

Ruhsal Sorunlarda Din ve Maneviyat –Ruh Sağlığı Çalışanları, Manevi Destek Uzmanları ve Herkes İçin Örnek Vakalar–

Okan İmre | İstanbul: Kitaparası Yayınları, 2022, 126 sayfa | ISBN 9786257788243

*Zehra DURSUN**

Din ve ruh sağlığı arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığı veya dinin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyip etkilemediği konusu geçmişten günümüze kadar tartışılmalıdır. Nitekim başlangıçta bilim adamlarının din ve ruh sağlığı arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını söylemeleri, üzerinde uzlaşılan bir görüş olmuştur.¹ Ancak günümüzde din ve ruh sağlığı arasındaki ilişki inkârdan uzaklaşarak kabule doğru bir seyir izlemektedir.² Bu bağlamda bireylere sunmuş oldukları, sağlığa dayalı bir hayat ve sağladıkları sosyal destek motivasyonu ile din ve maneviyat, ruh sağlığına olumlu katkıda bulunmaktadır.³ Bu noktada “din ve maneviyat psikoterapiye nasıl uygulanabilir?” sorusu önem kazanmaktadır. Dolayısıyla bu ve buna benzer sorulara cevap bulabileceğimiz bir kaynak olarak Ruhsal Sorunlarda Din ve Maneviyat adlı kitabı örnek gösterebiliriz.

Ruhsal Sorunlarda Din ve Maneviyat adlı kitap Psikiyatri Uzmanı Okan İmre tarafından kaleme alınmış ve 2022 yılında Kitaparası Yayınları aracılığıyla okurlara ulaştırılmıştır. 39 kaynaktan referans alan ve 126 sayfadan oluşan Ruhsal Sorunlarda Din ve Maneviyat adlı kitap; Din Nedir?, Psikoterapi Nedir?, Ülkemizde Durum Nasıl?, Maneviyatın Entegrasyonu ve Bazı Olgu Örnekleri olmak üzere toplam 5 bölümden oluşmaktadır. Ayrıca kitapta önsöz ve kaynakçaya da yer verilmiştir.

Önsöz kısmında yazar, psikoterapi sürecinde bireylerin dini inançlarının dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca din ve maneviyatın psikoterapiye uygulanması aşamasının gelişigüzelikten uzak, planlı ve programlı bir şekilde yapılması gerektiğine

* Doktora Öğrencisi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, zehra.dursun13@ogr.atauni.edu.tr, orcid.org/0000-0002-9423-3467, Book Review/Kitap İncelemesi, Received/Geliş Tarihi: 21.06.2022, Accepted/Kabul Tarihi: 10.08.2022, Published/Yayın Tarihi: 18.09.2022.

¹ Adam B. Cohen - Harold G. Koenig, “Din ve Ruh Sağlığı”, (Çev. Mustafa Koç), *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 2016, s. 154.

² Mustafa Köylü, “Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23 (23), 2007, s. 87.

³ Cohen vd., 154.

değmektedir. Ek olarak bu bölümde yazar, “...psikiyatri kliniklerinde dini (manevi) faktörler göz ardı edilmekte ve bu konuda ruh sağlığı çalışanlarına rehberlik edebilecek psikiyatristler tarafından hazırlanmış bir kaynak bulunmamaktadır.” (s. 7-8) ifadeleriyle kitabın yazılış amacını ifade etmektedir.

Kitabın Din Nedir? adlı birinci bölümünde; İslam Nedir?, İslam’a Karşı Önyargıların Sebepleri, Dinlerin Psikiyatriye Bakışı ile Din ve Maneviyat, Ruh Sağlığını Hangi Mekanizmalarla Etkiler? başlıkları yer almaktadır. İmre “din” ifadesinin Allah’ın “Deyyan” isminden türediğini, teorik ve pratik yönleriyle dinin insanın var olma nedenine ışık tuttuğu gibi “din dışında kalabilen bir hayat yoktur” (s. 12) diyerek de bu olgunun insanların hayatında hep var olduğunu altını çizmektedir.

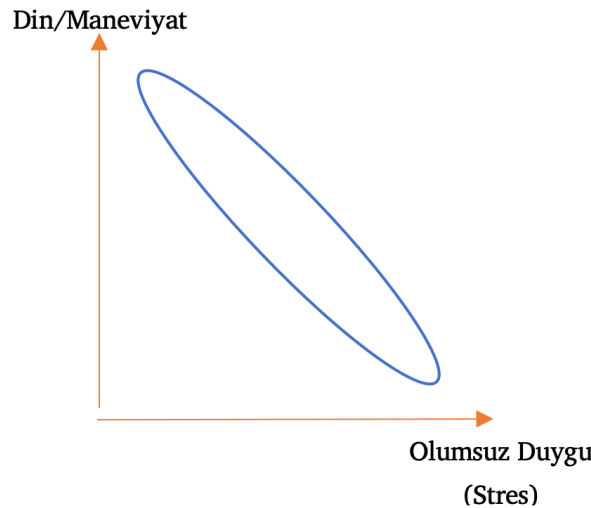
Bu bölümde yazar; İslam’ı Allah’ın koymuş olduğu kurallar olarak açıklarken bu kuralları doğru anlamının yolu olarak “Kur’an, sünnet, icma ve kıyasa” atıfta bulunmaktadır. İfade edilen bu doğru anlama rehberlerinden uzaklaşıldığı takdirde İslam dinine karşı önyargıların oluşabileceğine dikkat çekmektedir. Bu ön yargılar ise dört maddede ele alınmaktadır. Bunlar; *kalplerde iman zaafiyeti* (dindar olarak adlandırılabilir kişilerden hatalarından dolayı, suçlu olarak dini ve dindarları göstermek), *akıllarda tenkit hastalığı* (tüm gerçekliklerin eleştiri süzgecinden geçirilmeye çalışılması), *kötü temsil rolümüz* (Müslümanların İslamiyet’i doğru bir şekilde temsil edememesi) ve son olarak *dinci kişiler* (çıkar sağlamak için dini kullananlar). İmre, Batıdan verdiği örneklerle Ortaçağ Avrupasında/Avrupalılarında popüler olan görüşe göre akıl hastalığının, doğüstü güçler (şeytan, cin) ile ilişkilendirildiğini söylerken, Müslümanların o dönemlerde bile bu görüşlerden uzak durduklarına değmektedir. Yine bu bölümde yazar, “...stresin, depresyon, anksiyete, intihar ve madde kötüye kullanımı gibi duygusal bozukluklarla sonuçlanma ihtimalini azaltıp kişiye stresle başa çıkmak için destek sağlar.” (s. 31) ifadesi ile aslında din ve maneviyyatın olumsuz duyguları azaltarak olumlu duyguları artırdığını belirtmektedir.

Psikoterapi Nedir? başlıklı ikinci bölümde Psikiyatrinin Dinlere Bakışı, Psikoterapide Din ve Maneviyat Niçin Gereklidir? ile Bazı Psikiyatrik Rahatsızlıklar ve Din İlişkisi başlıkları okuyucuya sunulmaktadır. Bu bölümde yazar ilk olarak Psikoterapinin “neliği” üzerinde açıklamalarda bulduktan sonra “bütüncül, dinamik, bilişsel, davranışçı ve destekleyici” Psikoterapi çeşitleri üzerinde bilgi vermektedir. Ayrıca Psikoterapinin ne olmadığına da değinerek, sürecin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için okuyuculara ipuçları sunmaktadır. Günümüzde de hala devam etmekte olan din ile Psikiyatri ayrılığının 1800’lü yıllarda başladığının altını çizen İmre, bu bakış açısının değişmesi gerektiği noktasında çeşitli temellendirmelerde bulunmaktadır. Bu temellendirmelerini hastalıkların sebep olduğu stres gibi olumsuz durumlar üzerinde dinin olumlu etkilerini gösteren araştırmalar ile yapmaktadır. Örneğin ele aldığı bir çalışmadan hareketle “...görme bozuklukları, nörolojik bozukluklar, HIV/AIDS...” (s. 41) gibi olumsuz durumların üstesinden gelebilmede din ve maneviyyat

ikilisinin payının yadsınamayacak derecede olduğunu belirtmektedir. Vermiş olduğu örneklerden sonra Müslüman toplumlara dikkat çeken İmre, bu toplumlarda da batıdan örnek alınarak hayata geçirilen Psikoterapi yöntemlerine İslami modellerin eklenmesi gerektiğini ifade etmektedir. Nitekim bu konuda kendisinin “dini inançları göz ardı etmek, psikiyatrin şifa için güçlü bir kaynak veya patolojinin ana nedeni olabilecek önemli bir psikolojik ve sosyal faktörü gözden kaçırmaya neden olacaktır.” (s. 46) ifadeleri oldukça dikkat çekicidir. Bu bağlamda din ve maneviyatın Psikoterapideki gereklilik nedenleri üzerinde durarak, ele aldığı çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklar (Şekil 1.) çerçevesinde din ve maneviyatın etkisi değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu değerlendirmeler ise; din ve maneviyatın psikiyatrik rahatsızlıklar üzerinde olumlu (negatif yönlü ilişkiye) (Grafik 1.) etkiye sahip olduğunu göstermektedir.



Şekil 1 Ele Alınan Psikiyatrik Rahatsızlıklar



Şekil 2 Din ve Stres İlişkisi

Üçüncü bölüme gelindiğinde Ülkemizde Durum Nasıl? başlığı içerisinde manevi Psikoterapinin Türkiye’de ihmal edilen bir alan olduğuna dikkat çekilmektedir. İmre, bu ihmal

nedeniyle uzman kişiler tarafından yürütülmesi gereken sürecin maalesef ehil olmayan kişiler (yaşam koçu, aile danışmanı, biyoenerji uzmanı, muskacı, cinci hoca) tarafından sürdürülebildiğini ve bireylerin manevi duygularının çıkar için kullanılabilirdiğini ifade etmektedir. Kitapta ele alınan bu bölüm 65 ve 67. sayfalar arasında yer almaktadır. Oldukça kısa olan bu başlık yeni bir bölüm olarak okuyucuya sunulmak yerine diğer bölümler içerisinde alt başlık olarak ele alınabilirdi.

Maneviyatın Entegrasyonu adlı dördüncü bölümde, Maneviyatın Psikoterapiye Entegrasyonu ve Maneviyatın Hasta Bakımına Entegrasyonu şeklinde iki başlık yer almaktadır. Maneviyatın Psikoterapiye ve Hasta Bakımına nasıl uygulanacağı konusunda dikkat edilmesi gerekenler yazar tarafından bu bölümde ele alınmıştır. Örneğin; Maneviyatın Psikoterapiye Entegrasyonunda *maneviyatın öyküsünü almak* (din, sorunları çözmeye birey için ne ifade ediyor), *inançlara saygı ve destek* (Psikiyatrist hastanın inancına saygılı olmalı), *mutaassıb ve zorlayıcı inançlar* (Psikiyatrist hastanın inanç şekline göre hareket edebilmeli, gerektiği zaman tarafsız-saygılı-meydan okuyucu olabilmeli) ve *din adamlarıyla istişare* (gerekli görüldüğü takdirde manevi danışmanlar ile işbirliği yapılmalı) dikkat edilmesi gerekenler olarak sıralanmaktadır.

Bazı Olgu Örnekleri adlı son bölümde ise İmre, Bir Hastanın İntihardan Kurtuluşu, Asistanın Hocasıyla Münazarası, Çocuğu Vefat Eden Bir Annenin Öyküsü, Kalp Cerrahisinden Hasta Danışıyorlar, Bir Kanserin Öyküsü, Bir Sosyal Fobi Vakası, Kaygılı ve Öfkeli Kadın, Bir Direksiyonda İki Şoför ile son olarak Uçak Fobisi adlı başlıklar aracılığıyla din veya maneviyatın Psikoterapiye uygulanış şekillerine yaşanmış olaylardan örnekler sunmaktadır.

Ruhsal Sorunlarda Din ve Maneviyat adlı eseri, benzer konularda yazılmış olan kitaplardan farklı kılan en önemli özelliği içerisinde ele alınan konulara yönelik hayatın içinden birçok örnek sunmasıdır. Ayrıca İmre'nin ele aldığı konuyu teoriye boğmadan, ancak ondan da vazgeçmeden, pratik ve tecrübeleriyle bütünleştirmesi kitabın akıcılığını oldukça etkilemektedir. Nitekim akıcı, anlaşılır ve sade dili ile kitap "psikoterapi, din ve maneviyat" üçlüsünün niçin ve nasıl birlikte yürütülmesi gerektiğine yönelik okuyucuya önemli bilgiler sunmaktadır. Bu anlamda anlaşılır ve sade bir dile sahip olması nedeniyle sadece Psikiyatri ve din alanında uzman olanların anlayabileceği bir eser olmaktan sıyrılarak konuya ilgi duyan herkese hitap edebilecek bir üsluba sahip olduğu da belirtilebilir. Ayrıca yazarın ele aldığı konu hakkındaki iddiasını veya konuya bakış açısını kitap boyunca sürdürmesi, kendisiyle çelişkiye düşmemesi oldukça önemli bir nokta olarak karşımıza çıkmaktadır. Kitabın başlığı ve içeriği ile içerik ve diğer başlıklar arasında da bir uyumun olduğu söylenebilir. Eser "sağlık, din ve maneviyat" üzerine araştırma yapmak isteyen araştırmacıların gözden kaçırmaması gereken bir kitaptır.

Kaynakça

Adam B. Cohen - Harold G. Koenig, “Din ve Ruh Sağlığı”, (Çev. Mustafa Koç), *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi Dergisi*, 2 (1), 2016, 153-160.

Mustafa Köylü, “Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumunu Açısından Bir Değerlendirme”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi Dergisi*, 23 (23), 2007, 65-92.