

Mevlana Penceresinden Bilişsel Terapiler

Mehmet AK¹, Elif EŞEN², Faik ÖZDENGÜL³

¹Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı

²Psikolog, Özel Terapimed Aile Danışma ve Psikolojik Destek Merkezi

³Dr., KOSKİ, Konya

Özet

Psikoterapi kişilerin yaşadıkları duygusal çatışmaları çözümlenmeyi, ruh sağlıklarının geliştirilmesi ve korunmasını amaçlayan tekniklerin genel adıdır. Psikoterapide iyileştirici en önemli unsurlardan biri ilişkidir. Terapistin hastayı anlaması, hastanın terapisti anlaması en temel gerekliliktir. Bu nedenle psikoterapötik müdahalelerde etkili olabilmek için o kişinin geçmişi, kültürü, inancı gibi bazı kavramları göz önünde bulundurarak lisanı kullanmak gerekir. Zengin bir kültüre sahip olduğu halde yalnızca batı penceresinden psikoterapiyi görmek ve uygulamaya çalışmak başarı şansını düşürür. Her ne kadar psikoterapi ülkemizde batılı eserler çerçevesinde kabul edilip öğretiliyor ise de kendi kültürümüzün zenginlikleri ortaya çıkarılmalı ve pratikte kullanılmalıdır. Psikoterapi pratiğini öğrenme, uygulama ve öğretme dönemlerinde modern psikoterapinin kültürel mirasla entegrasyonunu sağlamanın aynı zamanda zengin kültürel mirasa sahip topraklarda yetişmiş biz psikoterapistlerin bir sorumluluğu olduğunu düşünüyoruz. Bu bağlamda psikoterapötik öğeleri içeren eserler konusunda önemi yeteri kadar geçmişte anlaşılmamış ancak bu günlerde üçüncü kuşak olarak tanımlanan psikoterapi akımlarına ilham kaynağı olmuş Mevlana'nın, özellikle Bilişsel Terapiler üzerindeki etkisini ele alarak bu eserlerin psikoterapi pratiğinde kullanılabilirliğine yönelik farkındalığı arttırmayı hedefledik. (**Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2014; 3: 133-141**)

Anahtar Sözcükler: Metafor, bibliyoterapi, bilişsel terapi, farkındalık, Mevlana

Abstract

Cognitive Therapys from Rumi's Point of View

Psychotherapy is a general name of interventions used to resolve emotional conflicts, support and sustain the improvement of mental health. Relationship is one of the most important factors of regenerative effect in psychotherapy. Understanding the client is crucial to help the client understand the psychotherapy and psychotherapist. Thus, in order to be effective in psychotherapeutic interventions, it is necessary to use the language by considering the client's beliefs, culture, religion and background. Comprehending and using of psychotherapy only from the Western point of view could reduce the efficacy of psychotherapy. Although, it is common that people working in mental health area learn and use the techniques of authorities lived in West, our culture is considerably wealthy of thoughts and aspects that can be used in psychotherapy. Raised on the lands that have extremely rich cultural heritage, as psychotherapists, we think that it is our responsibility to integrate modern psychotherapy with cultural heritage when learning, practicing and teaching the practice of psychotherapy. In this article, it is aimed to increase the awareness of being able to use the philosophy of Mevlana Celaleddin Rumi whose masterpieces involve psychotherapeutic elements yet are not well understood and who has been an inspiration to the trends in psychotherapy which are currently described as third generation trends. (**Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research 2014; 3: 133-141**)

Keywords: Metaphor, bibliotherapy, cognitive therapy, mindfulness, Rumi

GİRİŞ

Psikoterapi kişilerin yaşadıkları duygusal çatışmaları çözümlenmeyi, gerginlik, kaygı ve üzüntü gibi duyguları azaltmayı, davranışsal sorunların çözümünü, ruh

sağlıklarının geliştirilmesi ve korunmasını amaçlayan tekniklerin genel adıdır. Tanımı gereği psikoterapinin başlangıç tarihini insanlığın ilk yıllarına götürmek mümkündür. Psikoterapötik yöntemin yüz yıldan faz-

la bir süre önce Avrupa’da Freud ve Breuer’in başlattığı sözel tedavilerden geliştiği söylenir (Öztürk 1998). Psikiyatristlik ya da psikoterapistlik bir meslek olarak tanımlanmadan önce bu müdahaleler yine yapılıyordu. İnsanlık var olmaya başladıktan sonra ruhsal problemler de var olmaya başlamıştır. Çözüm için din, kültür ve o dönemin tıbbi bilgileri ışığında farklı meslek grupları (din adamları, şamanlar, bilim adamları) terapötik müdahaleler yapmışlardır. Sahip olunan tıbbi bilgi, din ve kültürün de etkisiyle müdahale ve ele alınış yöntemleri zamanla farklılıklar göstermiştir.

Batıda özellikle analitik yönelimli psikoterapilerde terapötik içgörü, geleneksel olarak Odipus, Elektra kompleksleri gibi konulara odaklanmıştır. Bu kuramlarda içgörü, “insan merkezli” ve “birey yönelimlidir”. Batı’nın bireycilik ve insancılık (hümanizm) kavramları, Hristiyan- Musevi dinsel geleneklerinin dinsel kavramlarından ciddi bir biçimde etkilenmiştir. Bunun yanında, kozmos merkezli ve “kozmosun temel hakikati” ile uğraşma, semavi yollarla etkilenme, cennet-cehennem ve insanlar arası ilişkilere odaklanma Doğu’nun kozmik içgörüsünün temel noktalarıdır (Güleç 1999).

Psikoterapide kültürel öğeleri anlamak, başarılı tedavi için önemlidir. Ancak son derece zengin eserlere sahip Türk-İslam kültürü bu açıdan yeteri kadar incelenmemiştir. Her ne kadar psikoterapi ülkemizde batılı eserler çerçevesinde kabul edilip öğretiliyor ise de kendi kültürümüzün zenginlikleri ortaya çıkarılmalı ve pratikte kullanılmalıdır. Bu bağlamda psikoterapötik öğeleri içeren eserler konusunda önemi yeteri kadar geçmişte anlaşılmamış ancak bu günlerde üçüncü kuşak olarak tanımlanan psikoterapi akımlarına ilham kaynağı olmuş Hz. Mevlana’nın özellikle Bilişsel Terapiler üzerindeki etkisini ele almaya çalışacağız.

Bibliyoterapi, Metafor ve Mevlana

Bibliyoterapi; bireylere problemlerini çözmede veya kendilerini daha iyi tanıyıp, anlamalarında edebiyat eserlerinden yararlanmalarını sağlayan bir sürecin veya etkinliğin düzenlenmesidir (Öner 2007). Bibliyoterapi ile yapılan yardım, “doğru zamanda, doğru kişiyle, doğru kitabı buluşturarak, kişinin rahatlamasına yardımcı olabilmektedir”. Günümüzde psikoterapi ekolleri çerçevesinde kullanılan etkin, alternatif yöntemlerden biridir. Bibliyoterapide danışan için en uygun eser önerilir. Bu sayede hayatında güçlük çektiği noktada bir öngörü ve içgörü kazanmasına destek sağlanır. Bibliyoterapiyle, kitapların hem düşünceye

hem de duyguya hitap etmesinden yararlanır. Danışanın kendi bakış açısı çerçevesinde ihtiyacı olanı alması beklenir. Bu esnada kitabın, yaşanılanların yansımaları olması dolayısıyla durumu daha yargısızca kabul edebilir. Düşünsel ve duygusal anlamda bir genişleme yaşayabilir. Yaşadıklarının başkaları tarafından da yaşandığını düşünüp yaşadığını normalize edebilir. Dolayısıyla problem çözme becerileri daha etkin çalışabilir. Hz. Mevlana Mesnevi’yi tanımlarken ‘*Ruhlara şifadır, sevgilileri sevgilisine, hastaları çaresine kavuşturur*’ demiştir. Yine kendi eseri ile ilgili şöyle söyler: “*Haydi iyileşmez hastalıklar için sala. Bizim ilacımız hastalar için birebirdir. Biz iş ve söz hekimleriyiz*” (Özdengül 2005). Ruhlara şifadır derken, yazdığı eserin insanların psikolojik problemlerinin çözümünde yardımcı olabileceğini kastetmiş olduğu düşünülmektedir. Mesnevi’ye bu pencereden bakıp son yıllarda çeşitli kitaplar yazıldığı görülmektedir (Tarhan 2012).

Sözbilimde “bir kelimenin yeni bir anlama aktarılması” anlamına gelen, kelime anlamı ise “aktarmak” olan metafor, görünürde ilişkili olmayan temaları direk olarak kıyaslama dilidir. İnsanoğlu, aslında metaforları birbirleriyle iletişimde düzenli olarak çok eskilerden beri kullanmaktadır. Hz. Mevlana’nın metafor kullanarak anlatımda bulunmayı tercih ettiği eserlerinde görülmektedir. Aslında metafor için yaptığı en güzel tanımlardan birisi de Mesnevi’de görülmektedir: “*Gerçi oğul, o manadır; bunlar suret, fakat anlayışa yaklaştırmak için lazım bu. Kederi diken benzettirler, dikenin kendisi değildir, bu benzetiş, ancak uyandırmak, anlatmak içindir. Katı gönüle taş derler. Gönlün taşla münasebeti yoktur, fakat bir örnektir verirler işte. Düşünce de onun tıpkısı olmaz. Fakat “öyle değildir” deme de, ayıbı benzetişe, anlatışa ver*” (Lapsekili 2014).

Watzlawick (1978)’e göre, metafor sağ serebral hemisfer dilidir. Psikoterapide değişim için de sağ hemisfer süreçlerinin harekete geçirilmesi önemlidir. Hastanın, neden belirli bir şekilde davrandığını ya da hissettiğini anlıyor olması, genellikle farklı bir şekilde davranmak ya da hissetmek konusunda girişimleri kolaylaştırmaktadır. Kişinin emosyonel ya da davranışsal problemlerini çözmek için değişmesi gerekli olan şey, sağ serebral hemisferin girdiyi işleme şeklidir (Lamb 1980, Lapsekili 2014).

Metaforların yararı; problemlere alternatif çözümler sunmak, insanlara kendilerine dışarıdan bakma şansı vermek, motivasyonu arttırmak, mevcut problemleri tekrar tanımlamak ve farklı bir çerçeveden

bakmalarını desteklemek, kişilere kendi kaynaklarını hatırlatmak olarak sayılabilir ve bunlar psikoterapide büyük kolaylık sağlar. Metaforlar danışana cevap özgürlüğü vermek, güvenli ortam ve mizahi bir dokunuş sağlamak gibi faydaları nedeniyle psikoterapide kullanılır. Metaforla farkındalık temelli terapilerde kullanılan temel stratejilerden kabullenme ve yargısızlık kavramlarının da kapısı aralanmış olur. Bu sayede danışana, yargıda bulunmadan içinde bulunduğu durumun daha rahat kabul edeceği bir tezahürü sunulmuş olur. Mesnevi’de anlatılan hikayeler de birer metafordur. Sadece hikaye olma özelliği taşımaz. Hepsinin içinde hissettirilmek istenen bir öz bulunmaktadır. Farkındalık da, kişinin kendisini ‘biçim’lerden, ‘yargı’lardan arındırarak ‘öz’ü fark etmesidir (Ögel 2012). Gerek Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT) de gerek farkındalık temelli psikoterapilerde metaforlar önemlidir. Metaforun etkili ve anlaşılabilir olması için kültürel, ortak geçmişin ürünlerinden seçilmesi son derece önemlidir. Bu açıdan en zengin eserlerden birisi Mesnevi’dir. Üzüntü ve kedere yaklaşım açısından Mesnevi’den güzel bir metafor örneği:

‘Üzülme, sopayla kilime vuranın gayesi kilimi dövmek değil, kilimin tozunu almaktır. Allah sana sıkıntı vermekle tozunu, kirini alır. Niye kederlenirsin? Taş taşlıktan vazgeçemedikçe parmaklara yüzük olamaz. Yüzük olmayı dileyen taş, ezilmeyi, yontulmayı göze almalıdır’ (Tarhan 2012).

Bilişsel Davranışçı Terapi ve Mevlana

Bilişsel Terapinin temel mantığı, ruhsal bozuklukların birçoğunun altında yatan ortak mekanizmanın çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceler olduğudur. Başka bir deyişle; kendimiz, yakın ilişkilerimiz ve yaşadığımız dünyaya ilişkin verdiğimiz anlamlar, düşüncelerimiz, kurallarımız, beklentilerimiz, temel inançlarımız bizim yaşadığımız olayları nasıl algılayacağımızı, yaşadıklarımıza nasıl tepki vereceğimizi, ne hissedeceğimizi etkilemektedir. Bu işlevsel olmayan düşünceler işlevsel olmayan tepkilere, duygulara ve çoğunlukla da fizyolojik belirtilere (çarpıntı, terleme, titreme, nefes kesilmesi gibi) yol açar. Kişi bu düşüncelerini öncelikle fark edip, değiştirip gerçeğe daha yakın hale getirebilirse duyduğu sıkıntı azalmaya başlayacak, işlevsel olmayan davranışları azalacak ve fizyolojik uyarılmışlık tepkileri de normale dönecektir. İşlevsel olmayan düşüncelerin altında işlevsel olmayan inançlar yatar ki bunları modifiye etmek daha kalıcı iyileşmelere yol açar (Türkçapar 2011).

BDT bakış açısı ile Mevlana’nın fikirlerinin ortak bağlamları olduğu çok net görülmektedir. Şu söylem BDT’de düşüncenin önemini anlatmak için yazılmış gibidir.

*‘Kardeşim sen düşünceden ibaretsin,
Geriye kalan et ve kemiksin,
Gül düşünür gülistan olursun,
Diken düşünür dikenlik olursun (Mesnevi)*

BDT de temel inanç, ara inanç ve düşünceye yapılan müdahale ile değişimi aslında şu tanımlarla yıllar önce belirttiği görülmektedir.

‘Kök gizliydi, meydana çıktı. Sen de darlığını, ferahlığını bir kök bil. Kötü kökse hemencecik, çabucak onu sök ki çimenlikte çirkin bir diken çıkmasın. İç sıkıntısı görünce ona bir çare bul. Çünkü dallar hep kökten meydana gelir. Genişlik gördün mü de onu sula, yetişip meyve verince dostlara dağıt (Mesnevi beyit 3/360-363)

Her hünerin aslı, esası, hayalden, arazdan düşünceden başka nedir ki? (Mesnevi 2/968). Dünyanın bütün cüzlerine, fakat garazsızca bak; arazdan başka bir şeyden meydan gelmemiştir. (Mesnevi 2/969). Önceki fikir, sonunda fiile gelir. Dünyanın kuruluşunu ezelden beri böyle bil. (Mesnevi 2/970). Düşünceni doğrult, iyi bak. Çünkü düşüncen de o incinin pırıltilarındandır. (Mesnevi 2/856).’

Bilişsel Davranışçı Terapi’de çalışılan ve kuramın en temelinde yatan inanç çalışmaları aslında metaforik anlatımla da pekiştirilebilmektedir. Metaforlar kullanılarak, kişiye bilişsel bir alan tanınmış, ikna edilmeye çalışılmaktan ziyade tıpkı sokratik sorgulama tekniğinde yapıldığı gibi kendi düşünsel ve duygusal dünyasında güçlük çektiği durumları yeniden anlamlandırmaya yöneltilmiş olur. Padesky (1993)’nin de belirttiği üzere ‘En iyi kognitif terapi de hiçbir cevap yoktur. Sadece milyonlarca kişinin farklı bireysel cevaplarının keşfine rehberlik edecek iyi sorular vardır.’ Metaforlar da kişinin zihninde bir takım soru ve cevapları uyandırarak, danışanın kendi hızında ve farkında olarak ilerlemesini sağlar. Örneğin obsesif kompulsif bozuklukta düşünceye yüklenen önemi ele alırken Mevlana’nın şu yaklaşımından yararlanılabilir:

‘Düşünceler, içte kaldıkça adsız sansız; onlara hüküm yürütemezsin; ne küfür diyebilirsin, ne müslümanlık. Kadı, içinden şunu ikrar ettin, bu çeşit bir satışta bulundun; gel içinden şu düşünceyi geçirmeye and iç der mi hiç? Diyemez; çünkü gönülden

geçene, hatıra gelene hüküm yürütmez. Düşünce yüzünden hiç kimse sorumlu olamaz. Adamın içi hürlük dünyasıdır '(Fihi ma fih, B:23).

Düşünceler havada uçan kuşlar gibidir, onları tutup yakalarsan senin olur. Şu sayısız halka bak, hepsi de yeryüzünde bir düşüncenin (peşinde) sel gibi akmada. (Mesnevi, 2/1045)

Yine BDT'de sosyal fobide kullanılan bir metaforun aslında Mesnevi'den uyarlandığını görmekteyiz:

'Yerde yarım arşın enlilikte bir yol olsa insan hiç vehimlenmeden rahatça yürür. Fakat yüksek bir duvarın üstünde gitsen yolun genişliği yine iki arşın olsa eğri büğrü gidersin. Hatta gönlüne düşen vehim yüzünden belki de düşersin. Vehimden gelen korkuya iyice dikkat et de vehmin kötülüğünü anla' (Lapsekili 2014).

Bilişsel Davranışçı Terapide algı ve bakış açısı farklılıkları ve bilişsel hatalar nedeniyle yaşam olayları karşısında olumsuz duygu ve davranışlar sergileyebildiğimizle yüzleştirme vardır. İnsan zihni kendi duyum sınırlarınca algılamakta ve yorum yapmaktadır. Bu da algılananla gerçek olgu arasında bir fark yaratmaktadır. Her birimiz zihin kapasitemizin elverdiğince çevremizde olanları, kendimizi ve hayatı anlamlandırmaya çalışırız. Bu süreçte ise bakış açımız penceremiz kadar geniştir. Bazen bir yere takılır büyük yük resmi görmeyiz. Mevlana bunu şu öyküyle çok güzel anlatmıştır:

'Hintliler karanlık bir ahıra bir fil getirip halka göstermek istediler. Hayvanı görmek için o kapkaranlık yere bir hayli insan toplandı. Fakat ahır o kadar karanlıktı ki gözle görmenin imkanı yoktu. Bu karanlıkta fil'e ellerini sürmeye başladılar. Birisinin eline kulağı geçti, 'fil bir yelpazeye benzer' dedi. Diğerinin hortum eline geçti 'fil bir oluğa benzer' dedi. Başka birisinin eline bacağı geçmişti, dedi ki 'fil direğe benzer. Bir başkası da sırtını elledi ve 'fil bir taht gibidir' dedi. Herkes neresini elledi neresini sandıysa fili ona göre anlatmaya koyuldu. Onların sözleri görüşleri yüzünden birbirine aykırı oldu. Birisi dal dedi, öbürü elif. Herkesin elinde bir mum olsaydı, sözlerinde aykırılık olmazdı. (Mesnevi 3/2122)

Farkındalık Kavramı, Farkındalık Temelli Terapiler ve Mevlana

Büyük resmi görmek tasavvur gerektirmektedir. Tasavvur ise beraberinde farkındalığı getirir. Bilişsel Davranışçı Terapi ekollerinden olan farkındalık terapileri ise düşünceye ve inançlara bir boyut ekleyerek

fark etmenin önemine vurgu yapmaktadırlar. Farkındalık (mindfulness), dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir (Kabat-Zinn 2005).

Farkındalık, otuz yıla yakın bir süredir Batı'daki psikoterapi yaklaşımları içerisinde bir terapi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Kökenleri Doğu'nun kişisel gelişim pratiklerine dayanır. Farkındalıkla ilgili araştırmaların bir bölümü Farkındalık Temelli Terapilerin (FTT) etki mekanizmalarına yöneliktir. Üst biliş, duygulanım düzenleme, dikkat düzenleme ve içsel maruz bırakma Farkındalık Temelli Terapilerin değişim mekanizmaları olarak belirtilmiştir. Farkındalığın duygulanım düzenleme üzerindeki olumlu etkileri Farkındalık Temelli Terapi uygulamalarında bulgulanmaktadır (Çatak ve Ögel 2010b).

Farkındalık Temelli Terapiler, Bilişsel Davranışçı Terapiler çerçevesi içinde kabul edilmektedirler. Üçüncü kuşak diye bilinen bu terapi ekollerinin temel mekanizması kişinin farkındalık kazanarak düşünce, duygu ve dikkat mekanizmalarının düzenlenmesine aracı olmak olarak düşünülebilir.

Farkındalık kavramı üzerine birçok tanım yapılabılır. Yalın bir ifadeyle farkındalık (mindfulness), dikkatin şimdiki ana yöneltilerek, anlık deneyimlerin yargılanmadan ve kabullenmeyle gözlemlenmesine dayanmaktadır. Farkındalığın düşünülen başlıca bileşenleri; an'a odaklanma, kabullenme, yargısızlık ve gözlemlenmedir (Çatak ve Ögel 2010a).

Farkında olmak, bir amaç olmaktan ziyade bir niyet olma özelliğini taşır. Hiçbir zaman ulaşılabilen bir yer, durum değildir ancak bizlere bir doğrultu kazandırabilir. Her insanın hayattan öğrenmeye ve gelişmeye ihtiyacı vardır. Farkında olmak da deneyimi olduğu gibi yaşamaya, hazmetmeye, öğrenmeye ve büyümeye yöneliktir. Bu sayede doğal olarak psikolojik iyilik hali daha kolay yakalanmış olur. Mevlana felsefesi de insana bir doğrultu kazandırma potansiyeli taşır. "Hamdım, piştım, yandım" sözüyle de olgunlaşma yolundaki doğrultu yansıtılmıştır. Nasıl bir ekmek bir saniyede pişmezse insan da kısa zamanda pişmez, sürece ihtiyaç duyar. İşte bu süreç içerisinde olma anlayışı, yemek için kullanılan "pişme" terminolojisini, mecazen insan için de kullanmayı anlamlı kılmıştır. Mevlana bu iki sahayı birbirine benzeştirerek insan için de "pişme" kavramını kullanır. Her iki sahada da hamlıktan olgunluğa geçiş aşamaları aynıdır. Bu sebeptendir ki Mevlana geleneğinde "mutfak" ile "meydan" arasında bir ilişki vardır. Mutfaktan yolu geçenler meydana alınırlar. Çünkü her iki mekan

da “pişme”, “pişirme” yeridir. Bu pişmeye, olmaya doğru giden dikey yolculuğa bazı sufiler “seyr” ismini vermişlerdir. Bu da beraberinde bir başka terminolojiyi yani “yolculuk” terminolojisini getirmiştir (Kılıç 2012). Hz Mevlana insanların farkındalığının düşüklüğünü şu şekilde tanımlamıştır.

‘Tanrı, öyle bir Tanrı’dır ki bir hayalden, bağ, bahçe düzmüş, bir hayali de cehennem haline getirmiş, yanıp yakılma yeri yapmıştır! (Mesnevi 3/3044) Dünyada buna benzer. Adeta uyuyan kişinin gördüğü hayallerdir. Uyuyan sanır ki bu hayaller, hakikattir ve sürüp gidecek! (Mesnevi 4/3654)’

An’a Odaklanma

An’a odaklanma, şimdiki zaman içerisinde ve bulunulan mekan, durum ile bilinçli temasta olmak demektir. Farkındalık temelli terapilerin temel stratejilerinden biridir. Kabat-Zinn farkındalık için, dikkati yargısız bir şekilde, bilerek, şu anda odaklamak gerektiğini belirtir (Wilson ve Murrell 2004). An’a odaklanma, farkındalık sürecinin başlamasını sağlamakla kalmayıp sürecin geneline de hakim olmaktadır. Gözlem, yargısızlık ve kabullenme bileşenlerinin oluşabilmesi için an’a odaklanma gereklidir. Diğer bir yandan ise kişi yargısız ve kabul halinde kendini gözlemelidir ki an’a odaklanabilsin. Odaklanma becerisi artırılabilir. Kişinin zihninde geçmiş ve gelecek baskınlığı, endişe ve ruminasyonları ne kadar çoksa an’a odaklanması da o kadar güç olmaktadır. Dikkatin an’da olması farkındalık temelli terapilerde bir takım egzersizlerle mümkündür. Sufilerin an’a odaklanmasını Mevlana *‘Ey yoldaş, ey arkadaş! Süfi, vakit oğludur (bulunduğu vaktin iktizasına göre iş görü (Şafak 2007)’* diyerek tanımlamıştır. “Yeniliğe doğru” şiiiriyle de an’a odaklanmayı ve anı yaşamın hızında deneyimlemeyi vurgulamıştır.

‘Her gün bir yerden göçmek ne iyi,

Her gün bir yere konmak ne güzel,

Bulanmadan, donmadan akmak ne hoş.

Dünle beraber gitti cancağazım.

Ne kadar söz varsa düne ait

Şimdi yeni şeyler söylemek lazım’ (Wikiquote).

Nitekim Bilişsel Davranışçı Terapilerde oldukça önemli olan kavramlardan “değersizlik, çaresizlik, umutsuzluk” geçmiş ve gelecekle zihinsel uğraşın bir sonucu olmaktadır (Ögel 2012). An’da yaşanan deneyimlerin kabulü ve farkındalığının önu çoğu zaman

gelecekle ilgili kaygılar ya da geçmişle ilgili ruminasyonlarla kesilmektedir. Bu gelecekle ve geçmişle uğraşın yerine ele alınan farkındalığın bileşenlerini uygulamaya yönelindiğinde psikolojik iyilik halinin kendiliğinden geldiği gerek farkındalık temelli terapi uygulamalarında gerekse Sufizmi yaşamına geçirmiş kişilerde görülmektedir.

Yargısızlık

Dünyayı ve hayatı tanıma ve tanımlama isteğimiz, nesnelere, durumlar, olaylar, insanlar ve hatta düşünceler hakkında yargı sahibi olmamıza sebep olur. Deneyimlerimizle her şeye iyi ya da kötü bir takım sıfatlar atfederiz. Yargı, yaşanan an içerisinde elde edilmez ya da yargı devreye girdiğinde an, yaşanılmaktan ziyade yargılanmış olur. Bu durum ise farkındalığın ve aslında yaşamının temeline ters düşmektedir. Yargısızlık, kişinin önceden var olan bilgilere dayanmadan deneyimlemesi, deneyimleri eleştirmeden gözlemlemesidir. Geçicilik ilkesi deneyimlenen her şeyin geçici ve sürekli bir değişim içinde olduğu düşüncesine dayanır. Yargısızca yaklaşmak durumların, olayların ve duyuların geçici doğalarının görülebilmesini sağlamaktadır. Yargısızlık, kabullenme ve serbest bırakmayı olanaklı hale getiren bir zemin olarak düşünülebilir (Çatak ve Ögel 2010a). Yargısız tanımlamayla, yaşamı tanıma ve tanımlama sürecimiz daha net gözlükler aracılığıyla doğal akışında gerçekleşebilmektedir.

Yargısızlık ve kabul etme Sufizmin üzerinde çok durduğu kavramlardır. Yargısızlık, varoluşun ve hayatın iyi ve kötü yanlarıyla kabulüyle gelir. Var olmanın karanlık tarafını kabullenmek ve hoşumuza gitmeyen ruh hallerimiz, düşüncelerimiz, duyularımız ve duygularımızla yüzleşmeyi kabul etmek; Mevlana’nın şiiirlerinde tekrarlanan temadır. Mevlana, deneyimlerin bütün hallerine açık olmanın önemine vurgu yapar. “Deneyimsel kaçınma” denilen olumsuz deneyimlerden kaçmanın tersine, “deneyimsel yaklaşım”ı yaşam tarzı olarak benimsemeyi savunur. Ruhsal rahatsızlıklar ve yaşanan problemler; tatsız düşüncelerden, acı dolu deneyimlerden ve bedensel duyulardan kaçınma çabalarıyla alevlenmektedir. Yolumuza çıkan her şeyi kabul etmek; cesaret ve içgörü kazanmanın göstergesidir. Zihnin önyargısız “alma gücü” bütün Farkındalık Temelli Terapiler tarafından desteklenir. Durumu deneyimlemek ve onun birçok yönünü kabul etmek; durumları tekrar değerlendirmemize ve kabul etmemize yardım eder. Yeniden çerçevelemek kavramı, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapilerde danışanın

problemini yeniden tanımlamak ve çözüm için yeni yollar görünmesini sağlamak anlamına gelir. Probleme başka bir açıdan bakma teknikleri, her zaman yaratıcı terapi uygulamalarının bir parçası olmuşlardır. Sufi eğitmen ise, bireylerin kendilerini korku, utanç ve suçluluktan korumak için kullandıkları savunmaları aşmak için hikayelerle, metaforlarla, şiirle, spiritüel uygulama ve müzikle çalışır (Mirdal 2012).

Shapiro ve arkadaşları (2006), farkındalığı niyet, dikkat ve tutum bileşenlerinden oluşan bir modelle tanımlamıştır. Tanımdaki niyet kavramı, şimdi ve burada deneyimine odaklanmayı, dikkat kavramı dikkatin anlık yaşantıları gözlemlemek üzere sürdürülmesini, tutum ise anlık yaşantılara yaklaşımın açıklık, kabullenme, yansızlık gibi özelliklerini ifade etmektedir. Bu modele göre, farkındalık, “yeniden algılama” olarak adlandırılan bir meta-mekanizma aracılığı ile, benlik regülasyonu, değerlerin netleşmesi, bilişsel ve davranışsal esneklik ve maruz kalma gibi değişikliklere neden olmaktadır.

Yargısız bir deneyimleme, yaşanılanı bastırma yerine onu kabul ederek yaşama; farkındalıkla birlikte farkındalığın bir parçası olan mesafe kazanma(decentering) kavramını da beraberinde getirir. Mesafe kazanma, “kişinin kendi düşünce ve duygularını zihninde gerçekleşen geçici olaylar olarak görebilme becerisi” olarak tanımlanmaktadır (Safran ve Segal 1990). Bu görüşe göre, Farkındalık Temelli Terapilerin olumlu etkilerinin, kişinin kendi düşünce ve duygularına mesafe kazanabilmesiyle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Çatak ve Ögel, 2010a). Mesafe kazanma yaklaşımı, duygulara ve bedensel duyumlara da uygulanmaktadır. Farkındalık Temelli Terapilerden bir kısmında bireylere, düşüncelerini ve duygularını yargılamadan gözlemlemeyi ve onları kendilerinin bir parçası olarak ya da gerçeğin geçerli bir yansıması olarak görmek yerine sadece gelip geçen olaylar olarak görmeleri öğretilmektedir (Ögel 2012).

Olay ve durumların, dolayısıyla düşünce ve duyguların gelip geçiciliğine dair Mevlana'nın da Mesnevi'de bir öğüdü bulunmaktadır.

‘Her günün hali, dünkü günün haline benzemez. Haller, ırmak gibi akar gider. Onu bağışlayacak, akışını durduracak bir şey yoktur. Her günün sevinci, bir başka çeşittir. Her günün düşüncesinin bir başka tesiri vardır. Sakın, “Bu misafir bana yük olur, kalır” deme. Biraz kalır sonra yine geldiği gibi gider, yokluğa karışır’(Tarhan 2012).

Mesafe kazanmanın etkisiyle aslında Bilişsel Davranışçı Terapilerin de çalıştığı bilişler üzerinde farklılaşmalar söz konusu olabilir. Farkındalığı, bilişsel açıdan ele alan pek çok çalışma da farkındalığı metakognisyon(üstbiliş) ile ilişkilendirmektedir. Metakognisyon kavramı, ilk olarak John Flavell (1979)'un tanımladığı ve üst seviyedeki bilme yetisini ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle biliş hakkındaki biliş ya da daha yalın bir ifadeyle düşünmeyi düşünmek olarak tanımlanabilmektedir. Metakognisyonun iki bileşeni bulunmaktadır: Biliş hakkındaki bilgi ve biliş hakkındaki düzenleme. Biliş hakkında düşünebilmek ve onu yeniden değerlendirip düşünebilmek için kişinin bilişle mesafe kazanması gerektiği düşünülebilir. Mesafe kazanmak ve başka bir pencereden bakmak ise zihnin kendi sınırlarından çıkması ve başka açıları da benimseyebilmek için fırsat yaratması olarak düşünülebilir. Wells'e (2002) göre farkındalık, uzaklaşmış (decentered) bir bakış açısı içermektedir. Farkındalıkta oluşan bilişsel uzaklaşma etkisiyle, işlevsiz üst biliş inanışlarının etkisi azalmaktadır. Böylece tekrarlayan (perseverative) düşünme örüntüleri değişebilmektedir (Ögel, Çatak 2010b).

Kabullenme

Kabullenme, Farkındalık Temelli Terapilerin bir diğer önemli ögesidir. Kabullenme, sunulanı almak anlamına gelir. Olay ve durumları olduğu haliyle deneyimlemek, olmasına izin vermektir. Bunun yanında olanların kişide yarattığı düşünce, duygu ve bedensel duyum yaşantılarını bunlar ortaya çıktıkça etkin bir biçimde benimsemeyi de kapsar.

*‘İnsan kısmı bir misafirhane,
Her sabah yeni birisi gelir.
Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik,
Aniden farkına varmak bir şeyin,
Hepsi beklenmedik misafir.
Hepsini karşılayıp eyle!
Evini vahşetle süpürüp,
Bütün mobilyalarını boşaltan
Bir kederler kalabalığı bile gelse.
Her geleni alınının akıyla misafir et.
Olur ki yeni bir zevk getirmek için
Boşalttılar evini.
Karanlık düşünce, utanç ve garez,
Hepsini gülererek karşıla kapıda
Ve buyur et içeri.*

Minnettar ol her gelene

Kim gelirse gelsin.

Çünkü bunların her birisi

Öte taraftan bir kılavuz

Olarak gönderildi (Ögel 2012).

Mevlana'nın yukarıdaki misafirhane şiiri kabullenmenin yer aldığı birçok terapi yaklaşımında kullanılır. İçinde birçok öğretiyi barındırmanın yanında temelde kabulü ele almaktadır. Misafirhaneden de yola çıkarak görebiliriz ki, kabul içinde merhameti, şefkati ve saygıyı barındırır. Kabul ilkesinde istenilen; kişinin olanlara, yaşama ve kendisine karşı merhamet, şefkat ve saygı duymasıdır. Bu sayede korkulan şeyden kaçınmayla korkunun kuvvetlenmesi paradoksenden, kabul edilen şeyin yaşamdaki işlevini yerine getirip kendiliğinden hallolması paradoksuna geçiş yapılması beklenmektedir.

Bir eseri ölümsüzleştiren şey, her türden ve zamandan insana uyum sağlaması, yargıdan uzak ve en önemlisi içinde insani ruhu barındırmasıdır. Mesnevi'yi de ölümsüz kılan özellik, ruha hitap ediyor olmasıdır. Bu da her kesimden, karakterden, türden, düşünceden, insana hitap etmesi anlamına gelmektedir ki bu da içinde 'yargısızlığın' barınacağını düşündürmektedir. Sufizm'de etkisi olan 'Ne olursan ol, gel' sözünde olduğu gibi... Bir bakıma içinde kabulün, yargısızlığın ve ruhun barındığı bir eserin bizi farkındalığa götürmesi çok da şaşırtıcı değildir.

Gözlemeleme

Gözlem, Farkındalık Temelli Terapilerde de Mevlana öğretilerinde de oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Gözlemeleme, bir nesneyi, olayı veya bir gerçeği, niteliklerinin bilinmesi amacıyla, dikkatli ve planlı olarak ele alıp incelemek, müşahade etmek anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu, 2014). Farkındalık Temelli Terapilerde gözlemeleme kavramıyla kastedilen içsel ve dışsal deneyimleri izlemektir. Deneyimi olduğu haliyle kabul edip gözlemeleme an'a odaklanma ve yargısızlık öğelerini de gerektirmektedir (Ögel 2010).

Farkındalık uygulamalarının temelinde bir paradoks vardır. Farkındalık, kişinin geri çekilip, olan biteni gözlemlerken, aynı anda kişinin kendi yaşamıyla tamamen ilişkide olmasını sağlamaktadır (Ögel 2012). Mevlana'nın öğretilerinde yer alan ise gözlemlerken görünenin ötesinde, kişinin kendi yaşamıyla ilişki-deyken öz ile bağlantı kurmasıdır. Mevlana, aranan şeyin "öz"de olduğunun farkındadır. Dışarıda bir şey yoktur (Kılıç 2012).

Gözlem, kişinin kendi duyum, duygu ve düşüncelerinin gelip geçiciliğini kabul edip, bunları izlemesi aracılığıyla "farkındalığın" yolunu açar. Mevlana'nın ise gözlem ve farkındalık adına "İnsan gözden ibarettir aslında, geri kalan cesettir. Göz ise ancak gerçek dostu görendir." dediği bilinmektedir. Şu öyküsü de gözlem ve farkındalık ile ilgili zengin metaforlar içermektedir.

'(Hani) ustası, şaşı çırağına "İçeriye gir, raftaki şişeyi dışarıya getir" demiş.

Şaşı (çırak) "O iki şişeden hangisini getireyim, açık söyle" diye (sormuş).

Ustası cevap vermiş: "O, iki şişe değil, git şaşılığını bırak; (biri iki) görme!"

(Çırak) "Usta beni (niye) azarlıyorsun" deyince ustası, "(Öyleyse) o iki şişenin birini kır" diye (karşılık vermiş).

Şişe bir taneydi, ama onun gözüne iki görünüyor-du. Birini kırınca diğeri de yok oldu.

(Çırak) birini kırınca diğeri de gözden kayboldu. İnsan da arzuları ve öfkesi sebebiyle (böyle) şaşı olur.

Gözünün önüne gök renkli bir cam koymuşsun, o sebepten âlem sana gök görünüyor.

Kör değilsen bu körlüğü kendinden bil. Kendine "kötü" de, başkasına deme!

Eğer mü'min, Hakk'ın nûruyla bakmamış olsaydı; gayb, mü'mine bütün çıplaklığıyla nasıl görünürdü?' (Mesnevi 2/1332)

Farkındalık temelinde gözlem; an'a odaklanmayla birlikte doğayı izlerken, yürüyüşte, yemek yerken ve hatta otururken bile yapılabilmektedir. Farkındalık Temelli Terapilerde farkındalık egzersizleri olarak kullanılmaktadır. Örneğin, nefesin izlenmesi oldukça işlevsel tekniklerden biridir. Bu sayede andaki deneyimin farkındalığı daha yalın haliyle yaşanır. Bu da hoşumuza giden deneyimlerin daha yalın ve doğrudan hissedilmesini ve güçlük çektiğimiz deneyimlerin daha rahat fark edilip başa çıkılabilir hale gelmesini kolaylaştırmaktadır.

Bu gözden geçirmede ağırlıklı olarak bilişsel terapi ekollerinden bahsedilmiştir. Ancak yukarıda tanımlanan temel ilkeleri bünyesinde barındıran, 1928 yılında Shoma Morita tarafından, Japonya'da geliştirilen Morita terapisinden bahsetmemenin haksızlık olacağı düşünülmüştür. Hofman, kabul ve kararlılık terapisinin yeni bir teknik olmadığını, Morita terapi-

sinde yeni diye sunulan zaten birçok ögenin (kabul, farkındalık, gözlemlene) tanımlandığını belirtmiştir. (Hofmann 2008). İncelendiğinde bu örtüşme görülmektedir. Örneğin; Morita terapistleri duygularımız, dürtülerimiz ve eğilimlerimizin yaşamın tadını verdiğini, bunların tümüyle kontrol altında tutulamayacağı ve bunlarla ilgili sorumluluğumuzun olmadığını tanımlarlar(Güleç 199). En önemli ilkesi olarak tanımlanan Arugamama'nın manası 'herşey olduğu gibidir'. Bu ilkeyi duygulara, hastalık belirtilerine uygulamayı ve değiştirmeye çalışmadan kabulü önerir. Gerek doğu kültürünün güçlü temsilcisi Japonya'da geliştirilmiş Morita terapisinin gerek batının daha kolay içselleştirdiği Kabul ve Kararlılık Terapisinin, sufizmden ilham aldığını söylebiliriz.

SONUÇ

Psikoterapide iyileştirici en önemli unsurlardan biri ilişkidir. Terapistin hastayı anlaması, hastanın terapisti anlaması en temel gerekliliktir. Mevlana'nın söylediği gibi '*Ne kadar bilirsen bil, söylediklerin karşıdakinin anladığı kadardır*'. Bu nedenle psikoterapik müdahalelerde etkili olabilmek için o kişinin geçmişi, kültürü, inancı gibi bazı kavramları göz önünde bulundurarak lisansı kullanmak gerekir. Zengin bir kültüre sahip olduğu halde yalnızca batı penceresinden psikoterapiyi görmek ve uygulamaya çalışmak başarı şansını düşürür. Evrensel bir değer olmuş ve son dönemdeki psikoteraplere ilham olmuş Mevlana'nın eserleri ile birlikte daha iyi incelenmesi ve zengin metaforlarının terapide etkin olarak kullanılmasının önemli ve faydalı olacağı düşünülmüştür. Bu makale ile sadece denize bir testi daldırılmış ve alabildiği kadar sunulmuştur.

KAYNAKLAR

- Çatak PD, Ögel K (2010a) Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık, Nöropsikiyatri Arşivi, 47:69-73.
- Çatak PD, Ögel K (2010b) Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler, Klinik Psikiyatri, 13:85-91
- Güleç C (1999) Transkültürel Açından Psikoterapiler. Klinik Psikiyatri;1:5-11
- Hofman SG (2008) Acceptance and Commitment Therapy: New Wave or Morita Therapy?. Clin Psychol Sci Prac 15:280-5.
- Flavell JH (1979) Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive-Developmental Inquiry. American Psychologist, 34(10): 906-11.
- Kabat-Zinn J (2005) Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, 3.baskı, Bantam Dell, New York, s.34.

- Kılıç ME (2012) Evvel'e Yolculuk, Sufi Kitap, İstanbul, s. 57, 170.
- Lamb, S.P. (1980) Hemisphere specialization and story telling. Thesis for master of arts in folklore and mythology. University of California, Los Angeles.
- Lapsekili N, Yelboğa Z (2014) Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, baskıda.
- Mevlana Celaleddin Rumi, Mesnevi (çeviren Veled İzbudak), Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları, Sistem Ofset, 1-6 cilt, 2004, İstanbul.
- Mirdal GM (2012) Mevlana Jalal-ad-Din Rumi and Mindfulness. J Relig Health, 51:1202-1215.
- Ögel K (2012) Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerde Üçüncü Dalga: Farkındalık(Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler, Hyb Yayıncılık, Ankara, s.69, 128, 161.
- Özdengül F (2005) Rumi Ve Aşkın Terapi, Kültür A.Ş, Konya, s. 2-5.
- Öztürk O (1998) Psikanaliz ve Psikoterapi, Bilimsel Tıp Yayınevi, s.1-4.
- Padesky CA (1993) Socratic questioning: Changing minds or guiding discovery? [Online] Yayın 1 Temmuz 2014 tarihinde <http://padesky.com/newpad/wp-content/uploads/2012/11/socquest.pdf> adresinden indirildi.
- Safran JD, Segal ZV (1990) Interpersonal Process in Cognitive Therapy, Basic Books, New York, s.117.
- Shapiro SL, Carlson, LE, Astin JA ve ark (2006) Mechanisms of Mindfulness. J Clin Psychol, 62:373-86.
- Tarhan N (2013) Mesnevi Terapi. Timaş Yayınevi, İstanbul, s.1-12, 214.
- TDK.GOV.TR (n.d) Gözlemlenmek [Online] http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.53ca74d1f24998.66959347 [23 Haziran 2014 tarihinde ulaşıldı].
- TR.WIKIQUOTE.ORG (n.d) Muhammed Celaleddin-i Rumi [Online] http://tr.wikiquote.org/wiki/Muhammed_Cel%C3%A2leddin-i_R%C3%BBm%C3%AE [10 Temmuz 2014 tarihinde ulaşıldı].
- Türkçapar MH, Sargın AE (2011) Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 1:1-14.
- Öner U (2007) Bibliyoterapi. Journal of Arts and Sciences, 133-50.
- Şafak Y (2007) Mevlana Celaleddin Rumi Bütün Eserleri Seçmeler, Konya Büyükşehir Belediyesi Yayınları, s.32, İstanbul.
- Watzlawick, P. (1978) The language of change: Basic Books, s. 172 . New York, USA.
- Wells A (2002) GAD Metacognition, and Mindfulness: An Information Processing Analysis. Clin Psychol Sci Pract, 9: 95-100
- Wilson KG, Murrell AR (2004) Values Work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a Course for Behavioral Treatment, Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition, Editörler: Hayes SC, Follette VM., Linehan MM, Guilford Press, New York, s. 120-51.

Yazışma adresi/Address for correspondence:

e-mail: drmehmetak@gmail.com

Alınma Tarihi : 22.07.2014

Received : 22.07.2014

Kabul Tarihi : 12.12.2014

Accepted : 12.12.2014