi yedi mertebeye ayırmışlardır (Ayış, 2014: 499-500; Muslu, 2007: 44-46). Nefis kelimesi çok boyutlu ve çok anlamlı bir kelimedir. Onu sadece Batılı kavramlar olan kişilik, kendilik, benlik, ego, id, dürtü, gibi kavramlarla eşleştirip sınırlandıramayız. Nefis kelimesi bu psikolojik kavramları kapsayacak ve onlarla ilgili süreçlere ve yapılara sahip olacak kadar geniş bir kavramdır (Aksöz,2015).

Kişilik, bir kişinin süreklilik sergileyen düşünme, hissetme, davranma ve insanlarla iletişim ve ilişki kurma özelliklerinin genel bir örüntüsüdür. Kendilik, bireyin deneyim ve çevresini yorumlamasıyla kendine yönelik kazandığı bakış açısıdır. Benlik kişinin kendini ayrı bir birey olarak tanımlama deneyimidir. Ego insan ruhunun gerçeklik yönünü temsil eder. İd, süperego ve dış gerçeklik arasındaki uyum ve dengeyi sağlamakla görevlidir. İd iç güdülerimizin ve dürtülerimizin kaynağı. Haz ilkesi ile çalışır. Amacı organizmayı homeostasise ulaştıracak iç güdülerin ve dürtülerin deşarjını sağlamak, nesneye ulaşmaktır. İdde zaman, mekan, mantık, ahlak yoktur. Dürtü içten gelen temel arzu ve isteklerdir. Yaşam enerjisi kaynaklı üretken dürtülerimiz (yemek, içmek, çalışmak, düşünmek, cinsellik vb.) ve saldırganlık dürtülerimiz (özellikle birinci türdeki dürtülerimiz engellendiğinde aktive olmaktadır) vardır. Bu manada her dürtünün bir hedef nesnesi vardır. Dürtünün amacı hedef nesneye ulaşmaktır (Özakkaş, 2008).

## Nefsin makamları

Nefis mertebeleri dediğimiz husus, insanın manevi eğitim sonucunda duygularında meydana gelen iyi ve güzel hasletlerin her birisinin farklı bir isim ile isimlendirilmesidir. Frager, insandaki nefsin mertebeleri ve dönüşümü ile ilgili olarak şöyle der: Ruh bedene girdiğinde soyut kökeninden kopar ve nefis şekillenmeye başlar. Böylece ruh maddi varlıkta hapsolür ve bedenın özelliklerini almaya başlar. Nefsin kökü, hem beden, hem de ruhta olduğu için nefis, hem maddi hem de manevî eğilimlere sahiptir. Başlangıçta nefiste maddiyat hâkimdir. Çünkü nefis, bu makamda dünyevi zevk ve ödüllere düşkündür. Maddi olan şeyi doğal olarak maddi dünya cezbeder. Ancak nefis dönüştükçe Allah’a daha çok yaklaşır ve dünyaya bağıllığı azalır (Frager, 2003: 70-71).

- 1- **Nefs-i Emmare:** Kötü ve günah olan işlerin yapılmasını emreden hayvanî nefis olup, insanı çirkin şeylere, dünyevî zevklere sevk eden tabiî kuvvet yerine kullanılan bir terimdir. Salık bu safhada tamamıyla hayvanî ve şehvani arzularının etkisi altındadır. Bu nefsin sıfatı, hep kötü işleri istemektir. Bunun tedavisi, samimi tövbe ve terbiyedir. Kuran-ı Kerimde “Hiç şüphesiz nefis devamlı kötülüğü emreder” (Yusuf, 12/53) ayeti bu sıfattaki nefsi tanıtmaktadır (Gündüz, 1984:210-215; Türer, 1995: 135; Hani, 2008: 125-138). Bu aşamadaki insan henüz iç görü ve farkındalık kazanmamıştır.
- 2- **Nefs-i Levvame:** Kendini kınayan, kötüleyen, azarlayan nefis demektir. Emmareliği tamamıyla zail olmamakla beraber, ara sıra pişmanlık duyan, sahibini yasaklara yöneltmekten ayıplayan, bazen de hayırlı ameller ilham ederek güzellikleri fısıldayan nefis demektir. Bu safhada salikin ruhunda kötülüklerden iyiliklere dönüş arzusu doğar ve önceki kötü fiillerinden dolayı kendi kendini kınamaya başlar. Kuran-ı Kerimde: “Kendini kınayan nefse yemin ederim ki” (Kıyame,75/1-2) ayeti bu sıfattaki nefse işarettir (Gündüz, 1984: 215; Türer, 1995: 136; Hani, 2008: 139-162). Bu aşamadaki insan da iç görü oluşmaya başlar, farkındalık düzeyi arttıkça patolojik yönleri kendisini rahatsız eder. Farkındalığın getirdiği depresif bir hal yaşar.
- 3- **Nefs-i Mülhime:** İlham, feyiz ve keşfe mazhar olan, neyin iyi, neyin kötü ve günah olduğunu ilhami bir sezgi ile bilen ve davranışlarını ona göre ayarlayan, şehvet ve şeytanî hislere karşı direnebilen, ruh-i sultaninin sesini duyan ve dinleyen insan iradesi yerine kullanılır. Nefs-i Levvame mertebesinde dünyaya ait zevklerden vazgeçen salık, bu mertebede uhrevî mükâfatlardan da vazgeçer ve sadece Allah sevgisi ile meşgul olur. Kur’an-ı Kerim’de: “Nefse ve onu düzenleyene and olsun ki, nefisini temizleyen kurtulmuş, onu kirleten ise ziyana uğramıştır” (Şems, 91/7-10) ayetinde bu nefse işaret

edilmektedir (Gündüz, 1984: 220; Türer, 1995: 137; Hani, 2008: 163-184). Bu aşamadaki insan patolojik kişilik özelliklerinden önemli ölçüde kurtulmuş, kendi özüne daha uygun bir yapıya kavuşmuş, Masterson'ın kuramında belirttiği kendilik aktivasyonu ortaya koymaya başlamıştır.

**4- Nefs-i Mutmainne:** Kalp nuru ile tenevvürü tamamlanmış, kötü ve çirkin sıfatlardan kurtulup, ahlak-ı hasene ile hem-hal olmuş nefse denilir. Mutmaine nefsinin en önemli özelliği, davranışlarından dolayı Rabbinin huzurunda kesinlikle hesap vereceğine inanmasıdır. Bu yüzden yaptığı amellerin ilahî rızaya uygun olup olmadığına azamî hassasiyet gösterir. Bu mertebede salikin, kalbinde ilahî aşk yerleşmiş, dünya ve dünyaya ait her şeyi kalbinden çıkarmış, her şeyde Hakk'ın fillerinin tecellilerini müşahede eder hale gelmiştir. Bu yüzden kalbi itminan içerisinde ve huzur doludur. Bu mertebede artık bütün eşyada Hakk'ın tecellilerini müşahede etmeye başlar ve bir takım keşif ve kerametlere nail olur. Kur'an-ı Kerim'de: "Ey mutmain olmuş Allah ile huzur ve sükûna ulaşmış nefis" (Fecr, 89/27) ayetiyle anlatılan nefis, Allah aşkı ve zikri ile mutmain olmuş nefistir (Gündüz, 1984: 222; Türer, 1995: 137; Hani, 2008: 185-192). Bu aşamada insan patolojik kişilik özelliklerinden kurtulmuş, içsel dünyasındaki bölme (ikilik) ortadan kalkmış, kişilik ve kendilik yapısı bütünleşmiştir. Psikoterapi kuramlarının terapotik hedeflerine genel anlamıyla baktığımızda mutmain nefis halinin ve sonrasındaki nefis makamlarının bir kısım özellik ve hedefleri terapi kuramlarının terapotik amaçları arasında yer almamaktadır.

**5- Nefs-i Raziyye:** Gerek kendisi, gerekse de başkaları için tecelli eden, hakkındaki ilahî hükümlere tamamen rıza gösteren, keşke şu şöyle olsaydı, bu da böyle olsaydı diye itiraza kalkışmayan nefis demektir. Bu makamda salikte beşerî sıfatlar yok olup, salik, "beka" ya istidat kazanmaya başlar. Allah'tan gelen her şeye tam bir rıza gösterdiğinden bu mertebeye Raziyye denmiştir. Kur'an-ı Kerim'de: "Sen O'ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön. Gir Salih kullarımın arasına; gir cennetime" (Fecr, 89/27) ayetiyle anlatılan nefis, bu nefistir (Gündüz, 1984: 225; Türer, 1995: 138; Hani, 2008: 193-196). Bu aşamadaki kişi kendi içsel süreçlerinde iyilik halinde bulunup kendinden razı olduğu için diğerleriyle ilişkilerinde de bir rıza, hoşnutluk halinde olur. Merkez Efendi'nin bu isimle anılmasına neden olan vakıanın anlatıldığı menkıbe bu nefis makamına güzel bir örnektir. Hak dostlarından Sümbül Sinan Efendi, bir gün müritlerine şöyle sorar: 'Eğer Cenab-ı Hak, bu kâinatın idaresini size vermiş olsaydı ne yapardınız?' Böyle bir soru ile hiç karşılaşmamış olan müritler çok şaşırırlar. Fakat hocalarına bir cevap verebilmek için düşünüp farklı farklı görüşler ileri sürdüler.' Efendim, dünya



üzerinde bir tek kafir bırakmazdım!’ ‘Bütün kötülükleri yok ederdim!’ ‘İçki içenleri helak ederdim!’ İçlerinde biri ise cevap vermeden susuyordu. O kişi, Sümbül Sinan Hazretlerinin dikkatini çekti ve ona bakarak sordu: ‘Evladım! Ya sen ne yapardın? Mürit, büyük bir mahcubiyet içinde dedi ki: ‘Efendim! Allah Teâlâ’nın bu kâinatı idaresinde -hâşâ- bir noksanlık mı var ki, ben farklı bir şey yapabileyim? Kainattaki ilahî düzen, kusursuz bir şekilde işlerken ben; aciz, kısıtlı aklımla “Şunu şöyle yapardım, bunu böyle yapardım!” diyebilir miyim?’ Sümbül Sinan Hazretleri, bu güzel cevaptan son derece memnun kaldı ve şöyle dedi: ‘İşte şimdi iş merkezini buldu!’ Bundan sonra o müridin adı “Merkez Efendi” olarak kaldı ve asıl ismi olan Musa Muslihiddin unutuldu (Topbaş, 2011).

- 6- Nefs-i Marziyye:** Allah ile kul arasında karşılıklı rızanın bulunduğu, Allah’ın razı, kulun da razı olunmuş olduğu bir durumdur. Allah’ın kendisinden razı olduğu nefis bu mertebede tecelli-i ef’alden kurtulup, tecelli-i esma’yı, Hakk’tan bir cezbe ile ayne’l-yakin müşahede eden nefsin tavrı demektir. Bu mertebede salık, Allah’tan razı olduğu gibi, artık Allah da ondan razıdır. Kur’an-ı Kerim’de: “Sen O’ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön. Gir Salih kullarımın arasına; gir cennetime” (Fecr, 89/27) ayetiyle anlatılan nefis, bu nefistir (Gündüz, 1984: 227; Türer, 1995: 138; Hani, 2008: 197-202).
- 7- Nefs-i Kâmile:** Bu mertebede salık Hakk’tan bir cezbe ile bütün kemâl ve marifet sıfatlarını kazanarak, insanları irşat mevkiine yükselir. Bu makam Hakk vergisi olup, buraya riyazet ve mücahede ile gelinmez. Bu menzilde mücadele ve mücahede biter. Bu mertebede artık salık en yüce makama ulaşmış, “kamil” sıfatını kazanmış, bütün güzel sıfatları kendinde toplamış ve adeta cisimleşmiş bir melek haline gelmiştir. Bu makamdaki kişinin hareketleri ve davranışları hasenat ve ibadetten ibarettir. Sözleri hikmettir. Bu makamdaki kişi bütün bu özellikleriyle “mürşid-i kâmil” sıfatıyla insanları irşad etme yetkisini eline almıştır (Gündüz,1984: 229; Türer, 1995: 139; Hani, 2008: 203-206).

### **Arınma (Kalbi tasfiye ve nefsi tezkiye)**

Arınma kavramını ‘tezkiye, tasfiye, mücahede, terbiye, seyr- ü süluk’ kavramlarıyla eş anlamlı, yakın veya birbiri içerisinde yer alan içkin kavramlar olarak değerlendirebiliriz. Her ne kadar ‘kalbin tasfiyesi’ ve ‘nefsin tezkiyesi’ şeklinde ifade edilse de iki kavramda birbirini etkileyen ve dönüştüren kavramlardır. Nefs-ruh-kalp arasındaki ilişki tasavvuf psikolojisinin en önemli temelidir. Sözlükte “duru ve temiz olmak” anlamındaki safv kökünden türeyen tasfiye “süzme,

arıtmak, saf ve temiz hale getirmek” demektir. Nefsi tezkiye ise nefsin isteklerini azaltarak onun beden üzerindeki hâkimiyetini kırmak ve ruhun hükümranlığını sağlamaktır (Yılmaz,1994: 39-40).

Nefsi modern psikolojinin kavramları ile ifade ederken ‘‘kişilik, benlik, kendilik, ego, id’’ gibi kavramlar kullanılmıştır. Fakat İslam tasavvufundaki nefis bunlardan hiçbirleriyle eşitlenemez. Çünkü nefis kavramı bu kavramlara göre hem çok boyutlu hem de çok derindir. Bu Batılı kavramlardan her biri, nefsin bir yönüne, bir boyutuna, bir özelliğine ya da bir aşamasına tekabül eder. Bununla bağlantılı olarak nefis arınması, sadece benliğin dönüşümü değil aynı zamanda bilinç dönüşümüdür. Mesela nefisle savaş ile ilgili yapılan psikolojik bir çalışmada bütünleşme mücadelesi ve psikolojik dönüşüm olarak ifade edilen cihad sinir sistemi ile barış içinde olan bir farkındalığı sürdürmek olarak ifade edilmiştir (Pryor, 2002: 42, 48, 101, 158). Sufizmdeki ‘‘ölmeden önce ölme’’ olgusu bilincin daha düşük aşamalarından kurtulmaktır. Yani nefsin ölümü, sınırlı bilincin ölümüdür (Boni, 2010:186-187).

Bilincin gelişimi, tasavvufta ruhsal gelişimin ilerleme aşamalarını temsil eden makamları beraberinde getirir. Dolayısıyla her makam, kişiliğin daha mükemmel bir seviyeye dönüşümüne katkıda bulunur (Sayar, 2004: 19).

### **Arınma süreci (Seyr-i süluk)**

Tasavvufun nefsi eğitmek için izlediği yola seyr-ü süluk denir. Seyr, bir değişim sürecini ifade eder. Cehaletten ilme (bilmeye), kötü ahlâktan güzel ahlâka doğru bir değişimdir bu. Süluk ise tasavvuf yoluna girmiş saliki Allah’a kavuşmaya hazırlayan manevi eğitimin adıdır. Seyr-ü süluk iki aşamalı bir yoldur, bu iki aşama aynı anda cereyan eder. Bir taraftan salikin kötü huyları yok edilirken diğer taraftan iyi huylarla donanması sağlanır. Seyrin sonunda ortaya çıkan kişi, insan-ı kâmil yani Allah’ın ahlaki vasıflarıyla vasıflanmış kişidir. Tasavvufta seyr-ü süluk anlayışı aslında yaşamın kendisidir. Hayat bir erme yolculuğudur. Her insan esfel-i safilin ve ahsen-i takvim arasında gider gelir. Tasavvuf bu gidişatı insanın lehine yönlendirmek ister (Kışmir,2012).

Tasavvufta bazı yollar arınma sürecine kalp tasfiyesinden başlar, bazıları da nefis tezkiyesinden başlar. Mücahede yolu ile kötü bir huyu atmak isteyen kimse, o huyun aksine davranmaya kendisini zorlar. Çünkü bir şeyin tam tersi yapılarak o şey ortadan kaldırılmaya çalışılır. Mesela dünya ihtirasından kurtulan kimsede farkına varmadığı bir kendini beğenmişlik meydana gelince ona bir süre dilencilik yaptırılmış. Menkıbeye göre Aziz Mahmud Hüdayi Bursa’da kadılık ve müderrislik yapıyordu, manevî eğitime başlayınca, mücahede ve riyazetin bir parçası

olarak hocası Üftade'nin emriyle bir ara sokaklarda ciğer sattığı bilgisi Tasavvuf kaynaklarında yer alır (Demirci, 2007: 18).

Sahte benliğin yapısı bizim gösteriş merakımız ve gururumuz üzerine kurulmuştur. Gösteriş ve savunma türünden tutum ve davranışlarla bir benlik imgesi oluştururuz. (Helminski, 2006: 312). Bu egoyabenmerkezciliğimize, sahte benliğimize karşı takınılan temel tavır onu besleyen her şeyden onu yoksun bırakmak isteyleşimizi içermektedir (Helminski, 2006: 310). İşte bu bırakmalar ve vazgeçmeler sayesinde nefsi arındırma süreci, aslında bozulan algının düzeltilmesi süreci olmuştur (Baxter-Tabriztchi, 2003:268) .

### **Arınma sürecinde kullanılan metotlar**

#### ***Tövbe (Bir farkındalık ve motivasyon aşaması olarak değişim ve dönüşümün başlangıç noktası)***

Hadiste pişmanlık olarak ifade edilen tövbe (Kuşeyri, 2009:187) Arapçada aslına geri dönmek anlamındadır (Khalil, 2009). Sufi gelenekte ise tövbe sadece belirli bir günahtan dönüşü değil aynı zamanda hayatımızı dönüşüme uğratacak bir içsel ihtida süreci olarak ifade edilmektedir (Khalil, 2009). Büyük İslam mutasavvıfı Mekki'ye göre tövbeden daha zorunlu bir kavram yoktur. Tövbe İslam'a giren biri için temel ve kaçılmaz bir gerekliliktir. Tövbe sadece günahlar için değil, arınma sürecinin en kuşatıcı unsurudur. Mekki, eğer günahları hatırlamak onlara karşı bir arzuyu besleyecekse hatırlamamak gerektiğini söyler. Bu pişmanlık konusundaki niyetimizi yenilgiye uğratar (Khalil, 2009:198). Kişinin günahtan sonra iyi bir şeyler yaparak kefarecini yerine getirmesi gerektiğini vurgulayan Mekki bunun bir ıslah süreci olduğunu ifade etmektedir. Mesela bireyin yaşamında nifak varsa bunun yerine ihlası koymalıdır (Khalil, 2009: 209).

Tasavvuftaki önemli tartışmalardan biri, kişinin günahlarını unutmaması mı yoksa hatırlamaması mı konusudur. Bu konuda Mekki, asla hatırlamamanın yüksek derecedekiler için daha uygun olduğunu, fakat bunun yeni başlayanlar için uygun olmadığını ifade eder (Khalil, 2009:220). Tövbe eden kişi kendisini günahlardan dönme konusunda başarılı bulup tövbesinin başarısını kendisine verirse kendi kibrinin kurbanı olur ve tövbeden önceki günahlarının yerine daha zorlarını koymuş olur (Khalil, 2009: 174). Mekki'ye göre, aydınlanmış biri için bile tövbe sona ermez. Çünkü tövbe sufilerde hiç bitmez (Khalil, 2009: 218- 219). Farklı aşamalarda ve farklı derinliklerde devam eden tövbe farkındalık ve bilinç düzeyinde süreklidir. Mesela Zünnun-i Mısri'nin avamın günahtan tövbe ettiğini, havasın ise gafletten tövbe ettiğini belirtmesi (Kuşeyri, 2009: 98) bununla ilgilidir.

***Hizmet (Davranışsal bir metot olarak deneyimleme süreci)***

Sühreverdi, Avarifü'l-Mearif adlı eserinde bu konuda şunları belirtir; “Hizmet ehli, kendi yerine başkasına vermeyi, karşılık beklemeden ihsan etmeyi, başkasından gelen şeyle kardeşine yardım etmeyi tercih eder. Onun her vakit vazifesi; Allah’ın kullarının hizmetine gayret etmektir. O fazileti bu hizmetinde görür ve bunu nafil ibadetlerine tercih eder.

Sühreverdi genel anlamda halka karışmayı faydalı bulur ve faydasını şu şekilde ifade eder;

“1. İlim ve tecrübe artar.

2. İnsanı batınen ve zahiren kuvvetlendirir.”

Hizmet etmenin diğer bir olumlu etkisi ise dervişi, sürekli meşgul ettiği için onu malayani şeylerle uğraşmaktan, vesveseden ve kötü düşüncelerin istilasından kurtarmış olur. Nitekim kişi boş kaldığında, nefis o boşluğu kendi istekleriyle doldurur. Yardım etmenin, iyilikte bulunmanın, bir şekilde bu yolda hizmet ediyor olmanın dervişin psikolojisi üzerindeki olumlu etkisi büyüktür. Frager, bu hizmetin birey üzerindeki etkisi ile ilgili düşüncelerini şu şekilde ifade etmektedir: “Pozitif eylemlerle, göğüs genişler ve amel nuru büyür. Bir hizmet, niyet ile değer kazanmaktadır. Takdir edilme beklentisi ile değil Allah’ın rızasını kazanma ve karşılıkine faydalı olma niyeti ile yapılan hizmet değerli olur ve kişi üzerinde istenen değişimi gerçekleştirebilir (Akdemir, 2012).

***Zikir (Tekrar eden telkinlerin değişim ve dönüşüme etkisi)***

Hatırlamak, bir şeyi dil ya da kalp ile anmak demek olan zikir, tasavvufi literatürde Allah’ı hatırlamak için yapılan her türlü faaliyettir (Tosun, 2010:11). Gözü yaşarmayan, kaba bir nefis olan nefsi emmare sema, musiki, zikir, sohbet gibi kalbi inceltici pratikler yapılarak (Kılıç, 2012: 35) adeta kabuğunun çatlatılması sağlanır. Özellikle belirli bir niteliğe işaret eden Esmâ’ül Hüsna zikredilerek kişinin o niteliklerle rezonansa girmesi, yani o niteliklerin kişide oluşması (Özelsel, 2003:143); tasavvufi ifadeyle Allah’ın boyasıyla boyanması sağlanır.

***Râbîta (Yeni nesne ilişkilerinin kurulması ve dönüştürülerek içselleştirilmesi süreci)***

Râbîta; müridin kâmil bir şeyhe kalbi bağlanarak, huzur ve gıyabında şeyhin sureti ve özellikle de ruhaniyetini hayalen kendisi ile birlikte düşünerek, şeyhinin yanındayken davrandığı gibi o yokken de bu davranışını sürdürmesidir (Gündüz, 2007: 23). Şeyhinin ritmine kendilerini ayarlayan dervişler ayrıca içlerinde de şeyhlerinin seslerini duyarlar. Çok uzaklarda olsalar bile şeyhlerinden ilham alır ve irşad olur. Bu şeyhin bir konuşmasını ya da ibretli öykülerden birisini aniden hatırlama ya da sanki şeyhin huzurunda imiş gibi hissetme şeklinde gerçekleşebilir (Frager, 2005: 90). Bireyin özdeşleştiği ve sıkıca tutunduğu kişilik özellikleri kendi

kapasitesinin farkına varmasını engeller. Bu yüzden müşid gereklidir. Hastanın problemlerin üstesinden gelmek için kullandığı pek çok davranış biçiminin tam tersine semptomların devamını sağladığı psikolojide bilinen bir gerçektir (Özelsel, 2003: 145). Tasavvuf psikolojisinde de semptomlardan arınabilmesi için müridin şeyhe ihtiyacı vardır. Müridi nefis ile baş başa bırakmak onu aşılması çok zor olan bir engelle karşı karşıya bırakmak demektir.

Tasavvuftaki rabita uygulamasının, psikoterapi kavramlarıyla açıklayacak olursak, yeni nesne ilişkilerinin kurulması ve içselleştirilmesi, olumlu bir kendilik algısı oluşması ve kişide sağlıklı bir süperego yapılanmasına katkı sağlamayı amaçladığını söyleyebiliriz.

Yine rabita pratiği bağlamında ölümün hatırlanması, düşünülmesi anlamına gelen rabita-i mevt yani ölümün düşünülmesi de önemlidir. Kişiyi gündelik durumdan çok daha sahici bir duruma geçiren sarsıcı, geri dönüşümü imkânsız bir sınır deneyime ihtiyaç vardır. Bütün olası sınır deneyimler içinde en güçlü olanı, hiç kuşkusuz ölümle yüz yüze gelmektir (Yalom, 2006: 47). Rabita-i mevtin amacı insanı ölüm korkusu ve ölüm kaygısına düşürmek değildir. Sufiler ölümü düğün gecesi olarak ifade ettikleri için ölümü düşünerek gerilime düşmezler. Ölüm düşüncesi, insanı kâmil için manevi ve psikolojik bir sıçrama fırsatı verir. Sufilerde ölüm korkusunu olumsuz boyutlarda değil, olumlu boyutta ele almak gerekir. Korku onlarda psikolojik ve manevi bir denge unsurudur. Ölüm düşüncesi sarkacın kötü gözükten denge tarafıdır (Aksöz,2015).

Ölüm gerçeğini duygusal dünyalarında kabul etmeyenler, hayatı anlamlı ve doygun bir şekilde yaşayamazlar. Bu bağlamda ölüm rabitası sufilerin hayatın hakikatini hissetmelerine, anı farkındalıkla yaşamalarına yani 'ibn-ül vakt' denilen anın farkında olmaya böylece yüksek bilinç düzeyine ulaşmalarına yardımcı olur. Ölümü duygusal düzlemde kabul etmek insanın içindeki birçok engeli, atalet halini de ortadan kaldırır. Ölüm rabitası ile insan için en kaçınılmaz gerçek ama aynı zamanda en büyük belirsizlik olan ölmek deneyimi, daha belirli ve yüzleşilebilir hale gelir. Bu yönüyle de ölüm rabitasının bir yönüyle maruz bırakma yöntemi olduğunu söyleyebiliriz.

### ***Muhasebe (Gözleyen ben oluşturmak)***

Hesaba çekmek, hesaplaşmak anlamına gelen muhasebe kişinin nefisini sorgulamasıdır. Nefsin anlaşılması ve dönüşümü için güçlü ve etkili araçlar sağlayan tasavvufta nefis muhasebesi, öz disiplin ve başkalarında kendini görme önemli yer tutar (Frager, 2005: 29). Sufilerin kendilerini muhasebeye çekmelerinin amacı, manevi seviyeye ulaşmak için endişe, korku, kötü alışkanlık ve diğer problemlerin üstesinden gelmektir (Bagasra, 2005: 16). Nefsi muhasebede amacın bireyde gözleyen beni geliştirmek olduğunu söyleyebiliriz.

### ***Tefekkür (Mentalizasyon ve metakognisyon)***

Tasavvufi literatürde tefekkür, eşyanın mahiyet, hakikat ve yaratılış hikmeti üzerinde kalbin nuruyla muhakeme etme ya da Allah'ın nimetleri üzerine düşünmedir (Kutluer, 1994: 56-57). İç dünyamıza ait unsurlardan biri de arzu ve dürtülere, sonuç olarak da eylemlere dönüşen havatırlardır. Havatır insanın kalbine ve iç dünyasına Allah'tan, şeytandan, melekten ve nefsinden gelen ses, ilham, vesvese ve fikirleridir. Havatırların olumsuz, günahkâr ve şehevi olanları kontrol edilmeden kabul edilirse şehvete dönüşeceği ifade edilir.

Mentalizasyon (zihinselleştirme) ve metakognisyon kavramlarının birer tefekkür eylemi olduğunu söyleyebiliriz. Metakognisyon düşünce üzerine düşünme eylemidir. Zihinselleştirme ise kendimizin ve başkalarının zihinsel süreçlerinin farkında olma halidir.

“Zihinselleştirmenin özü, zihni zihin içinde tutmaktır... Kendimizin veya başkalarının zihinsel durumlarının farkında olduğumuzda örneğin, hisler üzerine düşündüğümüzde zihinselleştirme yaparız. Zihinselleştirme, davranışın yönelimsel zihin durumlarıyla bağlantılı olarak algılanması veya yorumlanması olarak tanımlanır” (Allen, Fonagy ve Bateman, 2013).

### ***Zühd ve riyazet (Bir ego güçlendirme yöntemi)***

Riyazet, nefsi eğitmek için yeme içme ve cinsel arzularını, mal mülk, makam mevki, şan şöhret gibi dünyevi talep ve tutkularını denetim altında tutmak ve birtakım tabii ve meşru arzu ve ihtiyaçlarını sınırlamak, diğer taraftan nefsi zor işlere koşmak, nefsin hileleri karşısında uyanık olmaktır (Uludağ, 2008: 143). Zühd ise kulun Hakk'ın dışındaki her şeyi terk etmesi, dünyaya karşı olumsuz tavır takınması ve azla yetinip, çokça ibadet ederek, ahiret için hayırlı işlere yönelmesidir (Ceyhan, 2013: 530). İslam tasavvufunda olduğu gibi diğer mistik geleneklerde de vardır. Çünkü nefis terbiyesindeki ilk husus nefsin beden üzerindeki yönetici etkinliğini göz önünde bulundurarak bir takım bedensel riyazetlere girmektir (Ögke, 1997: 101).

İslam tasavvufundaki riyazet ve zühd kavramlarını gündelik hayattan kopuk bir ruhbanlık olarak anlamamak gerekir. Çünkü kısmen hazzı tamamen terk edişler olsa da burada bir anlamda haz duygusunun geciktirilmesi söz konusudur. Haz duygusunun geciktirilmesi, sorunların getireceği acıları karşılayan unsurlardan biridir (Peck, 1992: 16). Haz duygusunun geciktirilmesi bir yönüyle sabrı ifade eder. Sabır ise riyazet ve zühdün gerçekleştirilmesindeki anahtar unsurlardan biridir. Çünkü sufiler seksüel/saldırganlık güdülerinin yıkıcı gücünü dizginlemek için içsel sabır yaşantısı üzerinde dururlar. Bu şekilde sabırla duyguların yaratıcı dışı vurumu ve süblimasyon hayata geçirilmiş olur (Sayar, 2004: 25).

***Halvet (İçe bakışa davet ve yalnız kalma kapasitesini arttırmak)***

Tasavvuf literatüründe halvet, tarikate giren müridin belirli bir zaman sonra şeyhinin emriyle insanlardan uzaklaşarak çilehane veya halvethane denilen özel yerlerde inziva hayatı yaşamasıdır (Yılmaz, 2004: 197). Halvet; uzun süreli izolasyondan kaynaklanan duyu yoksunluğu, oruç, uyku yoksunluğu, yorgunluk, cinsel perhiz, ışıksızlık, vestibüler aygıt eşlik eden kinetetik transtan dolayı oluşan beyin fonksiyonundaki değişiklik, dua, zikir ve nefes alma ritimlerine odaklanılmış yoğun konsantrasyon gibi bilincin değişik hallerine giden kültürlerarası metotlara sahip olan geleneksel bir sufi pratiğidir (Özelsel, 2010: 1399). Kişinin bir rehber yardımı ile kendini kültürden kurtarıp arındırarak hayatı yeniden yapılandırmasını sağlayan halvet, varoluşsal bir moratoryum ve yeniden doğma sanatıdır (Knabb and Welsh, 2009:54). Halvet, içebakışı sağlayarak kişinin ruhsal ve zihinsel durumunu gözlemleyip analiz ederek, bilincin istenmeyen unsurlarını temizleme metotlarından biridir. Halvetteki bu zihinsel konsantrasyon, genellikle psikolojik gerilim, daha spesifik olarak kendinden geçme yani cezbe biçiminde gerçekleşir. (Arasteh, 1974: 106). Halvet iradi olarak toplumdan uzak durup adeta topluma tekrar dönmek için bilinçli bir yalnız kalma sürecidir.

***Sefer (Alışkanlık ve bağımlılıklardan kurtulmanın bir yolu)***

Bu süreçlerin dışında müridin nefis mücahedesini ve ruhi olgunlaşmasını destekleyen terbiye vasıtalarından birisi de fiziki, dolayısıyla sosyal çevrenin bir süre için değiştirilmesi demek olan ‘sefer’ yani yolculuk halidir (Certel,1993: 196). Tasavvufun bazı yollarında sefer zahiri anlamında uygulama bulmuştur. Bazı yollarında ise sefer batını bir yolculuk olarak da ele alınmıştır. Sefer der vatan anlayışı ile devamlı iyiliğe doğru bir yolda olma hali önemsenmiştir.

**Tasavvuf Yaklaşımının Genel Olarak İnsan Anlayışı**

Tasavvufi yaklaşımlar insanı tanımlamada Kuran-ı Kerim’i ve Hz. Peygamber’in sözlerini temel alırlar. Kuran-ı Kerim’de insan hakkında “Biz insanı en güzel şekilde yarattık sonra onu en aşağılara indirdik” (Tin suresi,4-5) ayeti ile insanın potansiyelinde üstün olarak nitelendirilen özellikler olduğu gibi olumsuz süfli özelliklerinde bulunduğu bildirilmekle birlikte, ilk ve temelde öncelikle iyilik ve güzelliğin insanın varoluşunda olduğu, kötü ve süfli özelliklerin ikinci planda insanın varoluşuna dahil olduğuna yönelik bir atıf vardır.

Hız. Peygamber ise yukarıdaki bahsettiğimiz atıfa işareten “Her insan fitrat üzere doğar, sonra anne babası onu değiştir”(Buhari, cenâiz 92; Ebû Dâvut, sünne 17; Tirmizî, kader 5) manasındaki sözle insanın temelde iyi olduğu sonra çevre etkeniyle yapısının değiştiği anlatılır.

Tasavvuf yaklaşımlarında kalp ve ruh hakikatinde temiz ve saf ancak nefsin hakimiyeti altında kabul edilir. Nefiste olgunlaşmamış haliyle kötülüğü emreden ancak kemalat elde ettikçe saflaşan kötü huylarından uzaklaşan bir yapı olarak görülür. Bazı tasavvuf yaklaşımlarında insanın arınma sürecine nefis tezkiyesinden başlanır ve nefis tezkiyesinden sonra kalp tasfiyesi aşamasına geçilir. Bu yaklaşımda daha çok cehri zikir, nefsin isteklerinin tersini yapma vardır. Diğer bir yaklaşımda ise önce kalp tasfiyesinden başlanır. Bu yaklaşıma göre kalp arınırsa ve asıl makamına dönerse nefis yapısı itibariyle yalnız kalamayacağı için onların peşinden gider ve onlara uyum sağlar. Bu yaklaşımda daha çok sessiz, hafi zikir, nefsin kısmen kontrol altında tutulması vardır ancak nefse şiddetli bir müdahale yoktur.

Yani bahsettiğimiz bu yaklaşımları ilki daha çok insanın olumsuz yönlerini gidermeye odaklanırken, ikinci yaklaşımda olumlu huy ve özellikleri artırmak böylece olumsuz özelliklerin azalmasına zemin hazırlamak esas alınmaktadır.

### **Batı Psikolojisi ve Tasavvufun Benzer ve Farklı Noktaları**

Batı psikolojisi ve Sufi psikolojisi arasında farklılıklar olduğu gibi bu ikisi arasında bazı ortak yönler de vardır. Bu benzerlikler Kemal Sayar tarafından da şu şekilde ifade edilmiştir;

1. Her ikisinin de bir insan gelişimi kuramı vardır.
2. Her ikisi de daha fazla kişilik bütünleşmesi için pratik yöntemler önerirler.
3. Her ikisi de bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı kavramlarına sahiptirler.
4. Her ikisi de bilinçdışını keşfetmeye değer bulurlar.
5. Her ikisi de insan gelişiminin entelektüel yanından çok yaşamsal yanı üzerinde dururlar.
6. Her ikisi de bir kılavuz ya da terapistin gerekli olduğunu düşünürler.
7. Her ikisi de bütünleşme yolunda farklı evreler olduğunu varsayarlar.

Frager, Batı Psikolojisi ile Sufi psikolojisi arasında bazı karşılaştırma ve değerlendirmeler de yapar. Frager'in, dokuz başlık altında ele aldığı bu değerlendirmeler şu şekildedir:

1. Batı psikolojisi, evrenin tamamen maddi olduğunu ve hiçbir anlam ya da maksadı bulunmadığını varsaymaktadır. Sufi psikolojisine göre ise evrenin ilahî iradeyle yaratılmış ve huzuru ilâhî/ilâhî var olma evrene nüfuz etmiştir.
2. Batı psikolojisi, insanın fiziki beden ve fiziki sinir sisteminden gelişen bir akıldan ibaret olduğunu varsaymaktadır. Sufi psikolojisi ise batını sezginin, idrakin ve irfanın mekânı olan manevî kalp önemli bir yer tutmaktadır.



3. Batı psikolojisinde, insanın doğasının tanımları, temelde insanın sınırları ve nevrotik eğilimleri ya da insanın kalıtsal iyiliği ve özce pozitif doğamız üzerine odaklanmaktadır. Sufi psikolojisine göre, insanoğlu meleklerle hayvanlar arasında bir yerdedir. Her ikisinin de doğasını paylaşıyoruz. Bu yüzden hem meleklerden daha yükseğe, hem de hayvanlardan daha aşağıya düşme potansiyeline sahibiz.
4. Batı psikolojisinde en yüksek bilinç düzeyimiz, rasyonel uyanık halimizdir. Sufi düşüncede aslında bu durum, bir çeşit uykudan uyanma halidir. Zira insanlar doğaları gereği çoğu zaman gafildirler. Bu yüzden de etraflarında meydana gelen hadiselerle karşı duyarlı değildirlir. Bu yüzden sufi düşüncede rasyonel hayat, gafletten uyandıktan sonra oluşan bilinç halidir.
5. Batılı psikologlar, öz saygı ve güçlü bir ego kimliği duygusunun önemli olduğunu, kimlik kaybının patolojik olduğu görüşünü benimserler. Sufi düşüncede, ayrı kimlik hissi, bizimle Allah arasında hakikati saptıran ve bizi gerçek ilahî doğamızı öğrenmekten alıkoyan perdelerden birisidir. Bu yüzden sufi düşüncede hedef, egomuzu dönüştürmek ve ayrı kimlik hissimizi yok etmektir. Ne zaman hiçbir şey olmadığımızı anlarsak, yani fena mertebesine çıkarsak, işte o zaman ebedi olan ile birliğimizi mükemmel hale getirmiş oluruz.
6. Batı psikolojisi, kişiliğin oldukça birleşik, bütüncül bir yapıya sahip olduğunu varsayar. Sûfî psikolojisinde ise insan, birçoğu farklı evrimsel gelişim aşamaları ile bağlantılı ve birbirinden farklı özellik ve eğilimlerin koleksiyonu olarak görülür. Bu çeşitlilik insanın benliğinin gereğidir. İnsan benliğinden sıyrılınca bir ve tek olan ile bütünleşir.
7. Batı psikolojisi, muhakemeyi, en yüksek insani kabiliyet ile bilgi ve hikmete giden yol olarak görür. Sufi psikolojisinde ise soyut ve mantıksal zekâ, alt idrak olarak adlandırılır. Eğer idrak, egonun bir aracı olarak hizmet ederse, büyüme ve gelişmenin düşmanı haline gelir. Zira soyut idrak, kalbin ışık ve hikmetine muhtaçtır.
8. Batı psikolojisi, neredeyse bütün önemli bilgilerin mantıksal olarak organize edilmiş nesir ile aktarılabilceğine inanmaktadır. Sufi düşüncede ise, nesir yetersiz ve sınırlıdır. Zira manevî gelişimin en üst aşamaları rasyonel tanımın ilerisindedir. Dolayısıyla manevî gelişimin gerçekleşmesi, egonun terk edilmesi ile alakalıdır.
9. Batı psikolojisi için iman, gerçek olmayan şeylere ya da sağlam kanıtları bulunmayan fikirlere inanmaktır, Sûfî psikolojisinde ise iman, maddi mevcudatın değişen

görüntülerinin ardındaki hakikate inanmaktır. Zira iman, insana, evren ve kutsal olan ile doğru bir ilişki kurmasını sağlar (Frager, 2003: 30-36).

Psikoterapi kuramlarında kuramdan kurama değişiklik gösterebilen dışlayıcı faktörler vardır. Örneğin kuramların hemen hepsi psikotik düzlemdeki ve antisosyal vakaları danışan kriterlerinin dışında tutarlar. Tasavvuf yaklaşımlarında da kişilerin belirli özelliklere sahip olması beklenir ve bu kriter tarikatten tarikate değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin Mevlevi Dergahı'na başvuran kişilerin toplumun her kesiminden yirmi beş yaşını geçmemiş, bekar, askerliğini yapmış, bulaşıcı veya müzmin bir hastalığı bulunmayan, sara veya akıl hastalığı bulunmayan kişilerden seçilirdi. Benzer şekilde diğer bazı tarikatlarda kabul şartları arasında bütün borçlarını ödemiş olmak, açıktan devam eden bir günah işlemiyor olmak, birine haksızlık yaptı ise helalleşmiş olmak gibi koşullar vardır.

Tasavvuf yaklaşımlarının birçoğunda şeriat, tarikat hakikat süreci benimsenmiş ve insanın kemale ulaşmasının bu üçü ile birlikte olabileceği kabul edilmiştir. Günümüz ifadesiyle bu süreci; bilmek, deneyimlemek ve içselleştirmek olarak anlayabiliriz. Bu anlamda baktığımızda da psikoterapi kuramlarının şeriatı; psikoloji ilmi ve bundan yola çıkarak oluşan terapotik çerçeve, mahremiyet, dürüstlük vs., tarikatı; psikoterapi sürecinde kullanılan terapotik teknikler, hakikati ise bu bilgi ve deneyimin içselleştirilmesiyle oluşan sağlıklı ve mutlu bir kendilik yapısı yani içsel huzurun sağlanması olarak düşünülebilir.

### **Sonuç**

Tarihsel süreçte insanın kendini ve evreni anlamlandırması ve ideal insan arayışı yolunda çeşitli yaklaşımlar ortaya konmuştur. İnançların, kültürlerin ve son iki yüzyılda bilimin insan ve evreni anlamlandırma ve ideal insan anlayışında hem ortak noktalar hem de farklılıklar vardır. İslam kaynaklı Tasavvuf anlayışı ve Batı kaynaklı psikoterapi kuramlarının da bazı noktalarda ortak anlam ve amaçları, bazı noktalarda da farklı anlayış ve hedefleri vardır. Bu iki sistemi birebir karşılaştırmak ve benzerlikleri birebir örtüştürmek elbette mümkün değildir. Ancak iki sistemin insana bakan yönü elbette bazı noktalarda anlam ve amaç buluşmasını sağlayacaktır. Gerek tasavvuf yaklaşımlarının gerekse kültürümüzün yüzlerce yıllık deneyimsel birikiminin toplum ve insanımız üzerindeki terapotik etkisi incelenmeye değer bir alan olarak meraklılarını beklemektedir.

### **Kaynaklar**

Özakkaş, T. (2008). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınevi.

- Özakkaş, T.(2013). *Sufi psikolojisine günümüzden bakış, makale serisi-3*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Allen, G., Fonagy, P. ve Bateman, W. (2013). *Klinik uygulamada zihinselleştirme*. Özakkaş, T. (Ed.) (S. Yelkener, çev.) Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Sayar, K. (2016). *Sufi Psikolojisi*. Kapı Yayınları.
- Kınalızade, A. (2010). *Devlet ve Aile Ahlakı*. İlgı Kültür Sanat Yayınları.
- Özakkaş, T. (Ed.) (2013). *Ahlak-ı Nasiri*.(2.baskı).(A. Gafarov, Z. Şükürov, çev.) İstanbul: Litera Yayınevi.
- Kuşeyri, A. (2014). *Kuşeyri risalesi: Sufilerin inanç ve ahlakı*. (11.baskı)(D. Selvi, çev.). İstanbul: Semerkand Yayınları.
- Ayiş. M. (2019). Nefis mertebelerinin psikolojideki karşılıkları üzerine bir değerlendirme: Robert Frager örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 547-567*
- Aksöz, T. (2015). İnsan benliğinin arınması. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 31, 81-101*.
- Kişmir, T. (2012). *Tasavvuf psikolojisi açısından nefsin olgunlaşma sürecinin karaktere etkisi*. Yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdemir, L. (2012). *Mevlevilikteki çile olgusunun fizyolojik ve psikolojik boyutları*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Külçe, S. (2018). İbn Sina'nın nefis kavramı ve modern psikolojideki ego kavramının benlik olgusu bağlamında karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1, 54-78*.
- Abubakirov, N. (2009). *Gazzali'de kalp kavramı*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Topbaş, O. (2011). *Faziletler Medeniyeti-1*. Erkam Yayınları.
- Hakkı, İ. (2018). *Marifetname*, (F., Meyan, çev.). Bedir Yayınları.



# Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 4(2021), Sayı 7, 36-48

## Mandala ve Sanat Terapisine Tarihsel ve Klinik Bakış

İpek ERGÜR<sup>1</sup>

Efe ERGÜR<sup>2</sup>

Ege ERGÜR<sup>3</sup>

### Öz

Mandala kelimesi Sanskritçe’de “daire” veya “tamamlama” anlamına gelmektedir. Derin bir sembolizmi içinde barındıran geometrik bir tasarım olan mandalalar için farklı toplumlar, onların büyüleyici güzelliklerinden etkilenip türlü türlü anlamlar çıkarmışlardır. En temel anlamda mandala tek bir merkezi nokta etrafını çevreleyen bölümler halinde düzenlenmiş dairelerden oluşur. Fakat bu dairelerin içinin doldurulması ile ortaya çıkan sonuç, tamamen yaratıcısının bir yansıması olarak kabul edilir. Psikanalist Carl Jung ise mandalalar için “bilinçsiz benliğin temsili” tanımını yapmıştır. Danışanlarına mandala çizdiren ve çizilen mandalaları da yorumlayan Jung; mandalayla yaptığı doğu gezilerinden biri sırasında tanışmıştır. İlk mandalala’larını çizdiği sırayı kendi bilinçaltıyla yüzleşirken Jung, kişinin bireyselleşme sürecini de inceleme fırsatı bulmuştur. Mandalayı ruhun mikrokozmik doğasına karşılık geldiğini ifade etmiştir. Dolayısı ile, mandalanın psikoterapideki yeri de önemli ve incelemeye değerdir. Tarihsel anlamda mandalanın ortaya çıkışı hakkında kesin bir tarih veya bilgi olmamasına rağmen, büyük kitlelere yayılmasında doğu ve batıyı birbirine bağlayan İpek Yolu’nu dolaşan Budist rahiplerin büyük rol oynadığı bilinmektedir. Devamında Hinduizm ve diğer dini uygulamalarda da yerini alan mandala, günümüze kadar birçok farklı amaca hizmet etmiştir. Dıştan bakıldığında evrenin görsel bir temsilini sunan mandalalardan kişiler meditatif olması bakımından yararlanmışlardır.

Günümüzde de sanat terapi alanında mandalalar efektif olarak kullanılmaktadır. Bütün yaş gruplarında mandalanın kullanımının mümkün olması, farklı hastalık ve bozuklukluların tedavi sürecine katkıda bulunmuş, dünya üzerinde de birçok araştırma ile etkinliği bilim dünyasına sunulmuştur. Çocuklarda mandalanın sanat terapisi olarak kullanılması sonucunda karar verme, verilen görevi tamamlama ve yaratıcılık anlamında gelişmeler; impulsif davranışlarda ise azalma olduğu görülmüştür. Yetişkinlerde ise mandala, hem psikiyatrik bozuklukların tedavisinde kullanılmış, hem de yapılan tedavilerin etkisini gözlemlemek için kullanılan bir araç olmuştur. Anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde mandala çizimini içeren sanat terapisi, travma semptomlarının şiddetini kayda değer derecede azaltmıştır. Her ne kadar ülkemizde örneklerine sık rastlanmasa da, literatürde mandala çizimi ve yorumlanması üzerine oluşturulan test sistemlerinin kişilerin bilinç ve bilinçaltı durumlarının analizlerinde kullanıldığını kanıtlayan çalışmalar bulunmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Mandala, Sanat, Terapi

<sup>1</sup> Prof. Dr. İpek Ergür, Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, ipek.ergur@neu.edu.tr

<sup>2</sup> Tartu Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 3 Öğrencisi, efe.efe.ergur@gmail.com

<sup>3</sup> Tartu Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 3 Öğrencisi, ege.ege.ergur@gmail.com

## Historical and Clinical Overview of Mandala and Art Therapy

### Abstract

The word “Mandala” originates from Sanskrit, meaning “circle” or “completing”. As a design containing deep symbolism, different societies were influenced by the fascinating beauty of mandalas and imposed various meanings. In the most basic sense, mandala consists of circles arranged in segments which surround a single central point. However, the result created by filling the circles is considered as a reflection of its creator. Carl Gustav Jung, in his book of The Archetypes and the Collective Unconscious, defined mandalas as the “psychological expression of the totality of the self”. Jung met with mandala in one of his trips to the east, and later used mandalas by asking counselee’s to draw mandala’s and interpreting them. Jung, confronting his own subconscious while drawing his first mandalas, had the opportunity to examine the individualization process of the person. Finally, he stated that the mandala corresponds to the microcosmic nature of the soul. Therefore, the place of mandala in psychotherapy is also important and worth studying. Although there is no exact date or information about the emergence of the mandala in the historical sense, it is known that the Buddhist monks who traveled the Silk Road connecting the east and west played a great role in its spread to large crowds. Mandala, which later took its place in Hinduism and other religious practices, has served many different purposes until today. As a visual representation of the universe when looked from outside, people have benefitted from mandala in terms of being meditative.

Today, mandalas are used effectively in the field of art therapy. The possibility of using mandala in all age groups has contributed to the treatment process of different diseases and disorders, and its effectiveness has been presented to the scientific world with many researches around the globe. As a result of using mandala as an art therapy in children; developments in decision making, task completion and creativity was seen - whereas decrease in impulsive behavior was observed. In adults, mandala has been used both in the treatment of psychiatric disorders and has been a tool used to observe the effects of the treatments. Art therapy which included drawing mandala, significantly reduced the severity of trauma symptoms in individuals with anxiety disorders and post-traumatic stress disorder. Although implementation of mandala in art therapy is not common in our country, there are studies in the literature proving that test systems built on drawing and interpretation of mandalas are used in the analysis of people's conscious and subconscious states.

**Key words:** Mandala, Art, Therapy

### Giriş

Mandala "daire" veya "tamamlama" anlamına gelen Sanskritçe bir kelime olup uzun bir geçmişe sahiptir ve derin manevi anlamı bulunmaktadır, bütünlüğü temsil etmektedir. Başka bir deyişle de Mandala, bir merkez ve çemberden oluşmaktadır. Yuvarlak, kare, sekizgen gibi çeşitli formlarda bulunan bu diyagramlar, bir merkez etrafında şekillenir.

Manda (enerji, öz) ve la (kap) anlamını taşıyan kelimelerin birleşiminden doğar. Bu nedenle mandala için, “enerjiyi tutan kap” tanımlaması da yapılmaktadır. Mandala yaparken var olan duyguların, ya da dileklerin mandala tarafından tutulduğuna inanılır. Bu nedenle, felsefeye göre, ‘güzel enerjiler yüklediğiniz bir mandalayı tılsım gibi üzerinizde taşımayı ya da

duvarınıza asmayı tercih edebileceğiniz gibi, olumsuz enerjileri aktardığımız mandalaları da yakıp küllerini savurarak sembolik bir şifalanma süreci yaratabilirsiniz.”

Budistler, Tibet halkı ve Hindular, mandaladan ve onun büyüleyici güzelliğinden etkilenip türlü anlamlar çıkarmışlardır. Mandala, Asya kültürlerinde ruhani ve ritüel bir semboldür. Bu sembol dışarıdan, evrenin görsel bir temsili, içeriden ise meditasyon ve benzeri uygulamalar için bir rehber olarak tanımlanır. Bu nedenle mandalalara aynı zamanda bir ‘meditasyon nesnesi.’ demek doğru olacaktır (İslamoğlu, 2016). Hindu ve Budist kültürlerinde büyük bir sembolizmi barındıran geometrik bir tasarım olan mandalaya psikanalist Carl Jung, "bilinçsiz benliğin temsili" adını vermiştir.

Mandala, bir anlamda yaratıcısının bir yansıması olarak kabul edilmektedir. Bildiğimiz şekliyle yaşamı temsil eden mandalalar aynı zamanda bilincimizin dışında, daha büyük bir ekosistemi ve evreni de temsil etmektedir. Bir merkezi olan daire kalıbı mikro ve makro evrendeki temel yapıdır. Bu yapı biyoloji, jeoloji, kimya, fizik ve astronomide de görülür. Her hücre, her atom bir mandaladır. Samanyolu galaksisinin içinde güneş sistemimiz ve güneş sistemimizin içindeki dünyamız bizlere büyük mandalaların içindeki küçük mandalaları çok güzel bir şekilde göstermektedir. Çiçekler, ağaç gövdelerinde bulunan halkalar ve bir salyangoz kabuğunun içe ve dışa doğru kıvrılması, doğadan verilebilecek birçok örnek, temel mandala desenlerini yansıtır. Kiliselerin gülbezek şeklindeki camları ışığı toplayarak tanrısallığa bir adım daha yaklaşma gayesiyle yapılmıştır. İslami motifler içinde de gülbezek süslemelerine çok rastlanmaktadır. Mandalalar, yaşamın bütünlüğünü, canlı varlıklar ve içinde var olduğumuz dünya ile birliğimizi temsil eder (Invaluable, 2019).

Annelerimizin ördüğü danteller, çay bahçelerinde daima gördüğümüz çay tabakları, halı göbekleri, eski dönemlerden hatırlayacağımız dilimli paspaslar, tıpkı mandala gibi merkezden başlayıp dışa doğru büyüyen motiflerden oluşur. İran, Osmanlı, Selçuklu motiflerinde de bu örneklerle rastlamak mümkündür. Tasavvufta yeri olan tezhip sanatı da içsel derinlikle, aşkla üretim tekniğidir ve mandala ile benzerdir (Şen, 2016).

Mandalalar, en temel biçimlerinde, bir kare içinde yer alan ve tümü tek bir merkezi nokta etrafında, bölümler halinde düzenlenmiş dairelerdir. Tipik olarak kağıt veya kumaş üzerine yapılır. Bunun yanında ipliklerle, bronzdan veya taştan yapılan mandalalar da vardır. Mandalalar, bağımsız bir sanat eseri olarak olağanüstü görüntüler verseler de bu görünümünün ötesinde aslında sembolik ve meditatif bir anlam taşımaktadırlar. Hinduizm ve Budizm'deki inanca göre, bir mandala'ya girip merkezine doğru ilerleyince, evreni ıstıraptan kurtarıp neşe ve mutluluğa dönüştürme kozmik sürecine yönlenmiş olursunuz.

Hint ve Tibet geleneklerinde, mandala sembolik olarak insanların kosmos ve evrendeki duruşunu temsil eder. Bütün bunları toplarsak Mandala'yı hayattan ayrı düşünmemek gerektiğini anlayabiliriz. Çünkü yukarıda verilen örneklerin dışında, beynimiz ve hatta güneş sistemi, oranları itibariyle Mandala'nın kendisidir. Bir hücre, çiçek yaprakları ve hatta saçlarımızın çıkış noktası da birer mandala yapısıdır (Vasiliadiz, Ayhan ve Dere, 2015).

### **Mandala Tarihçesi**

Doğum tarihi doğrulanmış olmamasına rağmen, tarihçiler Budizm'in kurucusu Siddhartha Gautama'nın, şu anda Nepal olarak bilinen bölgede MÖ 560 civarında doğduğunu saptamışlardır. Gautama, insan ıstırabının farkına vardıldıktan sonra krallığını terk etmiş ve meditasyon yoluyla aydınlanmaya çalışırken, felsefesini Hindistan'ın bazı bölgelerinde tanıtmaya çalışmıştır. Dindar takipçiler kazanan Siddhartha ilk sangha olan Budist keşiş topluluğunu kurmuştur.

Daha sonra Budist rahipler doğu ile batı'yı birbirine bağlayan eski bir ticaret yolu ağı olan İpek Yolu'nda dolaşırken Budizm'i başka ülkelere de getirmişler ve mandala ve felsefesini de yanlarında taşımışlardır. 4. yüzyılda Tibet, Çin ve Japonya gibi bölgelerde ortaya çıkan bu ruhani kompozisyonları Asya'nın diğer bölgelerine ulaştırmışlardır. Budizm'de kök salmış olmasına rağmen, mandalalar kısa sürede Hinduizm'de ve diğer dini uygulamalarda da yerini almıştır. Bu manevi zanaatın ressamaları kucaklarına veya çapraz açtıkları bacaklarının önüne asılmış bir tabloyla yerde oturarak çalışmışlardır.

Kutsal bir tapınağın genellikle kare bir mandala içinde bir daire şeklinde oluşu Hindistan'da çok uzun zaman öncesine uzanır. Dünya çapında birçok yerel gelenekte ve ayrıca Türkiye'de de en eski mandalaların çizimi yaklaşık 6000 yıl öncesine gider. Her zaman daire şekindedirler; çünkü daire şekli bilinci temsil eder. Felsefesine göre, bir daireye baktığımızda aslında kendi ruhumuzun bir suretine bakarız. Dolayısıyla, kare yada daire çok kadim sembollerdir.

### **Mandala Türleri**

Farklı kültürlerde bulunan ve hem sanatsal hem de ruhsal olarak çok sayıda amaç için kullanılan çeşitli mandalalar vardır.

*Öğrenilen mandalalar*, sembolik olarak öğretilir ve her şekil, çizgi ya da renk, felsefik veya dini bir sistemin farklı bir yönünü temsil eder. Her mandala öğrencisi, öğrendiği şeylerin görsel bir sembol olduğunu bilir ve tasarım, yapım ilkelerine dayalı olarak kendi mandalasını yaratır. Mandala çizmeyi öğrenmek, yaratıcıları için renkli, zihinsel haritalar görevi görür.

*Şifalı mandalalar*, adı verilen mandalalar, daha sezgiseldir ve meditasyon amacıyla yapılırlar.

*İyileştirici mandalalar*, bilgelik vermeyi, sakinleşmeyi ve odaklanmayı ve konsantrasyonu artırmayı amaçlar.

*Kum mandalası*, Budist rahiplerinde ve Navajo kültüründe uzun süre geleneksel, dini bir unsur olarak yapılmıştır. Oldukça karmaşık olan bu tasarımlarda, insan yaşamının sınırlarını temsil eden renkli kumdan yapılmış çeşitli semboller kullanılmıştır.

### **Mandalalarda Sembolizm**

Mandalanın karmaşık dairesel desenlerinde, ortak semboller bulunur. En fazla tekerlek, ağaç, çiçek veya mücevher sembolleri, zihnin soyut sembolleridir. Mandaladaki, *merkez* boyutlardan bağımsız olarak kabul edilen sembolik bir noktadır. Başlangıç noktası, tefekkürün başlangıcı ve ilahi olana bağlılık olarak yorumlanır. Ortadaki nokta, yaşamın döngüsel doğasını temsil ederken, dış daireler de, evreni simgeleyen çizgiler ve geometrik desenlerle çevrilidir.

Mandaladaki *sekiz kollu tekerlek*, dairesel yapısı nedeniyle, mükemmel evrenin sanatsal bir temsili olarak kabul edilir. *Sekiz çubuk ise*, kurtuluş ve yeniden doğuşa yol açan uygulamaların bir özeti olan Sekiz Katlı Budizm Yolunu temsil eder. Mandaladaki *ziller*, bilgeliğin girişine izin vermek için zihnin açıklığını ve boşalmasını temsil eder. *Yukarıya bakan üçgenler* eylem ve enerjiyi ve *aşağıya bakan üçgenler* yaratıcılığı ve bilgi arayışını temsil ederler. Budizm'de kutsal bir sembol olan, *Lotus çiçeği*, simetri ve dengeyi gösterir. *Nilüfer*, su altından ışığa doğru uzanarak insanın ruhsal uyanış ve aydınlanmasını simgeler. Modern mandala kalıplarında, popüler bir temel olan *güneş*, genellikle yaşam ve enerji ile ilgili anlamlar taşıyan evreni temsil etmektedir (Invaluable, 2019).

Mandalalar yaşamı dönüştürmeye yardımcı olabilirler çünkü yaratılan mandalaya bakılınca, yapılan şey aslında insanın kendi içine bakmaktır. Mandala'nın merkezi kalbimizin merkezi, ya da kalp merkezimizdir şeklinde bir tanımlama yapabiliriz. Gözlerimizi kullanarak meditasyon yaptığımızda, kutsal bir görüntü olan Mandala üzerine meditasyon yapıyor oluruz. Dolayısıyla bunun sonucunda hayatımızı radikal bir şekilde, hızla daha iyi bir forma dönüştürebiliriz.

Mandala ile ilgili en güzel şeylerden biri de, mandala'nın kişinin kendi ruhunuza bir giriş kapısı olmasıdır. Mandala adeta bir eşik gibidir; mandala'yı boyarken adeta zihnimize sürekli ilişki içinde oluruz. Ancak desenler zihnin kısa süreli durağanlaşmasıyla akıp giderken hafif bir hipnotik süreç de yaşanır ve bilinç dışı ile temaslar başlar. Bu nedenle Mandala derin öğretmenlerdir ve bilinç ile bilinç dışı arasında sürekli bir git gel yaşanmasına ve bilinç dışı kaosunun temizlenmesine yardımcı olur (Şinik, 2020).



Bizler bu dünyaya doğduk ve kocaman bir kürenin üzerinde yaşıyoruz. Dünya gezegenler diğer gök cisimleri yuvarlak bir yolda dönüyor ve ancak öyle küre halini alıyorsa denizdeki dalgaların yonttuğu taşlar gibi bir süre sonra her şey yuvarlanacaktır. İşte bu nedenle, mandaladaki girdap gibi çemberler ya da dairesel şekiller, bütün canlılara huzur ve enerji verir. Enerjiler dairelerden ürerler ve mandala ile içe döner. Kişinin kendi çizdiği orantılı şemaları en ince detaylarına kadar şekillendirmek ve renklendirmek, aynı Semazenlerin yaptığına benzer bir etki yaparak kişinin kendisine dönmesine yardımcı olur.

Mandala, onu çizen bireyin iç dünyasının anlık dışavurumlarıdır. Anlık dışavurum sürecinde kişiler içinden gelen renkleri kullanacak ve kullanacağı sembolleri kendi türetecektir. Kişi, günlük yaşantısında ve iç dünyasında çok neşeli renkleri kullanıyor ve seviyor olsa da o andaki ruh haliyle siyah çizim yapmak isteyebilir. Ama bu, o bireyin ruh halinin karanlık olduğunu göstermez. Bilinçdışı dünyasındaki minicik bir kaosun dışı vurumu olabilir (Şen, 2016).

### **Mandalanın Yakın Tarihte Yeniden Ortaya Çıkışı Ve Faydaları**

Mandala, spiritüel kültürlerde iç refah için bir meditasyon aracı olarak kullanılmaktadır. Günümüzde zor yaşam koşulları insanoğlunun değişen mücadele alanları ile meditasyon yapma zorunluluğu daha da belirgin hale gelmiştir. Bu nedenle mandala için özellikle ruhsal konularda yarar sağlamaktadır demek yanlış olmaz. Mandalayı ilk kez, hastaları zor dönemlerden geçerken değerlendiren psikolog Carl Jung'tur. Jung yıllar içinde sürekli devam eden bir dizi rüyayı bir araya getirmiş ve bunlara Mandala rüyaları adını vermiştir. Çünkü ona göre mandala Lamaizm ya da tantra yogasında, yantra yada temaşaya yardımcı olarak kullanılan, ayinsel sihirli daireyi simgelemektedir. Danışanlarının gül şekline benzeyen şemalar çizerek kendilerini rahatlatmalarından sonra, Jung'un vardığı sonuç mandala'nın insan bütünlüğünü temsil ettiği ve bu merkez etrafında konumlanan desenlerin bir denge ve harmoni yarattığı yönünde olmuştur. Jung'a göre manastır ve tapınaklarda bulunan mandalalar sadece dış temsillerdir, Gerçek mandala ise, psişik dengenin bozulduğu ya da bir düşünceye duyguya ulaşamadığı ama aranması da zorunlu olduğu zamanlarda, hayal gücü ile yavaş yavaş oluşturulabilecek bir iç imgedir (Jung, 1908/2015).

Farklı bir bakış açısıyla mandala bir konsantrasyon yöntemidir. Mandala yapılırken tüm dikkat, çizgilere verilmekte ve böylece o anda kalma sağlanmaktadır. Bu da kişinin kendisini, geçmiş ve geleceğin kaygılarından ayrı tutmasına, an bilincini tekrar hatırlamasına yardımcı oluyor. Bu nedenle mandala, strese karşı en etkili koruyuculardan biridir diyebiliriz. Bunun yanı sıra kullanılan renklerin çok çeşitli etkileriyle enerji ve duygular değişmektedir.

Mandala zihnin sakinleşmesini sağlar. Kişiyi rahatsız eden sesleri, karmaşayı susturur. Sağladığı rahatlama ile bireyin kendini dinlemesini sağlar. Böylece de ruhsal dinginliğe ulaşmaya yardımcı olur. Ayrıca mandala bütünlüğü görmeyi sağlar, farkındalığı artırır. Bilinç dışında, saklı olanları açığa çıkarır, konsantrasyonu artırır, sabırlı olmayı öğretir (Taşkın, 2015).

### **Mandala Sanat Terapisinin Klinik Anlamda Kullanımı**

Bu konuyu 2 ayrı grup halinde ele alarak tanımlamayı uygun gördük.

#### **Çocuklarda mandala sanat terapisinin kullanımı**

Yüzyıllardan beri birçok farklı terapi metodu ile kişilerin sonradan edindikleri veya doğuştan gelen çeşitli bozukluklar iyileştirilmiştir. Bu metotlar işitsel, görsel veya dokunsal olarak değerlendirilmektedir. Görsel anlamda danışanla etkin bir şekilde yürütülen sanat terapisinin, danışanın yapılan aktiviteye direkt veya indirekt olarak katılması farketmeksizin modu yükselttiği belirlenmiştir (Baum, 2004) Çünkü çocuklar için sanat, bütün dünyayı tanımladıkları bir görsel dildir. Özellikle hastane şartlarında, tedavinin planlanması ve gerçekleştirilmesi yönünde pasif rol alan çocuklarda boyama, çizme, kesme, biçme vb. faaliyetler, kendi bakımlarında aktif bir rol üstlenmelerine yardımcı olur (Malchiodi, 1999). Genel anlamda sanat terapisinin temel prensipleri ve hedefledikleri, çocuklar özelinde aşağıda gösterildiği üzere sıralanabilir (Waller, 2006);

- Görsel resim (imaj) yaratımı kişilerin öğrenim süreçlerinde önemli bir yere sahiptir.
- Sanat terapisti eşliğinde gerçekleştirilen sanatsal çalışmalar çocuğun kelimelerle kolayca ifade edemeyeceği duyguları iletmesine yardımcı olur.
- Ortaya çıkarılan sanatsal çalışma çok yoğun duygular için bir konteyner (muhafaza) görevi görür.
- Sanat, terapist ve çocuk arasında bir iletişim aracı görevi görür.
- Yönelimler hakkında aydınlatır.

Mandala ise bütün bu genel çıkarımlara paralel olarak, farklı klinik durumlarda çocukların morallerinin yükseltilmesine yardımcı olduğu ve tedavi sürecine katkıda bulunduğu için özel bir sanat terapisi metodu olarak kullanılmaktadır. Farklı klinik durumlarda mandala sanat terapisinden faydalanmak olasıdır.

Ülkemizde, yapılan epidemiyolojik araştırmalarda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun (DEHB) prevalansı %13.38 olarak bulunmuş olup, dünya çapında ortalama prevalansın %5-7 dolaylarında olduğu fakat ülkeden ülkeye %1 ile %20 arası değişen oranların bulunduğu saptanmıştır (Öztürk, 2018). Çocuklarda görülme sıklığının tanı metotlarının

iyileşmesine bağlı olarak gittikçe arttığı bir nöropsikolojik bozukluk olan DEHB için, yapılan araştırmaya göre mandala sanat terapisinin dikkati arttırdığı belirtilmiştir. Ayrıca, mandalanın aktif merkezleme aygıtı olarak kullanıldığı bu çalışmada, DEHB ile birlikte impulsif davranışlar da gösteren vakada, mandala sanat terapisinden sonra karar verme, görevi tamamlama, yaratıcılık gibi yetkinliklerde gözle görülür bir artış gözlenmiştir (Smitheman-Brown ve Church, 1996).

Maalesef, öğrenme bozukluklarından biri olan disleksi için mandala temelli özellikli bir sanat terapisi çalışmasına rastlanmasa da, boyama çalışmasının disleksik çocuklarda el-göz koordinasyonunu distorsiyon, rotasyon, entegrasyon eksikliği ve tekrarlama bağlamında geliştirdiği ve bozukluğun ilerleyişini geciktirdiği görülmüştür (Abolghashemi ve Ilbeigy Ghanelei, 2018). Bu sonuçtan yola çıkarak, olası bir mandala temelli sanat terapisinin disleksik yakınmaların iyileştirilmesi konusunda başarılı olabileceği düşünülmüştür.

Bir vaka sunumunda ise çocukluğun erken dönemlerinden itibaren aile içi şiddete maruz kalmış, Fetal Alkol Spektrum Bozukluğu tanısı olan bir çocuğun akranları ile birlikte aldığı sanat terapi sürecinde mandaladan da faydalandığı belirtilmiştir. Özellikle mandala çizimi süresince farklı boyalar kullanımının yatıştırıcı olması ve diğer danışanların yarattıklarının birleştirilerek sosyal interaksyonu (etkileşimi) arttırıcı kılması sebebiyle bu yöntem seçilmiştir. Sonuçta terapist diğer aktivitelerin yanı sıra mandala çalışmasının bütün çocukların dikkatinin hiç dağılmadan kesintisiz yaptıkları tek uygulama olduğunu belirtmiştir. Ayrıca geçmişteki travmalara bağlı olarak oluşan korku, kırgınlık, kaygı, kızgınlık ve yetersizlik gibi duyguların pozitif yönde değişim sürecine girdiği ortaya konmuştur (Gerteisen, 2008).

Dünya üzerinde Otizm Spektrum Bozukluğu'nun (OSB) görülme sıklığı 10.000 de 20 olarak belirtilmiştir (Bilgiç, 2012). Tanısının çocukluk döneminde konulmasının önemli olduğu bu bozuklukta sanat terapisi sıklıkla kullanılmaktadır (Gazeas, 2012 ; Alter-Muri, 2017). Spesifik olarak mandala temelli sanat terapisinin OSB olan çocuklar üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Yaklaşık 10 aylık bir mandala terapi sürecinden sonra deney ve kontrol grubuna uygulanan ABC (Autism Behavior Checklist), CARS (Childhood Autism Rating Scale), ATEC (Autism Treatment Evaluation Checklist) testlerinin skorlarının deney grubunda daha düşük olduğu görülmüştür. Deney grubundaki katılımcıların stereotipik ve impulsif davranışları daha az sergiledikleri ortaya konmuştur (Lu, Chen ve Ming 2017).

### **Yetişkinlerde ve yaşlılarla mandala sanat terapisinin kullanımı**

Sanat terapisi, özellikle Mandala Terapi, aynı çocuklarda kullanıldığı gibi yetişkinlerde ve yaşlılarda da kullanılabilir bir terapi yöntemidir. Dünya Sağlık Örgütü yaşlılık tanımında 65-

80 yaşındaki kişileri örnek göstermiş, fakat genel geçer bir tanımlamanın yapılamayacağını altını çizmiştir (WHO, 2001). Yine de, sağlığın tanımı şöyle yapılmıştır: Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumu (THSG, 2011). Dolayısı ile, yaşlılık döneminde sağlığın tanımını oluşturan refah düzeyleri bozulabilmekte, ve çeşitli yaklaşımlarla bu eksikliklerin giderilmesi amaçlanmaktadır. Fiziksel rahatsızlıkların oluşmasıyla birlikte, yaşlılık dönemindeki bireylerin akıl sağlığının da etkilendiği çalışmalarla kanıtlanmıştır (Lorem ve arkadaşları, 2017).

Bu derlemenin önceki kısımlarında da bahsedildiği gibi Jung, mandalayı “kişiliğin merkezi ve ruhun orta noktasında olan bir enerji kaynağı” olarak tanımlamış, ve “ego gibi hissedilen ya da düşünülen değil, kişinin kendi yansıması” olduğunu savunmuştur (Lorem, Schirmer, Wang ve Emaus, 2017). Bu ilke üzerine, sembolleri, yani mandalaları kullanan MARI (Mandala Assessment Research Instrument) sistemi adı verilen bir test sistemi Joan Kellogg tarafından oluşturulmuştur. Farklı hasta popülasyonlarının çizdiği mandalalar renk ve şekillerine 12 farklı gruba bölünmüş ve her bir grubun kişinin bilinç ve bilinçdışı durumunu açıkladığı belirtilmiştir. Ülkemizde her ne kadar kullanımı yaygın olmasa da, bu testin literatürde çeşitli uygulamaları raporlanmıştır. Bu uygulamalardan biri de, demans hastalarının mandalalarının analizini içermektedir.

Bu çalışmada, 71 demans hastası yaşlının çizdiği 471 mandala; kullanılan boya tipi, renkler ve desenler üzerinden önceden belirtilen klasifikasyonlara bölünmüş ve incelenmiştir. Örneğin, en çok çizilen mandala tipi, “hedef” tipi mandalalar olmuştur - bu mandalalarda hedeflenen bir obje vardır ve demans ilerledikçe şekiller tanınmayacak formlara dönüşür. Bu mandalalar, Freud’un ayırdığı gelişim dönemlerinden olan anal dönemi düşündürmelidirler. Aynı zamanda, hastanın otorite figürü olarak gördüğü ve gücünü paylaşmak istemediği bakıcısını işaret ediyor olabilir. Kullanılan renkler ise bu “başkaldırı” hakkında hastaların duygularını ifade etmektedir; örneğin hastanın desteğe ve anlayışa ihtiyacı olduğu, kendisini kapalı ve tıkanmış hissettiği anlaşılabilir. Bu çalışmanın sonucu ise, demans hastalarında beyin disfonksiyonu seviyesi fark etmeksizin mandala, hastaların iç dünyalarını sanatla aktardığı bir stimulus görevi görmüştür. Her ne kadar durumu ağırlaşan hastalarda sanat terapisi zorlaşsa da, iyi bir sanat terapisti bir çok değerli klinik bulguya mandala aracılığıyla erişebilir (Couch, 1997).

Sanat terapisi, diğer terapilerden farklı olarak, deneyimsel ve sözel olmayan kreatif bir terapi yöntemidir. Literatürde, içinde mandala sanat terapisini de barındıran sanat terapilerinin anksiyete bozukluklarına etkileri yeni çalışmalarla araştırılmış, üzerine de sistematik derlemelerle desteklenmiştir. Bilindiği üzere TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) ağır bir

psikolojik travma sonrasında ortaya çıkan, travmatik olayın tekrar tekrar yaşanması, olayı hatırlatan uyaranlardan kaçınma ve artmış uyarılmışlık gibi özgül semptomlarla kendini gösteren bir bozukluktur (Özgen ve Aydın, 1999). İlk cümlede belirtildiği gibi, travmaların da deneyimlere dayalı ve sözel olmayan doğası, sanat terapisinin hastaların tedavisinde başarılı olabileceğini düşündürmektedir. (Sezaki ve Bloomgarden, 2000). Bahsedilen sistematik derlemede, 6 ayı adet kontrollü klinik araştırma karşılaştırılmış ve uygulanan terapilerin etkileri incelenmiştir. İlginçtir ki, çalışmada kullanılan araştırmaların yarısında travma endeksli mandala çizimi ve boyaması yöntemleri kullanılmıştır. TSSB tanısı almış üniversite öğrencilerini içeren bu çalışmaların ortak sonucu ise farklı seviyelerde de olsa; sanat terapi girişimlerinin, travma semptom şiddetini ve anksiyeteleri travmatize bireylerde azalttığını işaret ettiği (Schouten, de Niet, Knipscheer, Kleber ve Hutschemaekers, 2015).

Sanat terapisi ve mandalanın, aynı zamanda yaşlılarda nörokognitif bozuklukların tedavisinde de önemli rol oynadığı çeşitli çalışmalarla kanıtlanmıştır. Örneğin Kore’de yapılan bir çalışmada, farklı terapi yöntemlerini içeren yoğun bir sanat terapisi programının yaşlı bireylere etkileri araştırılmıştır. Sonuç olarak ise yaşlı bireylerin kendilerini ifade etmeleri büyük ölçüde artmış, ve K-GDS’ye göre depresyon skorları (Kısa Geriyatrik Depresyon Skalası) önemli ölçüde azalmıştır. Her ne kadar bu çalışma mandala sanat terapisine odaklanmamış olsa da, uygulanan sanat terapisinin değerlendirilmesi, mandala boyaması üzerine yapılmıştır. Çalışma öncesinde şekilleri doldururken taşırın ve daha az renk kullanan yaşlılar, baskılanmış duygularını dışa vurmanın da etkisiyle çok daha fazla renk kullanmış, açık renkleri tercih etmiş ve şekilleri doldururken çok daha hassas davranmışlardır (Kim, Kim ve Nomura, 2016).

### **Sonuç**

Mandalanın kökenini, tarihsel ve felsefik gelişimini ve Carl Gustav Jung’un rüyalar ile mandala arasında kurduğu ilişkileri göz önüne alacak olursak, çok eski tarihlere dek uzanan bir geçmişin günümüze uzantılarını tanımlamaya çalışmakta olduğumuzu fark ederiz. Öyle ki, Jung, mandalanın doğu sembollerinin, rüya ve görülerde oluştuğunu savunmaktadır. Bu sembollerin Mahayana kilise papazları tarafından icat edilmediğini aksine insanlığın en eski dini sembollerini arasında ve yontma taş devrinde bile var olduğunu dile getiren Jung, Azteklere ait büyük takvim taşını, Meksika takvimini (Herreliberger Heilige ceremonien 1748) ve Rodos taş resimlerini delil olarak göstermektedir. Günümüzde ise, mandalanın kişilerin psikojenik kökenli sorunlarında, erişkin ve yaşlılıktaki gerek fiziksel gerek ruhsal dengesizliklerinde etkili olduğu ile ilgili çalışmalar, değerini ve önemini bir kez daha ortaya çıkarmıştır. Özgürce yapılan

mandala çizimlerinin toplumun her yaş grubuna dağıtılarak uygulanması, daha sağlıklı bir topluma ulaşmadaki anahtarlardan birisi olabileceği kanaatindeyiz. Mandala sanat terapisinin, farklı yaş gruplarında belli sorunları olan kişiler tarafından terapötik olarak kullanılmasının değerli olacağını düşünmekteyiz. Sorunu olmayan ancak daha uyumlu hoşgörülü ve kendini bilen öz farkındalığı yüksek birey olma çabası içinde olan kişilerin de faydalanacağını düşünmekteyiz. Mandala çizimi yapan artan sayıdaki bireylerle yapılacak değişik çalışmaların mandala sanat terapisini ileriye taşıyacağı kanaatindeyiz.

### **Teşekkür**

Bizleri mandalayla ilk tanıştıran, büyüleyici güzelliklerinden etkilenmemize aracı olan ve bu yayının hazırlanması sırasında yol gösteren, destek ve yardımlarını esirgemeyen sevgili arkadaşım Aslıhan AKSUN'a sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.

### **Kaynakça**

- İslamoğlu, D. (2016, Ağustos 03). *Mandala: Rengarenk bir terapi yöntemi*. 01 Eylül 2020 tarihinde, <https://hthayat.haberturk.com/yasam/roportajlar/haber/1027736-aslihan-aksun-ile-mandala-uzerine-sohbet> adresinden erişildi.
- What is a Mandala? History, Symbolism, and Uses*. (2019, Aralık 19). 01 Eylül 2020 tarihinde, <https://www.invaluable.com/blog/what-is-a-mandala/> adresinden erişildi.
- Şen, D. (2016, Ağustos 10). *Yeni moda Mandala: Nedir, ne değildir?* 01 Eylül 2020 tarihinde, <http://www.kulturservisi.com/p/yeni-moda-mandala-nedir-ne-degildir/> adresinden erişildi.
- Vasiliadiz, M., Ayhan, B., & Dere, G. (2015, Haziran 09). *Mandala nedir, nasıl yapılır?* 01 Eylül 2020 tarihinde, <https://www.uplifers.com/mandala-kendine-donusun-yeni-yolu/> adresinden erişildi.
- Şinik, E. (n.d.). *Mandala nedir ?* 01 Eylül 2020 tarihinde, <https://www.yukselencag.com/Blog/mandala-nedir> adresinden erişildi.
- Jung, C.G. *Rüyalar*, (s.194-202). İstanbul. Pinhan Yayınları
- Taşkın, D. (2015, Mayıs). *Mandala Nedir?* 01 Eylül 2020 tarihinde, <https://bilgelikyolunda.blogspot.com/2015/05/mandala-nedir.html> adresinden erişildi.
- Baum M. (2004). The Healing Environment: Without and Within. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 97(3), 145–146.
- Malchiodi, C. A. (1999). Introduction to Medical Art Therapy with Children. In *Medical art therapy*. Philadelphia: Jessica Kingsley Pub.

- Waller, D. (2006). Art Therapy for Children: How It Leads to Change. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 11(2), 271–282.
- Öztürk, Y., Özyurt, G., Tufan, A. E., & Pekcanlar, A. A. (2018). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunda Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 188-201.
- Smitheman-Brown, V., & Church, R. R. (1996). Mandala drawing: Facilitating creative growth in children with ADD or ADHD. *Art Therapy*, 13(4), 252-260.
- Abolghasemi, A., & Ilbeigy Ghalenei, R. (2018). Effect of Art Therapy (Painting) on Executive Functions and Visual Motor Coordination in Dyslexic Children. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 8, 50-50.
- Gerteisen, J. (2008). Monsters, monkeys, & mandalas: art therapy with children experiencing the effects of trauma and fetal alcohol spectrum disorder (FASD). *Art Therapy*, 25(2), 90-93.
- Bilgiç, A. (2012). Otizm Spektrum Bozuklukları. *Bebek Ruh Sağlığı (0-4 yaş) Temel Kitabı*. Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Yayınları-6, 459-80.
- Gazeas, M. (2012). Current findings on art therapy and individuals with autism spectrum disorder. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 25(1), 15-22.
- Alter-Muri, S. B. (2017). Art education and art therapy strategies for autism spectrum disorder students. *Art Education*, 70(5), 20-25.
- Lu, X., Chen, Q., & Ming, L. (2017). Assessment of effects on mandala art therapy for children with autism. *Chinese Journal of School Health*, (8), 21.
- World Health Organization. (2001). Men, ageing and health: Achieving health across the life span (No. WHO/NMH/NPH/01.2). World Health Organization.
- Bakanlığı, T. S., & Müdürlüğü, T. S. H. G. (2011). Sağlıkın teşviki ve geliştirilmesi sözlüğü. Bakanlık Yayın, 814(1).
- Lorem, G. F., Schirmer, H., Wang, C. E., & Emaus, N. (2017). Ageing and mental health: changes in self-reported health due to physical illness and mental health status with consecutive cross-sectional analyses. *BMJ open*, 7(1).
- Slegelis, M. H. (1987). A study of Jung's mandala and its relationship to art psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*.
- Couch, J. B. (1997). Behind the veil: Mandala drawings by dementia patients. *Art Therapy*, 14(3), 187-193.
- Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1(34-41).

Sezaki, S., & Bloomgarden, J. (2000). Home-based art therapy for older adults. *Art Therapy*, 17(4), 283-290.

Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. (2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: a systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, violence, & abuse*, 16(2), 220-228.

Kim, H. K., Kim, K. M., & Nomura, S. (2016). The effect of group art therapy on older Korean adults with neurocognitive disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 48-54.





# Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 4(2021), Sayı 7, 49-54

## Transferans, Arzu ve Bildiği Varsayılan Özne: Transferansa Lacancı Perspektiften Bir Bakış

Fatma Girgin Kardeş<sup>1</sup>

### Öz

Lacancı klinik pratiğe ve teoriye getirdiği yeniliklerle kendisinden önceki pek çok kavramın ele alınış biçimini değiştirdi. Getirdiği yeni kavramlar yanında Onunla birlikte var olagelen yaygın kavramların bazılarının da içeriği değişti. Transferans da bu kavramlardan biridir. Bu çalışmanın amacı transferans kavramını Lacancı bir perspektifle tartışmaktır. Transferans en genel anlamıyla başkalarına karşı anlık beğenme ya da beğenmeme olarak tanımlanır. Klinik deneyimde ise bu başkası analisttir. Analizanın geçmiş deneyimlerini analiste yansıtması olarak açıklanır. Lacancı'da transferans bu kadar basit ele alınmaz, o transferansa başka bir perspektiften bakar. Transferansı bilinçdışı, arzu ve Bildiği Varsayılan Özne kavramları üzerinden ve bunlarla ilişkisi ile açıklamaya girişir. Bu çalışmada Lacancı'nın transferans kavramı onun kuramının ve klinik pratiğinin en merkezi fenomenlerinden biri olan Bildiği Varsayılan Özne üzerinden açıklanmaya çalışılacaktır. Son olarak Transferans, Bildiği Varsayılan Özne ve Arzu kavramları arasındaki bağlantılar ortaya konulmaya çalışılacak ve kavramların klinik pratikteki yerinden bahsedilecektir.

**Anahtar kelimeler:** Aktarım, Arzu, Özne, Lacancı

## Transference, Desire and Supposed Subject: A Lacanian Perspective to Transferans

### Abstract

This article address to issue of transference from the Lacanian perspective. Psychoanalysis has argued that to enable positive change it is essential to manage transference. Transference is experienced in the immediate reactions of liking or disliking influential Others. In Lacanian perspective transference is not a phenomenon that simple. Lacancı explained transference with a new understanding, which is related to unconscious, desire and Subject Suppose to Know. In this paper, it is purposed to try explaining Lacanian concept of transferans with the *subject supposed to know*, which remains central to Lacancı's view of the transference. This view of the transference is seen as Lacancı's most complete attempt to theorise the concept. According to this view, transference is the attribution of knowledge to the Other, the supposition that the Other is a subject who knows and as a main problem 'what is the analizan's desire' is central point in terms of explaining transference

**Key words:** Transference, Desire, Subject, Lacancı

<sup>1</sup>Öğretim Görevlisi, Klinik Psikoloji Doktora Öğrencisi, Medipol Üniversitesi, fatmagirgin@yahoo.com

## Giriş

### Transferans ve Arzu

Lacan 1960-1961 yıllarında 'transferans' üzerine bir dizi seminer vermiştir. 1964'te psikanalizin dört kavramı seminerlerinde de transferansın farklı kavramsallaştırmalarına değindiği görülür. Hiç şüphesiz ki transferans analitik praksis için temel kavramlardan biridir ve hem Freud'da hem de Lacan'da kliniğe dair tekniğin ve de teorinin önemli bir elementidir. Bu çalışmada transferansın klinik pratikteki yeri ve arzu ile ilişkisi tartışılacaktır.

### Transferans Nedir?

Transferans, en eski anlamı ile duygulanımın bir yerden başka bir yere yönlendirilmesi olarak anlaşılır. Bugün ise genellikle geçmişteki önemli bir kişinin özelliklerinin bugün karşılaşılan bir kişiye, genellikle bilinçdışı unsurlarla atfedilmesi olarak nitelendirilir. İlk görüşte aşk' deneyiminde, daha önce hiç karşılaşmadığımız birini sevme ya da hiç beğenmeme gibi anlık tepkiler transferans olarak yorumlanır. Analitik deneyimde transferans hemen hemen her şeyde uygulanmaktadır. Fink (2007) transferansın yaşandığı bir dizi durumu açıklar:

- Algısal seviyede transferans, analistin duyularla algılanan bazı özellikleri analizana geçmişinden önemli birini hatırlatır.
- Kodlanmış bir özellik, analistin çevresinden bir şeyler analizana geçmişinden önemli birini hatırlatır.
- İşaret sistemi, kültürel ve dile dair içerikler.
- Bir duygu ifadesi yada afektif etki, analizan analistte tespit eder (Fink, 2007).

Analitik söylemde ise bu ilişkiye ister olumlu (analizanın analiste karşı sevgi duygulanımları geliştirmesi) ister olumsuz (saldırgan ya da nefretsi duygulanımlar) denilsin, analizan tarafından, daha önceden tanıdığı bir kişinin yerine analisti "yerleştirmesini" belirtecektir (Cléro, 2017). Aktarım bilinçdışı ile ilgilidir ve dil ile ortaya çıkar. Soler bunun, analitik aktarımın niteliğini belirlemekle yükümlü olduğunu; ve genel formülünde aktarımın, Freudcu Sahanın ötesinde Lacan'ın Sahası' olduğunu söyler (Soler,1999). Aktarım bilinçaltının, 'bilinçaltının faaliyete geçirilmesi' eylemidir (Lacan, 1977).

İlk kurulan bağlantılar daha sonraki sevgi ilişkilerimizi de kurma biçimimizi belirler ve 'transferans genellikle bir afekt olarak temsil edilir' (Lacan, 1977). Pozitif aktarım normal olarak sevgi ile tanımlanırken, negatif aktarım nefret ile değil de genellikle kararsızlık ile belirtilir. Aslında sevgi olarak temsil edilen olumlu aktarım da bir yanılsamadır çünkü gerçekte

sevgi sevilmeyle duyulan arzuyla alakalıdır. Transferans dil yoluyla anlam kazanır ve arzu ve bilgiyle alakalıdır ama anlam edinmedeki başarısızlık dışa vurmaya (acting-out) yol açar.

### **Freud'dan Lacan'a**

Transferans Freud'dan önce de var olan bir fenomen olsa da terapötik bir araç olarak kullanılması Freud ile oldu. Kaynağını 1882'de J. Breuer tarafından katartik hipnoz yoluyla tedavi ettiği Bertha Pappenheim yani Ana O. vakasından alır. Breuer histeriklerle yaptığı çalışmalarda semptomlar ve yaşamdaki bazı travmatik durumlar arasında bir bağlantı olduğunu ortaya çıkardı ve hipnoz yoluyla bu olayları hatırlatmaya ve böylece belirtileri yok etmeye odaklandı. Breuer'in öncülük ettiği bu çalışmalar Lacan'ın daha sonraları 'kaza' olarak nitelendireceği bir olayla kesintiye uğrasa da bu 'kaza' psikanalize yeni bir kavramın girmesine de yol açmıştır. Daha sonraları 'transferans' ya da Türkçe'de daha yaygın kullanımı ile 'aktarım' adını alacak olan bu kavram psikanaliz pratiğinde de önemli bir yer tutar.

Lacan 1964'teki Psikanalizin Dört Kavramı üzerine verdiği seminerlerde Anna O. vakasına yeniden değinir ve eğer Anna O'nun yalancı gebeliği bir semptomsa bunun bir başkası için anlamlı olduğunu yani aslında burada söz konusu olanın Breuer'in de arzusunun tezahürü olduğunu söyler (Lacan, 1977). Lacan bu nahoş kazanın ardından Breuer'in eşinden bir çocuğu olmasını da sözlerinin kanıtlayıcısı olarak gösterir ve ne talihsizliktir ki Freud biyografisinde Jones'un anlatımına göre bu çocuk , tam da bu nedenle, genç yaşta intihar etmiştir. Anna O. vakasında Freud'un tam da karşı çıktığı şey olan ama kendisinde de yer bulan 'arzu' daha da açıkçası 'ötekinin arzusu', Freud'un arzusu olarak psikanalizin ilerlemesine de katkı sağladı.

Klinik pratikte transferans, bazılarının 'pre-transferans' terimiyle açıkladığı gibi analiz öncesinde de vardır. Yani aslında analize gelenler 'analistin' kendilerinde ters gidenin, yolunda gitmeyenin ne olduğuna dair bir bilgisi olduğunu varsayarak gelirler ve analisti kendi semptomları hakkında kendilerinden daha fazla bilgiye sahip olarak görmeye meyillidirler. Lacan'ın deyimiyle analist burada 'bildiği varsayılan özne'dir' (Lacan, 1977). Eğer bir kişi analize geliyorsa bunun sebebi başvurduğu kişinin arzusu, semptomlarının olası görüntüleri, olası iyileşme yollarına dair bilgisi olduğu içindir. Bu bazı durumlarda iyileşmeyi hızlandırıcı etki yapsa da yani gelen kişi zaten iyileşeceğine inandığı için semptomlarının görünümünde azalma daha hızlı sağlansa da kişi analitik çalışmaya hiç girmemiş olabilir. Analizanın terapisti 'bildiği varsayılan özne' konumunda görmesi karşısında analistin transferansı engellemesi buna neden olabilir. Analist bunu şu yollarla yapar; analizana dile getirdiği isteğin ne olduğunu söylediğinde, ki gerçek her zaman görüldüğü gibi değildir ya da aslında istediği şeyin ne olduğunu söylediğinde ki böylece talep karşılanmış olur ve böylece arzu aranmaktan vazgeçilir.

Oysa asıl bilen, ‘bildiği farz edilen özne, analizanın bilinçdışıdır’. Bu noktada klinik pratikte önemli başka bir nokta da analizanın bilinçdışının tezahürlerinin izini sürmektir. Bu izler söylenmesi gereken ile söylenen şey arasındaki mesafede, eksiklikte, dil sürçmelerinde vb aranır. Tekrarlar da kaynağını buradan alır. Kişi acı veren durumlara kendini tekrar tekrar sokar, önceki benzer deneyimleri sanki hiç yaşamamış gibi tekrarlar. Lacan tekrarın farklı görünüşleri olarak transferansı, güdüleri ve bilinçaltını birbirine bağlar.

Seminer VIII’de transferansa dair psikoanalitik görüşlerini Sokrates ve Alcibiades ile anlatır. Sokrates ve Alcibiades arasındaki ilişki (veya ilişkinin yokluğu) analist ve analizan arasındaki transferans ilişkisi gibidir. Bu iki karakter ile Lacan iki temel fikir ortaya atar: İlki Alcibiades’in Sokrates’i bir ‘şey’e sahip biri olarak görmesi ve ondaki bu saklı şey nedeniyle ona arzu duyması. İkincisi ise sevginin arzusunun süblimasyonu olmasıdır. Yani transferans eksik olanla, arzu ile alakalıdır.

Klinik pratikte ise akılda tutulması gereken şey tedavinin yönünün transferansın yorumlanması olmadığıdır, yani tekrarların analistin ailesinden veya başka bir yakından kaynaklanan yer değiştirmelerinin olduğunu bildirmenin olmamasıdır (Guéguen, 2014). Lacancı pratikte analist analizanın arzusunun üzerine yerleştiği yerdir. Lacan tekrarların kullanımıyla ilgilenmez çünkü burada aileyle çocukluk dönemindeki ilişkilerin tekrar oynanması söz konusudur, bunun yerine tekrarlamamanın tipine odaklanır, çünkü kişinin asıl ‘gerçek’ten kendini savunduğu ve kaçtığı yer buralardır.

### **Arzu**

Bu tekrarlarda itici güç gerçek ile arzu arasındaki dinamizmdir. Lacan’a göre arzusun nesnesi yoktur olamaz, talebin nesnesi olabilir. Bu yüzden de arzu, öznenin doyumsuz dünyasını sonsuz bir alana sokar ve kendi yarattığı bir nesnenin peşinden koşar (Başer, 2010). Analizde, klinik süreçte analistin arzusu Öteki’nin arzusunu temsil eder. Analist ile analizan arasındaki bağlantı bu nedenle aktarımın bulunduğu diğer ilişkilerden, örneğin öğretmen-öğrenci, doktor-hasta veya sevgili arasındakilerden farklıdır. Burada analistin belirli konumu ve bilinçdışının önemi nedeniyle psikanalizin temel bir kavramı olarak transferans ayrı bir bağlantı olarak görülür. Daha açık bir ifade ile kişinin ve arzusunun analizinin arzusudur (Stryckman, 2006). Buradaki arzu ne bir benzerlikten kaynaklanır, ne de bir nesneyle ilgilidir. Yani analistin gerçekten isteğinin ne olduğunu bilmek mümkün değildir, arzulanan bir eksikliğin hissi şeklinde bilinir. Bu eksiklik, kayıp sembolleştirilerek aranır. Ne kadar sembolleştirilirse sembolleştirilsin yine de eksiklik kapanmaz. Ancak analist bunu semboller yoluyla aramaya devam eder ve buna dair umudunu kaybetmez. Transferans burada yeniden

ortaya çıkar. Bilinçdışı analistin mevcudiyeti ile ortaya çıkar. Bildiği farz edilen özne yani analizanın içindeki bilinçdışı analizan tarafından reddedilir ve analiste yansıtılır. Analist, buna vekalet etmeyi kabul etmelidir (Fink, 1999).

Analistin gerçek varlığı ve analiz arzusu transferin kurucu unsurudur (Stryman, 2006). Bu arzunun nedeni ne bir kişi (anne, baba, sevgili vs) ne de bir nesneyle (sevilen veya nefret edilen vs) alakalıdır, bu arzu arzunun sebebindendir yani bir eksiklikten. Analistin arzusunun bu özelliği analizanı arzunun imajiner cisimlerinden, talebin ideal nesnelere ve narsistik objelerden bir operasyona götürür. Bu ancak ideal ben ile arzunun sebebi arasında bir mesafenin korunması ile mümkündür.

Analist, analizanın arzusunun nerede olduğu sorusunun asıl problem olduğunun farkında olmalıdır. Lacan'a göre bu ilişki Öteki ile olan ilişkidir, 'arzu Ötekinin arzusudur' (Lacan, 1977). Burada Öteki başka bir kişi demek değildir, arzunun etkilediği ve karıştırdığı bir bilinçdışı ile ilgilidir. Yani asıl ilişki, asıl diyalog, asıl transferans kişi ile Öteki arasındadır, Bildiği Varsayılan Özne'nin kullanımı yoluyla gerçekleşir.

Son olarak, Lacancı perspektifte analistler transferans karşısında nasıl bir tavır içindedirler? Transferansı hiç yorumlamazlar mı sorularına cevap verilecek olursa; Lacan'a göre aktarım yorumlanabilir ancak bu yorumların gücünün ve yansıtıklarının yanlısına olma ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Transferansın yorumlanıp yorumlanamayacağı kararı analistin sanatına bağlıdır.

### Kaynakça

- Başer, N. (2010). *Lacan, Fikir Mimarları Serisi-21*, İstanbul: Say Yay.
- Cléro, J. P. (2011). *Lacan Sözlüğü* (Özge Soysal çev.). İstanbul: Say Yay.
- Demandante, D. (2014) Lacanian Perspectives on Love, *Kritike*, 8, 112-118
- Fink, B. (1995). *The Lacanian Subject Between Language and Jouissance*, Chichester United Kingdom, Princeton University Press.
- Fink, B. (1999). *A Clinical Introduction to Lacanian Psychoanalysis Theory and Technique*, Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Fink, B. (2007). *Fundamentals of Psychoanalytic Technique*, London, W.W. Norton and Company.
- Guéguen, P. G. (2014). Transference: A Paradoxical Concept, *LCEXPRESS*, 2.
- Lacan, J. (1977). *Ecrits: A Selection*. New York: Norton.
- Lacan, J. (2013). Psikanalizin Dört Temel Kavramı. Seminer 11. (Nilüfer Erdem Kitap. İstanbul: Metis Yay.

Polizzi, D. (1997). Lacan, transference and the place of criminal subject. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*.

Soler, C. (1999). *Symptoms of Transference*, Colette Soler's Course of January 6th 1999.

Stryckman, N. (2006). Le transfert, sa « liquidation » et le désir de l'analyste. *Le Bulletin Freudien*, 48



# Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 4(2021), Sayı 7, 55-60

## Ruhsal Doğumdan Bedensel Doyuma Yolculukta Kadın İçin Erkek

Funda TUZGÖL<sup>1</sup>

### Öz

İnsan yavrusunun ruhsal gelişimi ve bütünleşmiş bir kendiliğin inşası açısından annelerin gelişimsel dönemlerdeki eşlik edışı önemlidir. Her bir insan yavrusunun annesi ile kurduğu ilişkinin kaliteli olması ve annenin bebeğinin gelişimi esnasında eşduyumsal empati yapması, bebeğinin hem gelişimi açısından hem de öznelliği açısından çok önemlidir. Annenin bebeğini biricik olarak görüp onun doğuştan getirdiği öz potansiyellerini hayata taşımasında vereceği destek tüm yaşamı boyunca kullanacağı çok önemli bir ruhsal yakittir. Annenin çocuğu için sunduğu bu ortam ve aralarında kurulan bu ilişki Kohut'un "Kendiliknesnesi" dediği bir işlevi sunar. Bu işlevin sunulmasında, sağlıklı bir şekilde sağlanmasında annenin hem ruhsal hem fiziksel hem de sosyal anlamda iyilik hali gereklidir. Bu iyilik halini sağlayacak olan şey, annenin kendi ruhsallığında bulunan kendilik kapasiteleri kadar aynı zamanda özellikle ilk üç yıl o kendiliknesnesi işlevini sağlayacak olan anneye destek olması gereken babadır, erkektir. Bir anne ile çocuğun hem birlikte var olması hem çocuğun hayatının ilk üç yılındaki gelişimsel süreçlerini tamamlaması, ardından gelen anneden bebeğin ayrışması süreçlerinde babanın hem toplumsal anlamda hem de aile süreçleri bağlamında önemi büyüktür. Bahsedilen gelişimsel süreçlerde insan yavrusunun varoluşunda asıl önemli olan konu kadın ya da erkek olarak konumlanmasından çok fiziksel ve ruhsal anlamda sağlıklı bir insan olarak nasıl var olacağının gerçekleşmesidir. Aynı şekilde yaşadığımız toplumda oldukça sık görülme üzere, çocuğun psikolojik gelişiminin inşasında, anne ve babanın görev dağılımının çoğu zaman adaletsiz olduğu ve bu görevlerin çoğunun kadına yüklendiği görülmektedir. Bu sorumluluğun en sağlıklı şekilde gerçekleştirilmesinde en değerli kişi anneye destek verecek olan evdeki erkektir. İşte bu destekteki görevini sağlıklı bir şekilde yerine getiren erkeğin katkılarıyla mutlu, huzurlu, sosyal, ruhsal ve bedensel olarak sağlıklı bir kadın gelişimsel anlamda bebeğine en doğru ruhsal yaklaşımı ortaya koyacaktır. Bu sağlıklı ortam topluma faydalı ve ruhsal anlamda sağlıklı bireyler yetişmesine katkı sunarken aynı zamanda kadın ve erkeğin konumu açısından daha uyumlu bir toplumsal söylemin oluşmasına katkı sağlayacaktır. Kadın ve erkeğin ruhsal gelişim süreçlerinde toplumsal söylemin ve kültürel kodlarımızın etkisini bilerek ve daha sağlıklı bir aile ortamının oluşumunda muhtemel katkılarını düşünerek kadın için erkek hareketinin daha sağlıklı ve mutlu bireyler oluşmasında katkı sağlayacağı ifade edilebilir. Bu bağlamda insan ruhsallığında öznelliğin çalışıldığı bu kongre ve benzeri çalışmalarda anne, baba ve çocuğun uyumu ile kadına desteğin öneminin bilimsel olarak da vurgulanması gerektiğini ve bunun toplumsal bir sorumluluk olduğunu ifade edebiliriz.

**Anahtar Kelimeler:** Kendilik, Kadın, Erkek, Öznellik, Anne, Kadın için Erkek

<sup>1</sup>Diyetisyen, Dr. Kamil Tuzgöl Özel Muayenehanesi, fndtuzgol@hotmail.com

## On A Journey From Psychological Birth To Body Satisfaction He For She

### Abstract

In terms of the psychological development of the human infant and the construction of an integrated self, the accompaniment of mothers in developmental periods is important. The quality of the relationship that each human child establishes with his mother and the mother's empathy during the development of her baby are very important for both the development and subjectivity of her baby. The support that the mother will give to her baby as unique and to bring her innate potentials to life is a very important psychological fuel that s/he will use throughout her life. An environment that the mother presents for her child and this relationship established between them offer a function that Kohut calls "Selfobject". Both mental, psychological and social well-being of the mother are necessary to present this function and to provide it in a healthy way. The thing that will provide this well-being is the father, the man, who should support the mother who will provide that selfobject function especially in the first three years, as well as the self-capacities found in the mother's own psyche. Both the coexistence of a mother and the child, the completion of the developmental processes of the child in the first three years of life, and the subsequent separation of the baby from the mother, the father is of great importance both in the social sense and in the context of family processes. In the developmental processes mentioned, the most important issue in the existence of the human infant is the realization of how to exist as a physically and psychologically healthy person, rather than positioning it as a woman or a man. Likewise, it is seen that the distribution of the duties of the mother and father is often unfair in the construction of the psychological development of the child, and it is seen that most of these duties are attributed to women. The most valuable person in realizing this responsibility in the healthiest way is the man at home who will support the mother. A happy, peaceful, socially, psychological and physically healthy woman will reveal the most correct psychological approach to her baby in a developmental sense with the contributions of the man who fulfills his duty in this support in a healthy way. While this healthy environment will contribute to the raising of individuals who are beneficial to the society and mentally healthy, it will also contribute to the formation of a more harmonious social discourse in terms of the position of men and women. Knowing the impact of social discourse and cultural codes on the mental development processes of men and women and considering their possible contribution to the formation of a healthier family environment, it can be stated that the he for she will contribute to the formation of healthier and happier individuals. In this context, we can state that the importance of the harmony of mother, father and child and support for women should be emphasized scientifically in this congress and similar studies where subjectivity in human psychologicality is studied and that this is a social responsibility.

**Keywords:** Selfobject, Woman, Man, Subjectivity, Mother, Man for Woman

### Giriş

#### HeForShe Hareketi Nedir?

Küresel bir dayanışma kampanyası olan HeForShe, her yaşta erkeği, kadınların potansiyellerini gerçeğe dönüştürmelerini engelleyen sosyal ve kültürel engellerin kaldırılmasına destek vermeye çağıran bir kampanya. Kampanya, 20 Eylül 2014 tarihinde Birleşmiş Milletler 68'inci Genel Kurulu Başkanı, BM Genel Sekreteri ve UN Women Küresel



İyi Niyet Elçisi Emma Watson tarafından, erkekleri kadın haklarını savunmaya ve desteklemeye davet eden güçlü bir çağrıyla başlatıldı. Kampanyanın ana fikri, kadın-erkek eşitliğinin sağlandığı bir toplumda, sosyal, siyasi ve ekonomik alanda hem kadın hem de erkeklerin kazançlı çıkacağı ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin sadece kadınları değil tüm toplumu ilgilendiren bir konu olduğudur.

### **HeForShe Taahhüdü**

Cinsiyet eşitliği, sadece kadınları ilgilendiren bir mesele değil, benim de katılımımı gerektiren bir insan hakları meselesidir. Kadınların ve kız çocuklarının yaşadığı her türlü şiddet ve ayrımcılığa karşı harekete geçmeye söz veriyorum. “İş hayatında kadınların güçlenip önemli pozisyonlarda görev almaları, kadınlara karşı önyargıların yıkılması için çok büyük öneme sahip. Üretken ve sürekli gelişimi hedefleyen bir toplum inşa etmek için, kadınların her alanda daha etkin rol almasının önünü açmanın gerektiği bir gerçektir. 47 üye ülkesi bulunan Avrupa Konseyi tarafından hazırlanan ve 20 Avrupa ülkesi tarafından imzalanan hareketin amacını kısaca toplumsal cinsiyet eşitliği olarak özetleyebiliriz. Kampanya Türkiye’de de destek buluyor. Ülkemizde kampanyanın öncülüğünü Koç Holding başlattı. Kampanyanın tanıtımında konuşan Mustafa Koç, “Kadınların önemli pozisyonlarda yer almaları, ön yargıların yıkılması için büyük önem taşıyor. Doksan bin çalışanımızla ve bayilerimizle bu kampanyaya destek veriyoruz ve destek çağrısında bulunuyoruz. Kadınsız toplum, yarınsız toplum” mottosuyla sosyal medya paylaşımlarına destek verdiklerini açıklamıştı.

### **İnsan Ruhsallığı ve Kendilik**

Kohut kişiler arası psikoloji süreçlerini değerlendirirken ben ve sen ayrımını çalışırken, ötekilerin konumlandığı yerde yani dış nesnelere yerine kendilik nesnesi tanımını koymuştur. Kohut’a göre ilişki süreçleri değerlendirirken klasik anlamda bilinen ben ve sen yapılanmasından çok dış dünyadaki ruhsal enerjinin aktarıldığı sevgi nesnelere varlığı yerine iki kutuplu olarak tanımladığı kendilik yapısındaki, kendilik nesnesi kutbunu koymuştur. Heinz Kohut’a göre kendilik; içgüdüsel bir enerjiyle yatırılmıştır. Ayrıca kendilik kalıcılığı ve devamlılığı olan bir yapıdır. Dahası ruhsal bir yapı olmak nedeniyle ruhsal olarak da konumlanan bir durumunun olduğu ifade edilebilir. Bunlara ek olarak kendilik biraz daha detaylı bir şekilde ifade edecek olursak genellikle ve çoğu zaman çok da tutarlı olmayan bir yapıya sahiptir. Bu şu anlama gelmektedir; farklı zaman, mekan ve olaylarda farklı örüntülerle kendini gösteren ve kişiye farklı şekillerde bir deneyim ortaya koyan bir yapılanma. Kohut yeni doğan bebeğin belli ihtiyaçlar ile dünyaya geldiğini ve bebeğin gelmiş olduğu ortamda bu ihtiyaçlarını karşılayan nesnelere ihtiyaç duyduğunu ifade eder. Bu ihtiyaçları karşılayan ötekileri Kohut kendilik

nesnesi olarak tanımlamıştır. Bebek başta tüm yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmek için bu kendilik nesnelere ihtiyaç hisseder ve tümünü de kendisinin bir uzantısı olarak algılar. Karnının doyurulması, bakımının yapılması, temizlik ihtiyaçlarının sağlanması ve daha birçok örnek ile zenginleştirebileceğimiz bu ihtiyaçların doğar doğmaz karşılanıyor olması bebek için ayrı ve kendinden başka şeyler olarak değil kendi uzantısı imiş gibi algılanmaya başlar ve bu yapıların hepsini de kendilik nesnesi olarak ifade edebiliriz (Kohut, 2004; Tuzgöl, 2017). Talat Parman, kadınla karşılaşmanın bir erkek için ne denli ölümcül olduğu, arzuladığı erkeklerle karşılaşmamanın da bir kadın için ne denli delice bir şey olduğunu filimlerinde ortaya koyan dahi bir sinemacı, François Truffaut’u konu eder “Arzunun o belirli nesnesi” adlı makalesinde. François Truffaut’un 15. Filmi 1975 yılında çektiği “Adele H.” dir. Bu filmde eksik olan, Adele’nin tutku ile aradığı babası mıdır? Babanın adı: işte burada Fruedyen kuramda daha sonra Lacan tarafından geliştirilecek olan düşüncenin, simgesel düzenin anahtarı olarak “Babanın adının” ortaya çıktığını görüyoruz. Lacan’a göre düşünmeyi sağlayan, yani dili sağlayan, simgesel düzlemi ortaya çıkaran babanın adıdır. Yani babanın anne tarafından adlandırılmasıdır. Ama babanın babalık görevini yerine getirebilmesi, ancak annenin onu düşünmesi ve arzusunun nesnesi olarak düşlemesi ile gerçekleşir. Lacan’ın deyişiyle anne babanın adını söyler ve çocuk bu yolla dile ve dolayısıyla toplumsal düzene, kültüre açılır. Baba annenin arzuladığı erkektir. Babanın adını koyan annedir. Var olan babayı anne göstermezse baba algılanamaz. Fakat bunu annenin imlemesi gerekmektedir. Annenin bunu imleyebilmesi için de babanın da varlığını ortaya koyabileceği bir ruhsal geçmişe ve kendi kök ailesindeki anne- baba- çocuk üçgeninde annenin anne, babanın baba olarak konumlandığı bir psikolojik geçmişe sahip olmalıdır (Parman, 2001). Ben size kendi çalışma alanımda bu bahsettiklerimin klinik yansımalarının olduğu iki vaka örneğiyle de anlatmak isterim.

## **Sonuç**

Kadın için erkek vurgusunun bahsedilen bu ruhsal dinamiklerin etkisi altında ifade edilmesi çok daha doğru olacaktır. Bu ruhsal dinamiklerin göz ardı edildiği yaklaşımlar daha yüzeyden ve daha imgesel bir yerden “mış gibi” eylenen ve ruhsal olarak içselleştirilmemiş devamlılık arz edemeyecek davranış ve tutumlar olarak kendini gösterebilir. Çocukluk yıllarımızdan itibaren erkeklerin ve kadınların yapabilecekleri ve yapamayacakları konusunda birçok önyargının öne sürüldüğü bir ortam ile karşı karşıyayız. Çocuklarımıza aldığımız oyuncaklardan, arkadaşlarıyla ilişkilerine, okumalarını istediğimiz okullardan, kitaplardan, seçmelerini istediğimiz mesleklere ya da eşlere kadar çocuklarımızı da aynı önyargılar ile yetiştiriyoruz. Bu önyargıların aşılması ile, kadın-erkek toplumdaki tüm bireylerin özgürleşebilmesi mümkün olacaktır. Kadının ve erkeğin toplumsal söylemdeki konumlanması

ve bu konumlanmanın dil vasıtası ile aileye ve özneye yansımaları cinsiyetçi bir yerden yapılanmak yerine daha sağlıklı bir psikoseksüel gelişimin olduğu ve anne-babanın daha doğru bir şekilde toplum ve aile içinde yapılandığı bir konumlanma yaşamsal ve terapotik anlamda oluşturulduğunda “kadın için erkek” hareketi daha da ötede “insan için insan” hareketi olacaktır. Özellikle kadının erkek egemen söylem içerisinde görmezden gelindiği, psikolojik olarak yıpratıldığı ve çocuğunda gelişimsel psikolojisi açısından olumsuzluk yaratabilecek bu zeminin ortadan kaldırılması için de burada özellikle kadının desteklenmesine dair bir hareketle bir oluşumun olduğunu ifade edebiliriz. Bunun sağlıklı bir şekilde yapılandırılabilmesi için psikoterapinin çok önemli bir çalışma alanı olduğunu vurgulamak yerinde olacaktır. Bunun için özellikle bir aile yapısını inceleyecek olursak kendi kök ailesinden tüm kendilik süreçlerini getirerek kurduğu yeni ailesine gelen bir erkeğin, toplumsal cinsiyetlenme ve kültürel kodlarından bahsedilmelidir. Freud’un özellikle anne- baba- çocuk üçgeninde ifade ettiği dinamiklerin insan yavrusunun psikolojisindeki önemi yukarıda da vurgulanmıştı. Genellikle bu yapılanma ruhsal aygıtın, kişiliğin ve kendiliğin oluşum aşamalarında hem kök ailemizdeki erkek egemen söylemin etkilerinde hem de annelerimizin üzerindeki o baskın erge bağlı söylemle ortaya konan “eksik etek” diye ifade edilen bakış açısında kendini göstermektedir. Bunların sonucunda mahalle baskısı altında ezilen ve kendi öz potansiyellerini hayata taşımaktan yoksun bırakılmış bir kişilik olarak bir anne yapılanmasından bahsedilmelidir. Bir öteki ile kurulmuş olan bir evlilik ilişkisinde bu baskıların sonuçlarına göre eş seçilmesi, ilişkinin kurulması ve sadece erkeğin değil kadının da bulunduğu toplumun önermeleri dahilindeki bir yapılanma ile ilişkinin kurgulanıyor olması önemlidir. Kadın için erkek hareketi derken öncelikle kadının kendi kök ailesinden getirdiği işgaller, annenin ruhsal anlamda eksiklikleri ve yine kadının kendi kök ailesindeki baskın görünen bir erkek yapılanmasının etkileri burada vurgulanmak istenmiştir. Bu hareketin ihtiyaç olarak ortaya çıkmasında bu psikolojik dinamiklerin olduğunu düşünüyoruz. Böyle hareketler farkındalık yaratmak ve insanların dikkatini çekmesi açısından önemli olabilir. İnsan için insan diyebileceğimiz, cinsiyetin de ötesine geçen bir eşdeğerliliğin olduğu bir yapı psikoterapi ve psikoloji çalışmaları ile yapılandırılabilir. Bu tür kongrelerin bu bağlamda çok değerli olduğunu düşünüyorum. Özellikle Psikoterapi Enstitüsünün anne çocuk ilişkisine verdiği önem ve ilk ötekimiz olan anne ile kurulan ilişkinin kendilik süreçleri üzerindeki önemine vermiş olduğu dikkat özellikle bu tarz hareketlerin oluşturacağı farkındalıktan daha da öte içsel anlamda kalıcı bazı değişiklerin yapılanmasına ve daha içerden tüm insanların ruhsal dünyasına etki edebileceğini ifade edebiliriz. Bu nedenle psikoterapi pratiğini mesleki süreçlerine yansıtabilmiş ruh sağlığı uzmanlarının önemli olduğunu düşünüyorum. Bir diyetisyen olarak bu kongrede benim de

kendi çalışma alanımda erkek egemen söylemin, bilinçli ve bilinçdışı beden imgelerinde nasıl etkili olabildiğini, obezite bağlamında klinik çalışmalarımı nasıl yürüttüğümü iki vaka örneği ile de aktarmak isterim.

### Kaynakça

<https://www.bmdergi.org/tr> <https://www.heforshe.org/en/moment>

Kohut H. (2004). *Kendiliğin Çözümlemesi*. (çev. Atbaşıoğlu C., Büyükkal B. ve İşcan C.) (2. Basım) İstanbul: Metis Yayınları.

Parman T. (2001). Adele H. : Arzunun O Belirli Nesnesi. *Psikanaliz Yazıları*, 2, 95-103.

Tuzgöl, K, (2017). Narsisizme Kohut ve Kendilik Psikolojisi Bağlamında Gelişimsel Bir Yaklaşım. *Libido Dergisi Sayı*, 25-26.