



# TİASAD

Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi  
The Journal of Turk & Islam World Social Studies

Yıl: 6, Sayı: 20, Mart 2019, s. 216-231

**Dr. Öğr. Üyesi Tahsin KULA**  
Dicle Üniversitesi, tahsinkula@hotmail.com

## **IRVIN D.YALOM, VAROLUŞSAL PSİKOTERAPİ VE DİN**

### **Özet**

Irvin D.Yalom, insanların karşılaştıkları psikolojik sorunlarıyla başa çıkma tarzlarını çözümleyebilmek için onları anlamının önemine dikkat çekmiştir. Bunun için de pozitif bir bilim olan psikoloji ile dini öğretilerin birlikte hareket etmesi gerektiğini savunmuştur. O, her ne kadar kendisi din ve Tanrı konusunda ateist olduğunu söylese de insanın özünde, din ve Tanrı'ya ait bir özün olduğunu kabul etmektedir. Ona göre bu öz, sistemleştirilmiş Musevilik, Hıristiyanlık ve Müslümanlığın ifade ettiği Tanrı'dan biraz farklıdır. Yalom, insanların yaşadıkları sorunların temelinde birtakım varoluşsal kaygıların olduğunu ifade etmiştir. Bu kaygıları; ölüm, yalnızlık, hayatın anlamsızlığı ve özgürlük olarak sınıflandırmıştır. İnsanların mutluluğunun önündeki engeller de bu kaygılardan kaynaklanmaktadır. Yalom, çözüm olarak varoluşçu psikoterapi ve dinin birlikteliğini savunmuş ve kendisi de bu şekilde çözümler üretmeye çalışmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ruh sağlığı, Varoluşsal kaygı, Din, Psikoterapi.

## **IRVIN D.YALOM, EXISTENTIAL PSYCHOTHERAPY AND RELIGION**

### **Abstract**

Yalom pointed out the importance of understanding people to solve the problems they face. For this, he advocated that psychology, which is a positive science, and religious teachings should act together. Although he claims to be atheist in religion and God, he accepts that it is an essence of man and of religion and God. To him, this essence is somewhat different from God, which is expressed by systematic Judaism, Christianity and Muslims.. Yalom has expressed that there are a number of concerns on the basis of the problems people experience. These concerns; death, loneliness, meaninglessness of life and freedom. It is due to these concerns in the obstacles in front of people's happiness. Yalom has defended existentialist

psychotherapy and religion as a solution and he has tried to produce solutions in this way.

**Keywords;** Mental health, Existential Anxiety, Religion, Psychotherapy.

## GİRİŞ

Kendisini “namazında niyazında bir ateist” olarak ifade eden Irvin. D. Yalom’un, eğitim serüvenine ve görüşlerine kısaca değinildikten sonra “Varoluşçu Terapi” ve “Din” ile ilgili görüşlerine yer verilecektir. Özellikle insanların karşılaştıkları ruhsal sorunların çözümü için Varoluşçu Terapi ile dinî öğretilerin birlikteliğini savunmasının gerekçelerine değinilecektir. Yalom, bireysel gözlemlerine dayanarak insanların mutlu olmadıkları kanaatine varıyor. İnsanların mutsuzluklarının sebeplerini sıralayıp, bu sorunların ancak Varoluşçu Terapi ve Din birlikteliği ile aşılabileceğini göstermeye çalışmaktadır.

### 1. Irvin D. Yalom

Irvin D. Yalom<sup>1</sup> çalışmalarının merkezine “insanı anlama” hedefini koymuş ve bunun için de başta felsefe olmak üzere birçok alanla ilgili okumalar yapmıştır. Yalom, insanların mutlu olmadıklarını tıp fakültesi öğrencilik yıllarında keşfetmiş ve bunun sebeplerini ve çözümünü anlamak için de bilime ağırlık vermiştir.

Yalom, küçük yaşta hayatın zorluklarıyla yüzleşmiş ve sınırlı sayıda Yahudi öğrenci alan tıp fakültesine girmeyi başarmıştır. Çünkü hem okumayı çok sevmesi hem de hırslı olması ona hayatta istediği başarıyı getirmiştir. Onun okuma aşkı üniversite yıllarında da devam etmiştir. Özellikle edebiyat, bilimsel tabanlı eserler ve kurgu metinlerini doymak bilmez bir biçimde okumuştur. Ergenlik döneminde hayranlıkla okuduğu Rus ve Fransız varoluşçu yazarlar, onu gençlik çağında ölüm, hayatın anlamı, özgürlük ve insan ilişkileri gibi temel sorunları düşünmeye ve cevap aramaya itmiştir (Yalom, 2009: 51-55).

Fakat modern batı akademi çevresinin pozitif bilimler ile teoloji bilimleri arasında mesafe koyup, gerçeğin sadece pozitif bilimler vasıtasıyla kavranabileceği görüşünü savunmasından Yalom da nasibini almıştır (Bellah, 2002:170-171). Çünkü zamanının çoğu psikologu da insanların yaşadıkları sorunların çözümünde bilimin yeterli olacağına inanıyordu (Skinner, 1971:17).

Yalom, tıp eğitiminin ikinci yılında Rollo May’ın “Existence” kitabından çok etkilendiğini, özellikle umutsuzluğu inceleme ve iyileştirme konusunda kendisine yeni bakış açısı kazandırdığını ifade etmiştir (Yalom, 2012: 22-24).

Yalom, akranlarından farklı olarak okumaya hevesli ve hırslı olduğu kadar, farklı görüşlere açık ve bilimsel gerçeklere de aç birisidir. Pozitif bilimin bulguları onun için oldukça

---

<sup>1</sup>Irvin D. Yalom, 1931 yılında Washington D.C.'de doğdu. George Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde okudu. Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Psikiyatri Profesörlüğü sürdüren Yalom’un Türkçeye de çevrilen kitaplarından bazıları şunlardır: Grup Terapisinin Teori ve Pratiği, Aşkın Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri, Divan, Varoluşçu Psikoterapi, Nietzsche Ağladığında, Bugünü Yaşama Arzusu: Schopenhauer Tedavisi, Her Gün Biraz Daha Yakın, Annem ve Hayatın Anlamı. Irvin D Yalom halen Kaliforniya Palo Alto' da eşi Marilyn Yalom'la yaşamaktadır Bkz. Irvin D.Yalom, *Spinoza Problemi; Bir Nazi Subayının Paradoksu*, çev., Ahmet Ergenç, İstanbul: Kabalıcı Yayınevi, 2012, s.1.

önemlidir (Aydın, 2004: 15-30). Bundan dolayı da hayatında yaşadığı en büyük çelişki/çıkılmaz pozitif bilimin bazı verilerinin zihin dünyasında kendisini tatmin etmediği durumlardır.

Yalom, pozitif bilimin verilerine çok güvenmesine rağmen, bazı sonuçları tatmin edici bulmamaktadır. İsterse görüşlerine çok değer verdiği Schopenhauer gibi bir bilim adamı olsa bile açıkça itiraz etmekten çekinmeyen birisidir (Yalom, 2009: 22-24).

Schopenhauer'in dinin sadece karanlıkta görülebilen bir ateşböceği olduğu ile ilgili metaforunu çok sevmiş, fakat bilimsel anlayışın ışığı cehaletin karanlığını bir kez dağıttıktan sonra dinlerin kökünün kuruyacağı öngörüsünü doğru bulmadığını açıkça ifade etmiştir (Yalom, 2006: 26-27).

Yine Crick'in, "Şaşırtan Varsayım" (The Astonishing Hypotheses) kitabında sevinçlerin, acıların, anıların, tutkuların, kişisel iradenin gerçekte sinir hücrelerinden oluşan devasa bir küme ile bunlara bağlı moleküllerin davranış biçimlerinden başka bir şey olmadığı şeklindeki açıklamalarına şöyle yanıt vermiştir:

-İnanıyorum ki. . .

-Sıra dışı iddiaların

-Sıra dışı kanıtları olmalıdır (Yalom, 2009:30).

Yalom, Crick'in kişisel iradenin oluşumu ile ilgili yaptığı bilimsel açıklamayı yeterli görmeyip bu tanımlamanın içerisinde ilahi kıvılcım aramış, Nirvana ve aydınlanma gibi dini çağrışımları andıran kavramların da olması gerektiğini ifade etmiştir. Hatta daha açık bir ifadeyle kendi duygularını şöyle açıklamıştır: İçimde biraz ilahi kıvılcım olmasını çok istediğimi, kutsal olanın bir parçası olmak, sonsuza dek var olmak, kaybettiklerime tekrar kavuşmak için can attığımı söyleyebilirim. Tüm bunları sahiden çok istiyorum, ama bunların gerçeği değiştirmeyeceğini ya da onu en baştan kurmayacağını da iyi biliyorum (Yalom, 2012: 31-37). Yalom, bilimsel duruşu ifade ederken, yaşamın doğasında bulunan dehşeti ve gizem duygusunu anlamada inancın önemine vurgu yapmaktadır. Bunun felsefik temellerinin de Santayana ile Spinoza'nın ateizmi, ya da panteizmi ile hayli benzeştiğini ve evrene karşı gerçek bir inanç, başkalarının inanç sistemlerine karşı da saygı beslemekle olacağını vurgulayarak göstermiştir. Hatta düşüncelerinin doğruluğunu ortaya koymak için bilimsel eserlerden örnekler de göstermektedir. Yalom' da Thomas Aquinas gibi bilim ve dinin, insanların sorunlarını çözmede birlikte hareket etmesi gerektiğini savunmuştur (Aydın, 2014: 18). Thomas, bilim ve dini "iki gerçeğe değil aynı gerçeğe giden iki yol olarak tanımlamıştır" (Shafranske, 1996: 74). Ona göre bilim ve din tek bir birim ve iki kollu bir ırmak gibi algılanır ve birbirlerine karşı anlayış ve saygı içinde olursa, işte o zaman evrensel gerçeğe ulaşmada birbirine yardım edebilir ve böylece insanların karşılaştıkları sorunları çözmede daha verimli olabilirler (Yaran, 1997: 81-87).

Yalom, bilim aşığı bir psikoterapist olarak bilime olan saygısından dolayı hastaları tedavi ederken daha geniş bir perspektiften bakarak olayların gerçek sebeplerini anlamaya çalışmıştır. O, " her insanın kendine göre bir hayat hikâyesi vardır" felsefesinden yola çıkarak hastaları (danışanları) ile yaşanmış veya yaşanma ihtimali olan hikâyeleri ile analiz ederek hem onları anlamada hem de sorunu çözmede kendince bir yol izlemiştir (Yalom, 2009: 2).

Yalom, bir düşünceye körü körüne bağlanıp savunulara itiraz ediyor. Hatta bu konuda Nietzsche'nin (Nietzsche, 2015); Hıristiyan ahlak anlayışını ve değer yargılarını körü körüne savunan düşünürlere yaptığı eleştirileri de haklı bulduğunu ifade etmektedir. Belki de Yalom'u diğer meslektaşlarından farklı kılan şey, onun bu yönüdür. İnsanı anlamak için sadece pozitif bilimlerin verileri ile hareket etmek yeterli olmayabilir. Onun için de insanları daha iyi anlamak için felsefeye de önem vermiştir.

## **2.Felsefeden Varoluşçu Psikoterapiye Geçiş**

Yalom, uzmanlık yıllarından beri zihnindeki soruları cevaplandırmak için felsefe ağırlıklı okumalar yapmıştır. Ona göre felsefe sadece ilham vermektense ziyade düşüncelerini doğrulaması için işine yaramıştır. Özellikle hayatın sorgulanması ve var olan varlıkların temel ölümü nasıl algılamaları gerektiği ve ölüm korkularıyla baş edebilmeleri için nelerin yapılması gerektiği konusunda felsefik değerlendirmelerden istifade ettiğini açık açık söylemiştir (Yalom, 2009: 18). Hatta psikoterapi çalışmalarında bu konulara ağırlıklı olarak devam ettiğini de açıklamaktadır.

İnsanı ve hayatı birlikte değerlendirmenin insanı anlamada daha faydalı olacağını düşünen Yalom'a göre, aslında insanların anlam arayışına girmesinin temel sebeplerinden birisi mutsuz olmalarıdır. Yalom, mutsuzluğun sebepleri olarak da birtakım kaygılardan bahsetmektedir. Bunları temel kaygılar olarak, ölüm, hayatın anlamsızlığı, yalnızlık ve özgürlük olarak sınıflandırmıştır. Ona göre temel kaygıların başında ölüm gelmektedir. Onun için de psikoterapi çalışmalarında ölüm olgusuna daha ağırlık vermeye başlamıştır. Kendisi de bu durumu şöyle ifade etmektedir: Ölüm, aklımızı başka hiçbir şeyin yapamadığı bir biçimde kurcalar. Aslında ölüm, çocukluğun erken dönemlerinden beri insanların zihinlerini meşgul eder. İnsanlar ölüm kaygısını gidermek veya hafifletmek için birçok savunma mekanizması geliştirmiştir (Yalom, 2009: 41). Bundan dolayı da şu veya bu nedenden ötürü yaşamla ölümün temel sorunlarıyla yüzleşmek zorunda kalmış hastalar aramaya başlamış ve klinik çalışmalarını bu tür hastalar üzerinde yoğunlaştırmıştır. Birkaç yıl boyunca, ölümlülikle düzenli olarak yüzleşmek zorunda kalmış hastaları tedavi etmeyi yeğlemiştir ki bunlar metastazlı kanser hastalarıdır. Onlarla önce bireysel terapiyle çalışmış, yavaş yavaş da hepsiyle bir grup terapisi ortamında çalışma cesaretini yakalamıştır. Daha sonra eşini ya da ebeveynini kaybetmiş kişilerin yaşadığı keder duygusuna yönelmiş ve keder duygusunun, bizleri sevdiğimizimizi kaybetmemizle olduğu kadar, faniliğimizle de nasıl yüz yüze getirdiği üzerine yoğunlaşmıştır (Yalom, 2009: 24).

## **3.Yalom ve Varoluşçu Psikoterapi**

Yalom, uzmanlık yıllarında psikanalizin zayıf yönlerini görmüş ve hastaları tedavi etmede yetersiz olacağını düşündüğü için Varoluşçu Psikoterapiye yönelmiştir. Çünkü sadece geçmiş yaşantıların bilinçaltına itilip zamanla sorunlara zemin hazırladığı yönündeki savları psikolojik sorunları çözmede yetersiz görmüştür. Ona göre Varoluşçu Terapi, bireyin var olmasından kaynaklanan endişelere odaklanan dinamik bir yaklaşımdır (Yalom, 2009: 25).Egzistansiyalizm (Varoluşçuluk), aslında bir felsefe, bakış açısı, bir eylem tarzıdır. Temel felsefesi, insanın kendi kendisini var ettiği ve kendisini yapanın da sadece insanın kendisi olduğu tezini savunmaktadır. Bazıları, Egzistansiyalizmi değişmeyen özlerin bir koleksiyonu veya modellerden oluşan bir set olarak değil, daha ziyade ortaya çıkan ve var olan bir insan tasviri olarak tanımlamışlardır (Aydın, 2004: 20). Yalom'a göre insan bir varlık olarak düşünüldüğünde, Egzistansiyal

### **TİDSAD**

Psikoterapi'nin temeli olmuş olur. Egzistansiyal Psikoterapi, hastayı gerçekte olduğu gibi görmek ve onu bir insan olarak algılamak eğilimini taşır (Hançerlioğlu, 1993: 147-150).

Yalom'un dikkatini çeken şey varoluşçu kuramın insanı, gelişme çabası içerisinde olan özgür bir varlık olarak ele alması ve insanın yaşamdaki temel amacının varlığını, varoluşunu yaşamak olarak değerlendirmesidir. Çünkü ona göre de insan özgür bir varlıktır ve yaşamı anlamlı kılan insanın kendisidir. Ancak insanın varoluşunu tehdit eden bir ölüm gerçeği vardır. Bu gerçek, insanda kaygı ve mutsuzluk meydana getirir. Bu nedenle insan, yaşamın bir anlamının olmadığını düşünebilir ve bu düşünce de insanın ruh sağlığını olumsuz etkiler (Yalom, 2012: 41). Bu noktada psikolojik danışmanın amacı, bireyin kendisi için sorumluluk alabilmesini, bağımsızlığını kazanabilmesini, yaşamı anlamlı kılabilmesini ve varoluşunu yeniden yaşayarak tüm potansiyelini ortaya koyabilmesini sağlamaya çalışmak olmalıdır. Bu kuramda içinde bulunulan an, şimdinin farkına varılması önemli bir noktadır. Bu yaklaşıma göre psikolojik danışman, danışanın şimdinin farkına varmasını, şimdii yaşamasını, yaşamını anlamlı kılacak eylemlerde bulunmasını ve danışanın kendisi olmasını sağlamaya çalışmalı, bu doğrultuda danışanı teşvik etmelidir.

Yalom bilim aşığı bir psikoterapist olarak bilime olan saygısından dolayı hastaları tedavi ederken daha geniş bir perspektiften bakarak olayların gerçek sebeplerini anlamaya çalışmıştır. O “ her insanın kendine göre bir hayat hikâyesi vardır” felsefesinden yola çıkarak hastaları (danışanları) ile yaşanmış veya yaşanma ihtimali olan hikâyeleri analiz ederek hem onları anlama hem de sorunu çözme yolunu seçmiştir. O her hasta için ayrı bir terapi süreci inşa edilmesi gerektiğine inanmaktadır (Yalom, 2012: 262). Yalom, hayatı amaçsal açıdan değerlendirdiği için, ölüm anlaşılması öncelikli meselelerden biri halini almıştır. Varoluşçu Psikoterapi'nin bir varyantı olan Victor Frankl'in Logoterapisine göre kişinin hayatında anlamlı olanı bulmaya çalışması, insanlarda en temel motivasyonel güç oluşturur. Frankl'in varoluş, sorumluluk, sevgi ve acı gibi kavramlar üzerinde temellendiği Logoterapisin'de, insanın her şeyden önce “anlam” sahibi olduğu zaman ruhen ve bedenen sağlıklı olabileceği tezini savunmuştur (Bahadır, 2000: 474). May'e göre dinsel inanç ve değerler, bireyin sonsuz ilgisi olarak yer aldığı, sorunların çözümüne kuşkusuz katkı sağlayacaktır (May, 1972:180). Tanrı'nın varlığını dikkate almadan hayatın nihaî gayesini düşünmek mümkün olmamaktadır. Din, açıklanamayan hayat olaylarına anlam katar. Tıpkı din gibi psikoterapi de kişisel anlam içeren bir yapı ve oluşuma iştirak eder (Ayдын, 2004: 1).

Irvin D. Yalom, Varoluşçu Psikoterapi kitabında, insanların farklı kaygılarıyla yüzleşmelerinin öneminden bahsederken bu kaygıların varoluşsal olduğunu da ifade eder. Yalom'a göre insan benliğinin temeli sayılan bu kaygılar, yalıtılmışlık (isolation), özgürlük (freedom), anlam (meaning) ve ölüm (death) olarak sınıflandırılmaktadır (Yalom, 2012: 19)

Yalom, insanların mutlu olmadığını ve bunun da birtakım kaygılardan kaynaklandığını hissedince çalışmalarında bu yöne ağırlık vermiştir. O, derinde yatan ve günlük hayat içerisinde bastırmaya çalıştığımız ölüm anksiyetesini su üstüne çıkarabilecek derecede travmatik ve aydınlatıcı bir olayın, varoluşsal farkındalığı artırdığını, bunun da kişisel birçok gelişimin öncüsü olduğunu vurgular. Ona göre yokluğun kabulü, varlığı anlamlı kılar. Yalom, Freud'un haz ile ilgili sözlerine dayanarak, haz alabilme yetisinin yaşanan deneyim karşısındaki engellerin büyüklüğüyle orantılı olduğunu, bundan dolayı varoluşsal olarak en büyük engel olan

ölümün, kişinin onu kabulüyle daha büyük yaşamsal hazlar verdiğini ileri sürer. Yokluğun kesinliğini ve yok oluş zamanının meçhullüğünü kabul etmek kişide yukarıda sıralanan olumlu değişikliklerin yaşanmasına vesile olacaktır. Bu açıdan bakıldığında anksiyete, gerek birincil ölüm anksiyetesi gerekse ikincil anksiyeteler olarak, kişinin önündeki en büyük engellerden biridir (Yalom, 2012: 25).

Kaygı ve Endişe duygusunun kişiyi hayatta tutacak bir duygu olduğu yönünde genel kanaat oluşa da günümüze dek anksiyete, psikopatolojinin kaynağı gibi görülmüştür. Özellikle postmodern kültürde yegâne amacın daha fazla haz almak, endişeden, üzüntüden ve sorumluluktan mümkün olduğunca uzaklaşmak olduğu düşünüldüğünde, günümüzde varoluş gerçekliğini unutarak yaşama halinin neden bu derece yoğun olduğu anlaşılabilir. Yoklukla yüzleşmekten kaçış o derece keskindir ki, artık sadece birincil anksiyeteyi değil, onun kişi tarafından kaldırılabilir yeni formlarını ikincil anksiyeteleri de yaşamak fazlasıyla ağır birer yük haline gelmiştir. Kaygılarla sadece psikoterapi yöntemleriyle baş edemeyeceğini anlayan Yalom, dine daha fazla ağırlık vermeye başlıyor. Fakat yine de tüm değerlendirmelerinde varoluşsal psikoterapi birincil önem arz etmektedir.

#### **4.Yalom ve Din**

Yalom, Varoluşçu Psikoterapinin ilk kuramcılarında biri olarak bilinir. Onun din ve psikiyatri ile ilgili görüşleri, din ve psikiyatri alanına sağladığı önemli katkılar nedeniyle Amerikan Psikiyatri Birliği'nin, kendisini Oscar Pfister Ödülüne layık görmesi dolayısıyla Mayıs-2000' de New Orleans'ta gerçekleşen yıllık toplantısında düzenlenen ödül töreninde yaptığı konuşmada özet olarak belirtilmiştir (Yalom, 2009: 15)

Yalom, yahudi bir ailenin çocuğudur. Anne babası iş yoğunluğundan çocuklarının dini eğitimi ile yeterince ilgilenemedikleri gibi çocuklarının küçük yaşta çalışmasına izin vermişlerdir. Dolayısıyla Yalom çocukluk döneminde yeterli dini eğitimi alamadığını ifade etmiştir.Yalom'un din algısının temelinde çocukluk dönemi yetersiz din eğitiminin izleri görülmektedir. Ailesi sadece görünüş itibariyle Ortodoks Yahudi Sinagogu'na bağlı idi. Bu mezhebin aşırı otoriter tutumunun olumsuz etkisiyle yaşamının ilk yıllarından itibaren herhangi bir inanca bağlanma olasılığını kaybettiği için, bunun etkileri hayatının ileriki yıllarında varoluşçuluğa kaymasında görülecektir (Yalom, 2012: 41).

Yalom, insanların dini inançlarının ne zaman başlaması gerektiği ile ilgili düşüncelerini Schopenhaur'un: "İman kapasitesinin en güçlü olduğu dönem çocukluk yıllarıdır. Dinlerin de bu döneme işaret etmesinin sebebi budur. Eğer istenilen bir inancın yerleşmesini istiyorsanız çocukluk dönemine önem vermelisiniz" görüşlerine dayandırır. Kendisi çocukluk döneminde din eğitimi yeterli derecede almadığı için erken kök salmış inancın yükünü hiç taşımadığı gibi, inancı da bir yük olarak gördüğünü açıkça ifade etmiştir. Yalom, Freud gibi dini bir "avuntu" olarak görse bile, insanların imanın lezzetini tatmaları için çocukluk dönemi din eğitiminin önemini savunmuştur. Yalom'un din hakkındaki olumsuz kanaatlerinin temelinde Freud'un dini 'nevroz' gibi hastalıklı bir durum olarak görmesi ve psikolojik güdülerin bastırılmasından kaynaklanan bir fenomen gibi açıklamasının etkisi vardır. Freud, dinin nesnel bir gerçekliğe sahip olmadığını her fırsatta söylemiştir (Ayten, 2012: 55). O, dini özellikle eğitimsiz kişiler için bir 'avuntu' diye nitelemiş ve dinin eğitilmiş kişiler arasında kabul görmesine bir anlam verememiştir (Burger, 2006:186). Freud'un bilimin güçsüz kaldığı

#### **TİDSAD**

dönemlerde dinin, insanın “Anlam İstemi’ni”, “Mutluluk Arayışı’nı” ve “Davranışını Yönlendirme Arzusu’nu” tatmin ettiğini dile getirdiğine; insanın iradesini aşan ve bilimin çaresiz kaldığı ‘ölüm’ gibi durumlar karşısında dinin işlevini hiçbir zaman kaybetmeyeceğini de kabul ettiğine dikkat çekilir (Köse, 2000:169).

Yalom dini, insanın varoluş kaygısını bastırma yönündeki başlıca çaba olarak görür ve dinî inancı da varoluşa dair kaygıların sürekliliğine bağlar. Ruha acı veren iç çatışmaların bilinenlerden başka bir sebebine vurgu yapar. Onu da varoluşun özündeki ‘verili’ durumlarla yüzleşmek olarak ifade etmektedir. Çünkü varoluşçu psikoterapistlere göre birey, ‘içgüdülerine esir olmuş bir varlık’ değil, korku dolu, acı çeken bir varlıktır (Yalom, 1999: 18-21).

Yalom, dini inanç ve ibadetin her çağda ve her yerde bulunduğunu, hatta hiçbir dini inancı bulunmayan kültürden söz edilemeyeceğinden bahsetmektedir. Bu da ilahi bir varlığın ispatı ya da ilahi gücün geçerli kılınması anlamı içermektedir. Aslında Yalom ben namazında niyazında bir ateistim derken de ilahi bir varlığın gücünü kabul ettiğini fakat sistemleştirilmiş dinlere karşı çıktığını göstermektedir (Yalom, 2002: 25).

Yalom yetiştiği dönemdeki pozitif bilimin özellikle Darwinizm’in batı dünyasındaki bilim çevrelerini etkileyip din ve dini değerlere karşı kutsiyetten uzak insan ürünü bir olgu gibi algıların yaygınlaştığı dönemin havasından etkilenmiştir. Özellikle Freud’un din konusundaki görüşlerinden fazlasıyla etkilenmiş olmasına rağmen, kendisini “namazında niyazında bir ateist” olarak ifade etme gereği hissetmiştir (Yalom, 2002:25). Yalom daha açık bir ifadeyle durumunu şöyle açıklar: “Ben herhangi bir dinin müdahalesi olmadan dinî bir hayat sürmeyi planlıyorum. Bütün dini sistemlerin (Katolik, Protestan, Müslüman, Musevi) bizim dini hakikatleri görmemizi engellediğine inanıyorum. Dinlerin olmadığı, bütün bireylerin Tanrıyı tecrübe etmek ve Tanrı’ya hürmet göstermek için akıllarını kullanabildiği evrensel bir dinin hâkim olduğu bir dünya hayal ediyorum (Yalom, 2012: 256). Yalom, mutlak ateist birisi değil fakat bugün yaşayan ilahi dinlerin ifade ettiği Tanrı’yı, bireyin özgürlüklerini kısıtladığını düşündüğü için yetersiz bulmaktadır. Ama kendince de bir Tanrı tasavvur etmektedir.

Yalom bu tanımlama ile psikanalizin din ile ilgili söylemlerinin insanı anlamada yetersiz olduğunu da ifade etmiş olmaktadır. Ayrıca bu tanımlama, Yalom’un iki gerçekten de (din ve bilim) kopmadığını ama zihin dünyasını yetiştiği çevre ve aldığı eğitimin yeteri kadar karıştırdığını göstermektedir.

Yalom, dini bakış açısıyla entelektüel konumunun çıkış noktalarından şöyle bahsetmiştir: “Çocukluk dönemi dini eğitimim, pedagojik açıdan tam bir felaketti – ailemin bağlı olduğu Ortodoks Yahudi Sinagog’u, katı bir boyun eğmezlik arkasına saklanmıştı ki, bu fazlasıyla nahoş bulduğum bir otoriterlikti. Yaşamımın erken dönemlerinde herhangi bir inanç sahibi olma olasılığını tümenden kaybettiğim için, uzun vadede belirleyici bir deneyim olmuştur bu”. Schopenhauer, serpilmesi istenen bir dini inancın, çocukluk yıllarında kök salması gerektiğini hatırlatır bize. Onun sözcükleriyle aktaracak olursak: "İman kapasitesinin en güçlü olduğu dönem, çocukluk yıllarıdır; dinlerin, o hassas yılları egemenlikleri altına almak amacıyla diğer her şeyden çabuk davranmak için çaba göstermelerinin nedeni de budur." Bundan dolayı, erken kök salmış inancın yükünü hiç taşımadım ve inancı da, tıpkı insanlığın erken dönemlerine ait diğer birçok akıldışı inanışla korku gibi, bir yük olarak gördüm (Yalom, 2012: 361).

Yalom, dine karşı soğuk davranmasının kendince gerekçesini Schopenhauer'in şu açıklamalarını yorumlarken ortaya koymuştur: "Din, alegorilerle, efsanelerle ifade edilmiş, böylelikle de insanlık tarafından tamamen anlaşılması, sindirilmesi sağlanmış hakikattir." Ama dar görüşlü din hocaları alegorilerle metaforları kişisel hataları neticesinde tarihsel gerçeklerle karıştırdıklarında; ya da bu yönde eğitim vermek için kasıtlı bir seçim yaparak, İncil'e özgü otorite anlayışını mantığın her türlüşünün yerine koyduklarında, bazı öğrencilerini konudan soğutma riskiyle de karşı karşıya kalırlar; işte ben de, erken yaşlarda konudan soğumuş olanlardan biriydim. Dini dünya görüşüyle bilimsel bakış açısının hiçbir şekilde bağdaşmayacak şeyler olduğuna inanarak yetişmiş biriyim - Schopenhauer'in, dinin sadece karanlıkta görülebilen bir ateşböceği olduğuna dair metaforunu her zaman çok sevmişimdir. Hazır sözü açılmışken; Schopenhauer, bilimsel anlayışın ışığı cehaletin karanlığını bir kez dağıttıktan sonra dinlerin kökünün kuruyacağını öngörmüştü. Dini inançların Birleşik Devletler'de yeniden güçlenmeye başladığı göz önüne alınacak olursa, söz konusu tahminin ne kadar da geçersiz kaldığına şaşmamak elde değil (Yalom, 2009: 22-27).

Yalom hem psikoterapi uygulamalarında hem de yazmış olduğu kitaplarda ileri sürdüğü karakterleri aracılığıyla dinsel sorgulamalar yapmıştır. Özellikle Hristiyan Teolojisini göz önünde bulundurarak, sorularına cevaplar aramıştır.

-“Nasıl bir Tanrı ki;

Kendi oğlunu bizim için feda ediyor? Böyle bir Tanrı'nın bizden belli kutsal biçimde yaşamamızı istemediğini tahayyül etmek imkânsızdır.”

“Öyleyse insan, Tanrı'nın bizim onun planına göre yaşamamızı istemediğini nasıl tahayyül eder.”

Yalom, Tanrı kavramının tüm kültürlerde var olduğunu fakat tanrı tasavvurunun kültürlerle göre değiştiğini ifade etmektedir. Kendisi mensubu olduğu dinin kutsal kitabını detaylı olarak incelediğini ve metinlerde tutarsızlıkların olduğunu ifade etmektedir. Hatta kutsal metinlerin yazılı olduğu kitapta bol miktarda insani hataların da olduğunu bundan dolayı da metinleri ilahi metinler olarak kabul etmenin saçma bir şey olacağını açık açık ifade etmektedir (Yalom 2012: 217).

Yalom'a göre antik çağdaki insanlar ölümden korktukları için din ve tanrı inancını ortaya çıkarmışlardı. Onun için de bu korkuları hafifletecek dini ve felsefik açıklamalara ihtiyaç vardı. Bu görüşünü delillendirmek için filozof Epikür'ün öğrencilerine yaptığı açıklamalardan örnekler sunar. Epikür'e göre öteki dünya diye bir şey yoktur. Onun için ölümden sonra tanrılardan korkmamız için bir sebep yoktur. Çünkü ölüm ve yaşam asla bir arada var olamaz.Yalom'a göre bu tür açıklamalar yatıştırıcı güce sahip olmasına rağmen bunlar insan zihninin ürünleridir.

Yalom, aklın kendisini olağanüstü sonuca ulaştırdığını, dünyadaki her şeyin aynı özün, yani doğanın veya tanrının parçası olduğunu ifade etmiştir. Onun için, istisnasız her şey doğa kanunları altında kavranabilir. Aslında Yalom bu açıklamalarıyla bir arayış içerisinde olduğunu da göstermektedir. Gerçeğin doğası konusunda zihni netleştikçe Tanrı okyanusunda küçük bir dalga olduğunu, bundan dolayı da inanılmaz bir mutluluk ve sevinç duyduğunu belirtmiştir. Ona göre her insan kendi dış koşulları, kendi zihinsel eğilimi ve akli nitelikleri uyarınca huzuru

#### *TİDSAD*



kendine has bir şekilde aramalıdır (Yalom, 2012: 262).

Yalom, dinin bireyin bazı özgürlüklerini engellediğini dile getirerek şöyle demektedir: “Ben herhangi bir dinin müdahalesi olmadan dini bir hayat sürmeyi planlıyorum.” Ona göre dini sistemler (Katolik, Protestan, Musevilik, Müslümanlık) aslında gerçek dini hakikatlere ulaşmamızın önündeki engellerdir. “Bugünkü sistemleştirilmiş dinlerin olmadığı, bütün bireylerin tanrıyı tecrübe etmek ve Tanrı’ya hürmet göstermek için akıllarını kullanabildiği evrensel bir dinin hâkim olduğu bir dünya hayal ediyorum” diyerek kendince bir din olgusu geliştirmiştir (Yalom, 2012: 256). Yalom’un din hakkındaki yukarıdaki değerlendirmelerine bakınca, onun ateist değil deist olduğu anlaşılmaktadır. Onun mutlak tanrıyı inkar etmediği fakat sistemleştirilmiş dinlere inanmadığı anlaşılmaktadır.

### **5.Yalom’a göre varoluşçu psikoterapi ile din arasındaki ilişki**

Yalom, dinî dünya görüşüyle bilimsel bakış açısının hiçbir şekilde bağdaşmayacağına inanarak yetişmiştir. Kendisi de Schopenhauer’in “din sadece karanlıkta görülebilen bir ateşböceği” metaforunu sevdiğini dile getirmiştir. Yalom’u, psikoterapi sürecinde din ile arasına mesafe koyması noktasında etkileyen psikolog ve psikiyatristler olduğu gibi, din olmadan sorunların üzerinden gelemeyeceği noktasında kendisine öncülük etmiş psikologlar vardır. Özellikle William James, dinin hayatın temel bir parçası olduğunu, önemli bir fonksiyon icra ettiğini ve başka hiçbir şeyin onun yerine geçemeyeceğini söylemiş olması oldukça dikkat çekicidir (James, 1936; 49). Yine Freud’un tersine Jung’un, dinin, İnsan Psişesi’inin temel bir fonksiyonu olduğunu ve bütünlüğe giden bir yol sağladığını ifade etmiş olması oldukça önemli idi. Hatta Jung, manevî bir boyut içermeyen insan davranışıyla ilgili herhangi bir teorinin eksik olduğunu iddia etmiştir ki bu, Yalom’un da farkına vardığı şeydi (Jung, 1938; 5-6). Gordon Allport, Abraham Maslow, Erich Fromm ve Erich Erikson gibi psikologlar da dinsel tecrübenin pozitif değerinden söz etmişlerdir (Aydı, 2004: 19).

Yalom, alışılmış yöntemlerle yapılan uzun, kişisel analize girmiş ama analistin katı, kişisiz halinden memnun kalmadığı gibi zamanının dar, indirgemeci, analitik inanç sistemlerinden de hoşnut değildi. Hatta analitik doktrinlerin köktenci gösterilere çok benzediğini ifade ediyordu. İki yaklaşım arasında karmaşık, gergin bir ilişki olduğunu bir bakıma, ataları aynı olan, aynı kaygılara sahip akrabalar olduklarını düşünüyordu. Çünkü her ikisinin de temelde insanın özünde yatan umutsuzluk konusunda yardım sağlamak gibi bir amacının olduğunu, bundan dolayı da zaman zaman müşterek yöntemler kullandığını belirtiyordu. Hatta kilise dini uygulamaları ile psikoterapi uygulamalarının arasındaki yöntem benzerliğini şöyle ifade etmektedir:

- Her iki yöntemde de bire bir ilişki
- İnsanları sorunları noktasında hafifletme (kilise günah çıkarma)
- Sorunların temelinde yatan gerçekleri araştırma (Manevi tahkike,
- Kişinin kendisini ve başkalarını bağışlamasına yönelik yöntemler (Yalom, 2009: 16).

Bu benzerliğe rağmen, psikoterapiyle dinî avuntunun özünde var olan inançların ve bu ikisinin uygulamadaki temel yaklaşımlarının birbirlerine taban tabana zıt olduğu bir gerçektir.

Yalom, geçmişte varoluş sorunlarıyla ilgilenen filozofların dinî bilgelik geleneğinden

### **TİDSAD**

geldiğini kabul etmekle birlikte, söz konusu filozofların sahip olduğu anlayışın temel dinî inançlardan doğmuş olduğunu iddia etmenin doğru olmayacağını ifade etmektedir. Ayrıca geçmiş dönemde entelektüel faaliyetlerin gelişmesine katkı sağlayan tek sahanın dini kurumlar olduğunu da itiraf etmektedir. Aslında Yalom'un dini kurumların entellektüel birikime katkısına olumsuz bakmasının altında yatan temel düşünce, dini kurumların neyin üzerine düşünüleceği ya da ne tür sorunların incelenebileceği konusunda sık sık kısıtlayıcı bir rolünün olduğunu düşünmesidir (Yalom, 2009: 17).

Yalom, varoluşçu psikoterapi ile dinî avuntular arasında yapılan bazı karşılaştırmalardan bahseder. Ona göre varoluşçu psikoterapi ile dinî avuntular arasında karmaşık, gergin ilişkiler vardır. Bunlar ataları aynı olan kaygılara sahip akrabalarlardır. Her ikisinin de ortak amacı insanları mutlu etmektir. Ayrıca dinî avuntu ile psikoterapi yalnızlık duygusunun farklı şekillerinin neden olduğu rahatsızlıkları alt etmek için kendilerine özgü yöntemler geliştirmişlerdir. Her ikisinin de, insanlık durumunun özünde yatan umutsuzluk konusunda yardım sağlamak gibi bir amacı vardır. Zaman zaman müşterek yöntemler kullanırlar. Mesela bire bir ilişki ve günah çıkarmaya, manevi tahkike, kişinin kendisini ve başkalarını bağışlamasına yönelik yöntemler gibi. Yalom, ikisinin müşterek yöntemleri olmasına rağmen, varoluşçu psikoterapiyle dinî avuntunun özünde yatan inançların ve bu ikisinin uygulamadaki temel yaklaşımlarının birbirlerine taban tabana zıt olduğunu vurgulamaktadır (Yalom, 2009: 16).

Yalom'a göre hem varoluşçu psikiyatrinin hem de dinin, insanın özünde var olan umutsuzluk konusunda yardım sağlama gibi bir amacı vardır. Aynı şekilde dinî avuntu ile psikoterapi yalnızlık duygusunun farklı şekillerinin neden olduğu rahatsızlıkları çözümlenmesi konusunda da kendilerine özgü yöntemler geliştirmişlerdir. Yalom'a göre, geçmişte kilise felsefi bilgeliğin koruyucusu ve ciddi varoluşçu soruların yaşamın amacı, değerler, etik, sorumluluk, özgürlük, ölüm, topluluk, bağlılık gibi kavramların tartışıldığı yer ve alan olmuştur, günümüzde aynı işlevi psikanalitik kurumlar yapmaktadır. Günümüzde yapılması gereken şey düşünceyi kısıtlamaları ortadan kaldırmaktır (Yalom, 2012: 225). Geçmiş tarihte de insanların yaşadığı birtakım kaygıların çözümüne yardımcı olan kişiler kilise kökenli idi. Ayrıca bu tür soruların konuşulduğu yerler de dinî kurumlardı. Bu, bilimin gelişmesine katkı sunduğu için olumlu olmakla birlikte, bazı farklı düşüncelere kısıtlama getirdiği için olumsuz olarak değerlendirilmiştir (Yalom, 2009: 17).

Yalom'a göre hem felsefenin, hem psikoterapinin hem de dinin cevap aradığı ortak sorular vardır. Ölüm, hayatın anlamı, özgürlük ve yalnızlık gibi kavramlar insanların yaşadıkları kaygıların temelini oluştururlar. Din de insanların bu temel kaygılarını bastırmak veya cevap bulmak için ortaya çıkmıştır (Yalom, 2009: 30) Yalom'a göre ölümle yüzyüze gelmek, insanın dünyaya bakış açısını değiştirmesini sağlayabilir. Çünkü ölüm insanın ağız tadını bozar ve dünyaya yönelik tüm planları altüst eder.

Yalom'a göre varoluşçu psikoterapi, varoluşla ilgili meselelere odaklanan dinamik bir terapi yaklaşımıdır."Dinamik" sözcüğünü, güç kavramını da içinde barındıran, ama temeli Freud'un, bireyin içinde çatışma halinde bulunan güçlerin onun düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını biçimlendirdiği, zihinsel işleyiş modeline dayanan teknik anlamıyla kullanıyor. Yalom'a göre varoluşçu psikoterapi, diğer birçok psikanalitik terapi gibi, bilinçli işleyişleri

etkileyen bilinç dışı güçlerin varlığını kabul eden dinamik bir terapi yöntemidir. Yine de, şu soru gündeme geldiği vakit, birçok psikanalitik düşünce yapısından bütünüyle ayrılır: Birbiriyle ihtilaf halindeki bu içsel güçlerin nasıl bir yapısı vardır?(Yalom, 2009: 25).

Varoluşçu psikoterapik yaklaşım, insanların yaşadıkları kaygıların temelini, ruhumuza eziyet eden içsel çatışmaların sadece bastırılmış içgüdüsel çekişmelerden, yaşamımızda özel bir yeri bulunan yetişkinlerden ya da unutulmuş travmatik anı parçalarından değil, aynı zamanda varoluşun özündeki "verili" durumlarla yüzleşmelerden de kaynaklandığını öne sürer. Bu yönüyle de özellikle psikanalistlerden ayrılır. Varoluşçu psikoterapistlere göre varoluşa ait bu "verili" durumlar nelerdir? Yaşamın gündelik sorunlarını perdeleme ya da "parantez içine alma" hakkını önceleyip hayatı anlamlandırmaya çalışırsak, kaçınılmaz olarak şu dört sorun karşımıza çıkacaktır;

- Ölüm,
- Yalnızlık,
- Hayatın anlamı,
- Özgürlük (Yalom, 2009: 30).

Yalom, bu tasnifi insanların temelde mutsuz oldukları kanısına vardıldıktan sonra yapıyor. Ona göre, insanların mutsuzluğunun sebebi birtakım kaygılardır. Özellikle ölüm kaygısı insanların mutluluğunun önündeki engellerdendir. Hâlbuki insanlar ölümden ziyade hayatı anlamlandırmaya çalışmalıdır. Konuyu daha iyi anlamamıza yardımcı olacak iki örnek vermektedir. Schopenhauer, gençliğe adım atıldığı yıllarda, önümüzdeki hayat üzerine düşünürken, tiyatro salonundaki yerini perde açılmadan önce almış. Oyunun başlamasını sabırsızlıkla bekleyen, heyecanlı çocuklar gibi ileride neler olup biteceğini bil(e)memenin düpedüz bir lütf olduğunu, şayet olacak/an önceden görülebilse, o çocuklar gözümüze mahkûm olmuş tutuklular gibi görünür, onlar ölüme değil de hayata mahkûm olmuş, ama hükümlerinin ne anlama geldiğinden o ana dek tamamen bihaberler. Eğer yaşanacak hayat önceden tüm detayları ile bilinse, o zaman daha sıkıcı olur. Yalom'a göre bugün mutlu olan insanların geçmiş hayatında yaşadıkları zorluklardan bir veya birkaçı yaşanmıştır. Eğer konu araştırılmış olsa bu insanların çoğu kez kendisinin, çocuğunun ya da eşinin başına gelmiş ciddi bir hastalıktır veya başka zorlukların olduğunu fark ederiz (Yalom, 2009: 28).

Yalom, hayatın olduğu gibi kabul edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Kader (alın yazısın)den muaf olan tek bir terapist, tek bir insan yoktur. Sorunlarla mücadelede en önemli şeyin din olduğunu özellikle vurgulamaktadır. Yalom, çoğu meslektaşı gibi kendini din karşıtı bir konuma yerleştirirse de varoluşsal kaygıların çözümünde dinin mutlak gücüne inanmaktadır. Tarih boyunca her kültürde her insanın, bu nihai sorunlarla baş etmek zorunda kaldığını ve insanlık durumunun özünde yatan kaygılardan kaçmanın yollarını aramaya koyulduğunu söylerken dinin rolünün önemini de vurgulamaktadır (Yıldız, 2006: 13). Dolayısıyla, dini inancın her zaman, her yerde bulunmasının nedenini, varoluşa dair kaygıların her zaman, her yerde bulunması olarak değerlendirmektedir.

Yalom'a göre kaygılarla baş etmek için hayatın güçlü bir amacı olmalıdır. Ona göre, varoluşsal temel kaygılardan birisi de hayatın anlamsızlığıdır. İnsanoğlu olarak, bir anlam arayışı içinde bulunan, ama gerçek anlamı olmayan bir dünyaya fırlatılmış olma şanssızlığını

#### **TİDSAD**

yaşayan yaratıklarız. Yaşamdaki en büyük ödevlerimizden biri, yaşamı destekleyecek kadar güçlü olan bir amaç icat etmek. Aslında Yalom dini metinlerdeki yaşamın ve yaratılmanın amaçlarını bilmesine rağmen, Tanrının insanı yaratmadaki temel amacını sorgulayarak anlamak istiyor. Yalom aradığı amacın, insanların yaşadığı birçok sorunu çözmeye yardımcı olacağını ifade etmektedir. Ona göre birçok insan amaçsızlıktan dolayı hastalık hastası olarak psikolog ve psikiyatristlere müracaat etmektedir (Yalom, 2009: 31).

Yalom, bir şeyin daha farkındadır. O da yaşam için sağlam bir amaç aramaya yönelik bitmek tükenmek bilmeyen arayış, insanı zaman zaman krizin eşiğine getirir. O, hayattaki amaçları hakkındaki endişeleri nedeniyle terapiye gelenlerin sayısının, aslında terapistlerin fark ettiğinden çok daha fazla olduğunu ifade etmektedir.

Yalom, sağlam bir amaç arayışına girip krizin eşiğine gelen hastaların şikâyetlerini genel hatlarıyla şöyle sıralamaktadır:

- "Çok tutarsız bir hayatım var,"
- "Hiçbir şeye tutkuyla bağlanamıyorum,"
- "Neden yaşıyorum?"
- "Hayatım nihayetinde nereye varacak?"
- "Hayatın mutlaka çok daha derin bir anlamı olmalı,"

"Kendimi bomboş hissediyorum her akşam televizyonun karşısına geçmek, son derece gereksiz ve işe yaramaz olduğumu hissettiriyor bana,"

"Elli yaşıma geldim ama büyüyünce ne yapmak istediğimi hala bilmiyorum"(Yalom, 2009: 30).

Yalom, insanlara görev ve sorumluluk verecek şeylerin olması gerektiğini Wheels'in verdiği örnekle açıklamaya çalışıyor. Wheels, köpeği Monty ile dolaşırken olur da eğilip yerden bir sopa alacak olurum diye köpeği önüne düşüyor. Köpeğin bir görevi var artık... Görevinin içeriği hakkında kafa yorması gerektiğini hiç düşünmüyor. O an düşünebildiği tek şey, görevini yerine getirmek. O sopayı kapıp getirmek için, mesafeyi dikkate almaksızın, karşısına çıkan her engeli aşarak koşuyor ya da yüzüyor. Sopayı alınca da onu geri getiriyor: Zira görevi sopayı almakla sınırlı değil, onu geri getirmesi de gerekiyor. Buna rağmen, bana yaklaştıkça adımlarını yavaşlatıyor. Sopayı bana verip görevini sona erdirmek istese de, yapması gerekeni yapmaktan, tekrar bekleme konumuna geçecek olmaktan nefret ediyor. Benliğin ötesinde bir şeylere hizmet etmek, benim için olduğu kadar onun için de önemli. Ben hazır olana dek, beklemesi gerekiyor. Sopayı uzağa fırlatacak benim gibi birine sahip olduğu için şanslı bir köpek o. Ben de, tanrının benim için bir sopa fırlatmasını bekliyorum. Uzun zamandır bekliyorum bunu (Yalom, 2009: 32). Aslında zaman zaman ateist olduğunu vurgulasa da Tanrı'ya inanç noktasında zihninden her şeyi silmediği görülmektedir. Hatta ona göre yaşama dair, önceden karar verilmiş sağlam bir görev düşüncesi, karşı konulması son derece güç bir düşünce çünkü. Hangimiz şöyle bir şey istememiştir ki: Keşke benim sopamı bir yerlere fırlatacak birileri çıksa diye dine atıfta bulunmuştur. Ona göre hayatın anlamı sorunu, düşünebilen canlıların tümünün cevaplamakta zorlandığı konulardır. Ve elbette, Tanrı'nın nihai kişisel amacını bizlere nakleden dini vahiyler, her ne kadar zor, her ne kadar teferruatlı olurlarsa olsunlar, her zaman başköşeye buyur edilirler. Hayatın anlamı sorununa dinin getirdiği çözüm, doğanın yolladığı daha akla yatkın ama nahoş

mesaja, bize evrendeki ve varlığın muazzam zincirindeki küçücük yerimizi hatırlatan o mesaja oranla ne kadar avutucudur?

Yalom'a göre insanların çoğu kariyerlerine ne istediklerini bilerek başlarlar ve istediklerini elde etme konusunda da oldukça azimlidirler. Temel hedefleri çuval dolusu para kazanmak, iyi bir hayat sürmek, meslektaşlarından saygı görmek ve erken emekli olmaktır. Ancak çok sayıda genç belki belli bir süre istediği gibi yaşayabilir ama elindeki imkânlar gidince mutlulukta sona erer. O zaman insanlara hayatta mutlu olmanın tek şartının madde olduğunu vurgularsak, o gidince mutluluk yine yarım kalacaktır. Oysa biz insanlara hayatın anlamı ile ilgili anlamlı ve sahici bir meşguliyetten; genişleyen, tatminkâr, kendini aşabilen bir gayrete atılarak ortaya çıkmasına imkân tanıyacak yolları göstermeliyiz (Yalom, 2009: 36). Terapistlerin yapabileceği en doğru ve en iyi şey de hayatı anlamlandırmada yaşanan engelleri tanımlamak ve ortadan kaldırılmalarına yardımcı olmaktır. Terapist ile din adamının insanların anlam arayışına yardımcı olmak için benzer görevlerinin olduğunu vurgulamaktadır. Bu da hayatın amacının peşine doğrudan doğruya düşmenin, insanı geliştirecek nitelikte bir uğraş olmadığını; en iyisinin, kişinin kendisini yaşam ırmağının akışına bırakması ve bu sorunlarının uzaklara sürüklenmesine izin vermesi olarak belirtmiştir.

## **6.Yalom ve varoluşsal yalnızlık**

Yalom'a göre bir diğer temel kaygı varoluşsal yalnızlıktır. Ona göre aslında bu dünyadaki herkes yalnızdır. Belki bu gerçek zordur. Ama insanların bu gerçekle yüzleşmeleri gerekiyor. Bu yalnızlık kişi ile dünya arasında bulunan ayrılığa işaret eder (Yalom, 2002: 438-453). Yalom'a göre, kişilerarası ilişkilerde yaşanan yalnızlık tek başlılıktır. Bu yalnızlık, psiko-sosyal, coğrafi, kültürel etkenlerden kaynaklı olabileceği gibi, psikolojik rahatsızlıktan (Şizoid, Narsistik, İstismarcı, Yargılayıcı) kaynaklı da olabilir. Yalom'un asıl dikkat çektiği yalnızlık biraz önce ifade ettiğimiz, çok daha derin yaralar açan varoluşsal yalnızlıktır. Ona göre varoluşun özünde bulunur ve kişiyle başkaları arasındaki kapatılamaz bir boşluğa işaret eder. Bu durum, bir insanın yalnız doğduğunu ve bu dünyadan yalnız ayrılacağını sahiden fark ettiği tek an ölüm anı olduğu için, ölümle yüz yüze gelmiş hastalarda deneyimlenir. Aslında insanlar, ölüm esnasında başkalarının da kendisiyle birlikte olmasını isterler. Hatta ölüm anında (antik dünyadaki birçok kültürde de görüldüğü üzere) başkalarının bize eşlik edeceğini düşünmek hoşumuza gidebilir. Ama yine de, ölüm, insan deneyimlerinin en yalnız olanıdır (Yalom, 2009: 37).

Yalom'a göre yalnızlık sorununun çözümünde de din ile psikoterapi benzer fonksiyonlar yerine getirmektedir. Ona göre, dini avuntu ile psikoterapi, yalnızlık duygusunun farklı şekillerinin neden olduğu rahatsızlıkları alt etmek için kendilerine özgü yöntemler geliştirmişlerdir. O, din (Religion) kelimesinin, bağlamak ya da birleştirmek anlamlarını dikkate alarak yalnızlık sorununun çözümüne nasıl katkı sağlayacağını Romalılardan örnek göstererek açıklamaktadır.

Romalılarda, bu terim (Religion) birçok farklı bağı bir arada tutmak anlamında kullanılmış ve hem bireyler arası ilişkilerde hem de aileleri arası ilişkilerin düzenlenmesinde birleştiricilik görevi vardı. Yalom, yalnızlığın çözümünde din ve psikoterapinin birbirine bezerliğini, hastalarından bir tanesinin, "birleştiricilik" kavramını tanımlamasını örnek göstererek açıklamaktadır: "Hepimizin karanlıkta, tek başına yol alan gemiler olduğumuzu

## **TİDSAD**

biliyorum; ama her şeye rağmen, yakındaki gemilerin kılavuz ışıklarını görmek insana tarif edilmez bir huzur veriyor."

Yalom, özellikle eşini kaybetmiş hastaların yalnızlık duygusunun umutsuzluğa yol açtığını, bunun da kişileri daha zor bir duruma düşürdüğünü ifade etmektedir. İster kadın olsun ister erkek, dul kalmış insanlar birileri tarafından gözlenmeyen bir hayat -eve ne zaman döndüklerini, ne zaman yattıklarını ya da ne zaman uyandıklarını hiç kimsenin bilmediği bir hayat- yaşamının acısını çektiklerinden bahseder. Sırf hayatlarına tanık olacak birinin bulunmasını deli gibi istedikleri için, hiçbir biçimde tatminkâr olmayan ilişkilerine devam eden bireylerle karşılaşmamız kalmış mıdır (Yalom, 2009: 39)?

Yalom'a göre din birleştirici gücü ile birlikte müntesiplerine, kaybettikleri sevdikleriyle, Tanrı'yla, evrensel yaşam gücüyle nihai bir yeniden kavuşma sözü de veriyor.

Yalom'a göre birçok dini doktrin terapi sürecinde psikoterapi'nin tekniklerine benzer yaklaşımlardan faydalanabilecek nitelikte olsa da, dinler inanan kişiye çoğunlukla-ruhun yaşamaya devam edeceği, kıyamet günü, kefaretin ödenmesi, cennet, sevdiklerine tekrar kavuşmak, Tanrı, yeniden doğuş ve evrensel yaşam gücüyle bir olma düşünceleri yoluyla- nihai sonumuzun ölüm olduğu gerçeğini yadsıma yönünde güçlü bir avuntu sağlamaktadır (Yalom, 2009: 41). Ona göre her terapistin, hastasının dini görüşleri hakkında etraflıca bilgi sahibi olmasının büyük önemi vardır. Bu tür bilgiler doğrudan doğruya hastalardan gelebilir ya da terapistin kendi çabaları sonucunda ortaya çıkabilir.

Yalom, bugün psikoterapi ve diğer bireysel ve aile danışmanlıklarında önemi daha iyi anlaşılabilir terapistle din adamının görüş alış-verişinde bulunmasının öneminden bahsetmektedir. Hatta kendisi zaman zaman rahiplerle ve rahibelerle bir araya geldiğini ve onları, ulaşmayı bekledikleri refaha ulaşabilmeleri için dini inançlarını daha derin sorgulamaları konusunda teşvik ettiğinden bahsetmektedir (Yalom, 2009: 44). Yalom, inanma ihtiyacının önemini farkında olduğu için din ve din adamları ile irtibatın önemini vurgulamaktadır. Hatta ona göre biyolojinin ötesinde bir şeylere inanma ihtiyacımız o kadar güçlü ki, sadece çoğu belirli bir inanç biçiminin emsalsiz olduğunda ısrar eden sayısız dini inançla değil, bunlar kadar nazik olmasa da çok daha akıl dışı olan birçok inanca sahip sayısız insan vardır. İnsanların inanç atfettikleri şeyler o kadar çok ve farklı ki saymak bile zor. Örneğin önceki yaşamlarla iletişim kurduğunu sananlar, geleceği görmenin mümkün olduğuna inananlar, hayaletlere, cadılara, astrolojiye, ruh çağırmaya, doğal kristal veya metallerle tedavi..vb durumların iyileştirici gücüne inanların olduğunu belirtmektedir.

Yalom, geçmişten günümüze insanların birbirleriyle yaşadıkları sıkıntı ve çatışmalara da değinerek, bunun sebeplerini açıklamaktadır. Bu çarpışmaların temelinde köktenci inanç sistemlerinin yattığını vurgulamaktadır.

## SONUÇ

Yalom, insanların mutsuzluğunun temelinde varoluşsal kaygıların olduğunu vurgular. Bu kaygılardan kurtulması için bireyin kendisinin yapması gereken şeylerin başında, iyi bir amaç edinmesinin geldiğini ifade etmektedir. Ayrıca bazı kaygıların çözümlenmesinde dinden istifade edilebileceğini vurgulamaktadır. O, kaygılarla baş etmek için din adamı ile psikoterapistin zaman zaman bir araya gelip birbirleri ile görüş alışverişinde bulunmalarının öneminden bahsetmektedir.

İnsanların bazılarının gereğinden fazla karamsar olmalarının yaşadıkları acılardan kaynaklandığını, bunun çözümünün de hayata bütüncül bakmakla olabileceğinden bahsetmektedir. Bu konuda hem din hem de psikoterapinin yardımcı olabileceğini vurgulamaktadır. İnsanın varoluşunda acının olduğunu fakat bu acının, hayattan vazgeçmeyi gerektirecek ölçüde bunaltıcı olmadığını vurgulamaktadır. O, Nietzsche gibi hayatı kutsayan, yaşamla mücadele etmek gerektiğine inanan, alın yazgısını kabul edip sevmenin önemli olduğuna inanan bir kişinin şu kanaate ulaşması gerektiğini vurgulamaktadır: Hayatlarını dolu dolu yaşadıklarını, yapabilecekleri her şeyi yapıp yazgılarını gerçekleştirmiş olduklarını düşünen bireyler, ölümlü yüz yüze geldiklerinde daha az paniğe kapılan kişiler olurlar.

Yalom, her ne kadar bazı açıklamaları ile din ve kutsala karşı oldukça olumsuz duygular ve kanaatler beslediği yönünde beyanları olsa bile, ilahi bir gücün varlığına inandığını hatta buna ihtiyacı olduğunu açık bir şekilde ifade etmekten çekinmemiştir. Bu konudaki düşüncelerini şöyle ifade etmiştir: "İçimde biraz ilahi kıvılcım olmasını çok istediğimi, kutsal olanın bir parçası olmak, sonsuza dek var olmak, kaybettiklerime tekrar kavuşmak için can attığımı söyleyebilirim". Aslında bu tür isteklerin insanın varlığında bulunan inanma ihtiyacını dile getirmek olduğunu vurgulamaktadır.

Yalom bir psikoterapist olarak, onurlu ve saygın şifacılar birliğine ait olmayı her zaman olağanüstü bir ayrıcalık olarak gördüğünü ifade eder. Hatta psikoterapistler, zamanın başlangıcından beri insanların umutsuzluğuyla ilgilenen İsa'ya, Budha'ya, Platon'a, Sokrates'e, Galen'e, Hipokrates'e ve bütün diğer büyük dini liderlere, filozoflara ve doktorlara uzanan bir geleneğin parçasıdır.

Yalom, hayatın acısıyla tatlısıyla dolu dolu yaşanması gerektiğini vurgulayarak Nikos Kazancakis'in şu öğüdünü tavsiye etmektedir: "Ölüme, yanıp kül olmuş bir kale dışında hiçbir şey bırakmayın."(Yalom, 2017;63)

## KAYNAKLAR

- Aydın, A. Rıza (2004), “*Din ve Psikoloji İlişkisi Üzerine*,” *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 4/1 (2004): 15-29.
- Ayten, Ali (2012), *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Bahadır, Abdulkerim (2000), “*Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım, Logoterapi ve Viktor Frankl*.” UÜİF Dergisi, 9/ 9, Bursa.
- Bellah, Robert, N (2002), *Din ile Sosyal Bilim Arasında” Sekülerizm Sorgulanıyor*. Çev., Ali Köse. Ufuk Kitapları, İstanbul.
- Burger, Jerry M (2006), *Kişilik*. Çev., İnan D. E. Sarioğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Carl, Gustav Jung (1938), *Psychology and Religion*, Yale University Press, New Haven
- Edward, Shafranske (1996), *Religion and the Clinical Practice of Psychology*, American Psychological Association, Washington.
- Hançerlioğlu, Orhan (1993), *Felsefe Ansiklopedisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Köse, Ali (2000), *Freud ve Din*, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Lines, Timothy Arthur (1992), *Functional mages of The Religious Educator*, Religious Education Press, Birmingham.
- Rollo, May (1972), *Existential Psychotherapy*, Bryant Press, Toronto.
- Skinner, B. F.(1971), “*Beyond Freedom and Dignity*”, Knoph, New York.
- Soliman, Ahmad Mahmud (1997), “*İslâm ve Bilim*” Çev., Cafer S. Yaran, *Din ve Bilim*, Sidre Yayınları, Samsun.
- William, James (1936), *The Varieties of Religious Experience*, The Modern Library, New York.
- Yalom, İrvin D.(2009), *Din ve Psikiyatri*, Çev., Emre Ağanoğlu, Turkuvaz Yayıncılık, 5. Baskı, İstanbul.
- Yalom, İrvin D.(2006), *Din ve Psikiyatri*. Çev., Emre Ağanoğlu, Merkez Kitabevi, İstanbul.
- \_ *Varoluşçu Psikoterapi*. Çev., Z. İ. Babayiğit, Kabalcı Yayınları, 1999 İstanbul.
- \_ *Bağışlanan Terapi*. Çev., Zeliha İ. Babayiğit, Kabalcı Yayınları, 2002, İstanbul.
- \_ *Schopenhauer Tedavisi Bugünü Yaşama Arzusu*. Çev., Zeliha İ. Babayiğit, Kabalcı Yayınevi, 2013, İstanbul.
- \_ *Spinoza Problemi; Bir Nazi Subayının Paradoks*, Kabalcı Yayınevi, 2012, İstanbul.
- (2017), *Din ve Psikiyatri*, Çev., Zeliha Babayiğit, Pegasus Yayıncılık, 1. Baskı, İstanbul.
- Yıldız, Murat (2006), *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir.