

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
TASAVVUF BİLİM DALI

IRVIN D. YALOM VE MEVLÂNÂ'DA ÖLÜM VE VAROLUŞSAL
YALITIM

Doktora Tezi

Vildan ÇANGA

Ankara, 2026

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
TASAVVUF BİLİM DALI

IRVIN D. YALOM VE MEVLÂNÂ'DA ÖLÜM VE VAROLUŞSAL
YALITIM

Doktora Tezi

Vildan ÇANGA

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Vahit GÖKTAŞ

Ankara, 2026

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
TASAVVUF BİLİM DALI

IRVIN D. YALOM VE MEVLÂNÂ'DA ÖLÜM VE VAROLUŞSAL
YALITIM

Doktora Tezi

Tez Danışmanı:
Prof. Dr. Vahit GÖKTAŞ

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı ve Soyadı

- 1. Prof. Dr. Vahit GÖKTAŞ**
- 2. Prof. Dr. İhsan ÇAPCIOĞLU**
- 3. Dr. Öğr. Üyesi Edibe BOYRAZ**
- 4. Prof. Dr. Mustafa AŞKAR**
- 5. Dr. Öğr. Üyesi Harun ALKAN**

Tez Savunması Tarihi

28.01.2026

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Prof. Dr. Vahit GÖKTAŞ danışmanlığında hazırladığım “**IRVIN D. YALOM VE MEVLÂNÂ'DA ÖLÜM VE VAROLUŞSAL YALITIM**” adlı doktora tezindeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

20.02.2026
Vildan ÇANGA

ÖNSÖZ

İnsan, var olduğu andan itibaren ölüm gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kalan bir varlıktır. Ölüm, yalnızca biyolojik bir son değil; insanın kendisini, hayatı ve anlamı sorgulamasına yol açan temel bir varoluş problemidir. Bu yönüyle ölüm, insan psikolojisinin, dinî tecrübenin ve felsefî düşüncenin merkezinde yer almış; korku, kaygı ve belirsizlik üretmesinin yanı sıra, insanın kendisiyle ve varlıkla kurduğu ilişkiyi dönüştüren bir imkân olarak da değerlendirilmiştir. Ölüm karşısında geliştirilen tutumlar, bireyin yaşamı anlamlandırma biçimini doğrudan etkilemiş; kimi zaman bastırma ve kaçınma, kimi zaman ise yüzleşme ve dönüşüm şeklinde tezahür etmiştir.

Modern dönemde ölüm, gündelik yaşamın dışına itilmiş ve çoğu zaman konuşulmaktan kaçınılan bir olgu hâline gelmiştir. Buna karşılık psikoloji alanında, özellikle varoluşçu yaklaşım içerisinde ölümün insan ruhu üzerindeki belirleyici etkileri yeniden ele alınmaya başlanmıştır. Bu bağlamda varoluşçu psikoterapinin önemli temsilcilerinden Irvin D. Yalom, ölümü insanın temel varoluşsal kaygılarının merkezine yerleştirmiş; ölüm farkındalığının bireyi daha sahici, sorumlu ve anlamlı bir yaşama yöneltebileceğini savunmuştur. Tasavvuf düşüncesinde ise ölüm, korkulacak bir son değil; insanın hakikate yönelişinde merkezi bir eşik olarak değerlendirilmiştir. Bu anlayışın en güçlü temsilcilerinden Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, ölümü “Şeb-i Arûs” olarak nitelendirmiş; ölümle yüzleşmeyi ruhsal dönüşümün, ilahî güvenin ve anlamın yeniden inşasının kapısı olarak görmüştür.

Bu tezde, modern varoluşçu psikoloji ile tasavvuf düşüncesi; ölüm, yalıtım, özgürlük, sorumluluk ve anlam arayışı ekseninde karşılaştırmalı bir yaklaşımla ele alınacaktır. Çalışmanın temel amacı, Yalom’un varoluşçu psikoterapi anlayışı ile Mevlânâ’nın tasavvufî öğretisi arasında, insanın temel varoluşsal problemleri bağlamında kurulan düşünsel kesişim noktalarını ortaya koymak olacaktır. Bu

doğrultuda ölüm ve yalıtım, yalnızca patolojik ya da metafizik bir mesele olarak değil; insanın kendisiyle, hayatla ve varlıkla kurduğu ilişkinin dönüştüğü dinamik bir süreç olarak değerlendirilecektir.

Araştırmada metodolojik açıdan karşılaştırmalı ve disiplinler arası bir yaklaşım benimsenecektir. Tezin her bölümünde tutarlı bir yöntem izlenecek; öncelikle Irvin D. Yalom'un ilgili konuya dair görüşleri varoluşçu psikoterapi çerçevesinde ele alınacak, ardından Mevlânâ'nın aynı meseleye ilişkin tasavvufî yaklaşımı incelenecek ve son aşamada iki düşünürün görüşleri karşılaştırmalı olarak değerlendirilecektir. Bu yöntem aracılığıyla modern psikoloji ile klasik tasavvuf düşüncesi arasında kuramsal bir diyalog kurulacaktır.

Araştırma bir giriş ve üç ana bölümden oluşacaktır. Birinci bölümde ölüm kavramı ve onun psikolojik temelleri ele alınacaktır. Bu bölümde öncelikle Yalom'un varoluşçu psikoterapi anlayışı çerçevesinde ölümün insan kaygısının temel nedeni oluşu, psikoterapideki uygulama amaçları ve ölüm–anksiyete ilişkisi incelenecektir. Ölüm kaygısının ontolojik ve bilinçdışı temelleri ile ölüm farkındalığının terapötik süreçteki dönüştürücü işlevi Yalom'un görüşleri doğrultusunda değerlendirilecektir. Ardından Mevlânâ'nın ölüm anlayışı ele alınacak; ölümle yüzleşme, anlam arayışı, nefsin terbiyesi, tevekkül ve ilahî güvene dayalı kaygı anlayışı ile ölümün ruhsal dönüşümdeki rolü tasavvufî bağlamda incelenecektir. Bölümün sonunda ölüm olgusunun Yalom'da daha çok varoluşsal kaygının kaynağı, Mevlânâ'da ise anlam ve dönüşüm imkânı olarak ele alınışı karşılaştırmalı biçimde değerlendirilecektir.

İkinci bölümde varoluşsal yalıtım konusu ele alınacaktır. Bu bölümde öncelikle Yalom'un yalıtım kavramına ilişkin görüşleri incelenecek; yalıtımın kavramsal temelleri, özgürlük ve sorumluluk bağlamındaki yeri, anlamsızlıkla ilişkisi ve terapötik süreçteki işlevi ele alınacaktır. Ardından Mevlânâ'da yalıtım, Allah ile ilişki ve ilahî mahrumiyet bağlamında değerlendirilecektir. Mevlânâ'nın sorumluluk ve özgürlük

kavramlarını nefis merkezli özerklikten ziyade ilahî iradeye dayalı bir hürriyet anlayışı çerçevesinde ele aldığı ortaya konulacaktır. Varlığın anlamı ve zemini, Mevlânâ'nın hikâyeleri ve sembolik anlatımları üzerinden incelenecektir. Bölüm sonunda Yalom'un kaçınılmaz varoluşsal yalnızlık vurgusu ile Mevlânâ'nın ilahî birlik ve yakınlık anlayışı karşılaştırılacaktır.

Üçüncü bölümde ise Yalom'un varoluşçu psikoterapisinin temel ilkeleri ile Mevlânâ'nın manevî dönüşüm prensipleri karşılaştırmalı bir diyalog içerisinde ele alınacaktır. Bu bölümde ölüm farkındalığı, yalıtım, özgürlük, sorumluluk, anlam arayışı ve ruhsal dönüşüm kavramları iki düşünürün yaklaşımları doğrultusunda birlikte değerlendirilecektir. Yalom'un terapötik dönüşümü bireyin sahici yaşama yönelmesi üzerinden temellendirdiği, Mevlânâ'nın ise manevî dönüşümü aşk, teslimiyet ve ilahî birlik ekseninde ele aldığı ortaya konulacaktır. Böylece modern psikoloji ile tasavvuf düşüncesi arasında insanın varoluşsal sorunları bağlamında kurulan düşünsel temaslar bütüncül bir çerçevede analiz edilecektir.

Bu çalışma sürecinde ölüm ve yalıtım gibi insanı sarsan varoluşsal olguların, yalnızca kaygı ve korku üretmekle sınırlı olmadığı; doğru bir yüzleşme ile insanı anlam, sorumluluk ve içsel olgunluğa taşıyan dönüştürücü bir potansiyel barındırdığı gösterilecektir. Bu yönüyle çalışma, modern psikoterapi ile tasavvuf düşüncesi arasında kurulan bu diyalogun, insanın kendini ve hayatı anlamlandırma çabasına katkı sunacağı kanaatini taşıyacaktır.

Bu vesileyle, tez sürecim boyunca ilmî rehberliği, yönlendirici katkıları ve titiz akademik yaklaşımı için danışmanım Prof. Dr. Vahit GÖKTAŞ'a; ilim anlayışı, ufuk açıcı değerlendirmeleri ve emeğini esirgemeyen katkılarıyla bu çalışmaya yön veren hocam Prof. Dr. Ethem CEBECİOĞLU'na, tez izleme komitesindeki hocalarım Prof. Dr. İhsan ÇAPÇIOĞLU, Prof. Dr. M. Mustafa ÇAKMAKLIOĞLU ve Prof. Dr. Mustafa AŞKAR'a teşekkür ederim. Ayrıca bu uzun ve yoğun süreç boyunca dualarıyla

ve manevî destekleriyle yanımda olan anneme,babama, halama, her gün arayarak beni teşvik eden kıymetli Eda HOLDUR’a şükranlarımı ifade ederim.

Bu çalışmanın, ölüm kaygısı, varoluşçu psikoterapi ve tasavvuf alanlarında yapılacak araştırmalara mütevazı da olsa bir katkı sunması temennisiyle.

Vildan ÇANGA

Ocak, 2026

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR.....	xi
GİRİŞ.....	1
1. Tezin Önemi.....	1
2. Literatürün Değerlendirilmesi	3
3. Araştırmanın Metodu	8

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ÖLÜM KAVRAMI VE PSİKOLOJİK TEMELLERİ	12
1.1. Yalom’a Göre İnanç, Varoluşçu Psikoterapi ve Uygulama Amaçları	13
1.1.1. Yalom’un Dînî İnanca Yaklaşımı	13
1.1.2. Din ve Varoluşçu Psikoterapi Arasındaki Gerilim	14
1.1.3. Ölüm Kaygısı, Allah İnancı ve Dinin Teselli İşlevi	14
1.1.4. Terapötik Süreçte Dini İnançlara Yaklaşım.....	15
1.1.5. Varoluşçu Terapinin Temeli: Nihâî Kaygılar	16
1.1.6. Varoluşçu Psikoterapinin Yöntem ve Amacı.....	19
1.2. Yalom’un Dört Temel Varoluşsal Kaygı İçerisinde Ölüm	22
1.2.1. Ölüm Kaygısının Varoluşsal Merkeziliği	22
1.2.2. Kişisel Ölüm Farkındalığı ve Yaşamın Önceliklerinin Değişimi	23
1.2.3. Ölüm Kaygısının Ontolojik ve Bilinçdışı Temelleri.....	23
1.2.4. Ölümle Yüzleşmenin Uyanma ve Anlam Deneyimi	25
1.2.5. Psikoterapide Ölüm Kaygısının İhmal Edilmesi Eleştirisi	27
1.2.6. Ölüm Farkındalığı Temelli Psikoterapi ve İyi Yaşam	30
1.3. Mevlânâ’da Ölümün Anlamı: Şeb-i Arûs ve Ruhsal Dönüşüm	33
1.3.1. Ölümün Ontolojik ve Tasavvufî Anlamı: Fenâdan Bekâya Geçiş	33
1.3.2. Şeb-i Arûs Sembolizmi: Ölümün Düğün Gecesi Olarak Yorumlanması.....	35

1.3.3. Şeb-i Arûs'un Sembolik Katmanları.....	38
1.3.4. Ölüm Farkındalığı ve Ruhsal Dönüşüm: Mevlânâ ile Yalom'un Kesişim Noktası	39
1.4. Karşılaştırmalı Perspektif: Mevlânâ ve Yalom'da Ölüm, Ölüm Kaygısı ve Ruhsal Dönüşüm	41
1.4.1. Ölümün Anlamı: Son mu, Başlangıç mı?	41
1.4.2. Varoluşsal Yalıtım ve İlahî Yakınlık	42
1.4.3. Anlam Arayışı: Ruhsal Dönüşümün Temeli	43
1.4.4. Özgürlük ve Sorumluluk.....	44
1.4.5. Ruhsal Dönüşüm: Terapi ve Aşk	45
2. ÖLÜM – ANKSİYETE İLİŞKİSİ	46
2.1. Yalom'a Göre Anksiyete.....	46
2.1.1. Anksiyetenin Ontolojik Temelleri	46
2.1.2. Ölüm Anksiyetesi, Psikopatoloji ve Savunma Mekanizmaları.....	47
2.1.3. Ölümle Yüzleşme, Terapötik Süreç ve Anlam İnşası.....	48
2.2. Mevlânâ'ya Göre Nefis, Tevekkül ve İlahi Güvene Dayalı Kaygı	54
2.2.1. Nefis ve Anksiyete İlişkisi	54
2.2.2. Anksiyeteye Bir Çözüm Olarak Tevekkül Olgusu	57
2.3. İlahi Teslimiyet ve Varoluşsal Farkındalık Arasında Karşılaştırma	60
3. ÖLÜM KAYGISI ve FARKINDALIĞI.....	65
3.1. Ölüm Kaygısının Terapötik Süreçteki Yeri	65
3.1.1. Ölüm Anksiyetesinin Varoluşsal Temeli ve İşlevi	65
3.1.2. Terapötik Süreçte Ölümle Yüzleşme ve Klinik Dinamikler.....	65
3.1.3. Ölüm Farkındalığı, Anlam ve Dönüştürücü Etki.....	67
3.1.4. Ölüm Anksiyetesi ve Dinamikleri	69
3.2. Mevlânâ'da Ölümle Yüzleşme ve Anlam Arayışı	72
3.2.1. Mevlânâ'da Ölüm Kavramı	72
3.2.2. Mevlânâ'nın Ölümle Başa Çıkma Yöntemleri	74
3.2.2.1. Ölümü Hatırlama (Tefekkür-i Mevt).....	74

3.2.2.2. Benliğin Ölümü (Nefs Terbiyesi)	77
3.2.2.3. Aşk Yoluyla Ölümü Aşma	79
3.2.2.4. Teslimiyet: Padişah ve Cariye Hikâyesi	80
3.2.2.5. Anlam Arayışı: Hayatı Ruhsal Bir Yolculuk Olarak Kavrayış	80
3.3. Yalom ve Mevlânâ Perspektifinden Değerlendirme	81
3.3.1. Ölüm Kaygısının Psikolojik ve Tasavvufi Temelleri	81
3.3.2. Ölümle Yüzleşmenin Dönüştürücü İşlevi: Anlam, Aşk ve Teslimiyet	82

İKİNCİ BÖLÜM

1. VAROLUŞSAL YALITIM	85
1.1. Yalom'un Varoluşsal Yalıtım Anlayışı	86
1.1.1. Varoluşçu Yaklaşımda Yalıtımın Kavramsal Temelleri	86
1.1.2. Varoluşsal Yalıtımla Yüzleşme, Terapi Süreci ve Klinik Yansımalar	89
1.2. Mevlânâ'da Yalıtım: Allah ve Mahremiyet	93
1.2.1. Tasavvufi Bağlamda Yalıtım ve İlâhi Mahremiyetin Anlamı	93
1.2.2. Mevlânâ'da Yalıtım: Uzlet ve Halvetin Kalbî Bir Hale Dönüşümü	93
1.2.3. Ontolojik Ayrılık ve Ney Metaforu: Yalnızlığın Varlıksal Boyutu	95
1.2.4. Halvetten Celvete: Toplum İçinde Hak ile Olma Bilinci	97
1.3. Varoluşsal Anksiyete ve İlâhi Mahremiyet Bağlamında Yalıtım	105
1.3.1. Yalıtımın Ontolojik Temeli: Ayrılık ve Anksiyete	105
1.3.2. Yalıtımın Niteliği: Tehdit mi, Yakınlık Alanı mı?	106
1.3.3. Yalıtımın İnsana Etkisi: Parçalanma ve Bütünleşme	107
1.3.4. Yalıtımın İşlevi: Terapi ve Manevîyat	107
1.3.5. Sosyal Hayat ve Yalıtım: Kaçış mı, Dönüş mü?	108
1.3.6. Yalıtımın Tehlikesi ve Dönüştürücü Gücü	108
2. VAROLUŞ, ÖZGÜRLÜK ve SORUMLULUK	109
2.1. Yalom'un Korkutan Özgürlük ve Seçim Paradoksu	109
2.1.1. Sorumluluk Bilinci ve Terapötik Değişimin Başlangıcı	109

2.1.2. İstenç, İçgörü ve Eylem Arasındaki Dönüştürücü Dinamik	112
2.1.3. Zeminsizlik, Kaygı ve Özgürlüğün Varoluşsal Yükü.....	113
2.2. Mevlânâ'da Sorumluluk ve Özgürlük: Nefisten Kurtuluş ve İlahi Aşkla Hürriyet	115
2.2.1. Sorumluluk Bilincinin Nefse Yönelik Temeli	115
2.2.2. İrade, Seçim ve Özgürlüğün Sorumlulukla İlişkisi.....	118
2.2.3. Nefisten Kurtuluş ve İçsel Özgürlük Olarak Hürriyet	120
2.2.4. Kendini Gerçekleştirme ve İlahi Hürriyetin Son Aşaması	122
2.3. Karşılaştırmalı Değerlendirme: Özgürlüğün Yükü ve Hafifliği	125
2.3.1. Özgürlük ve Sorumluluğun Ontolojik Temelleri: Kaygı ve Vuslat Arasında İnsan	125
2.3.2. İrade, İstenç, İçgörü: Değişimin Psikolojik ve Manevî Dinamikleri	126
2.3.3. Yalıtım ve Yalnızlık: Ontolojik Kader mi Manevî Meydan mı?	128
3. ANLAMSIZLIK ve ANLAM ARAYIŞI	129
3.1. Yalom'da Anlamsızlık ve Terapötik Süreç	129
3.1.1. Zeminsizlik ve Anlamsızlık Anksiyetesinin Varoluşsal Temelleri	129
3.1.2. Frankl Etkisi: Anlamın Yapıtaşları ve Varoluşsal Boşluk Kavramı.....	130
3.1.3. Terapötik Süreçte Anlam İnşası: Bağlanma, Yaratım ve Kendini Aşma	131
3.1.4. Anlam Anksiyetesi, Varoluşsal Yalıtım ve Seküler Ontolojik Sınırlar	133
3.1.5. Yalom'un Varoluşsal Sorulara Verdiği Yanıtların Analizi	136
3.1.5.1. Ölümle Yüzleşme ve Ölüm Düşüncesinin Terapötik İşlevi	136
3.1.5.2. Ölümün Anlamı ve Nihâî Sonluluk Algısı	137
3.1.5.3. Din, Aşkılık ve Varoluşsal Zemin Meselesi	137
3.1.5.4. Yalom'un Terapi Anlayışının Sürekliliği ve Sınırları	138
3.2. Mevlânâ'da Varlığın Anlamı ve Zemin	139
3.2.1. Varoluşsal Sorular ve Zemin Probleminin Ortaya Konuluşu	139
3.2.2. Sembolik Anlatılarla Varlığın Anlamı: Mevlânâ'nın Hikaye Dili	140
3.2.2.1. Aslan ve Tilki Hikâyesi	140

3.2.2.2. Balıkların Sudan Çıkması Hikâyesi.....	142
3.2.2.3. Balık ve Derya Hikâyesi.....	143
3.2.3. Zeminsizlik Algısı Bir Hakikat mi Yoksa İdrak Yanılsaması mı?	144
3.2.4. Gönderilmiş Bir Varlık Olarak İnsanın Anlam Yolculuğu.....	147
3.2.5. Ölüm, Anlam ve Varlığın Nihaî Yönelimi	149
3.2.6. Mevlânâ'da Anlamın İnşası: İlâhî Çerçeve ve İnsan İradesi	150
3.3. Anlamsızlığa Yanıt: Varoluşsal Umutsuzluk mu, İlâhî Birleşme mi?	153
3.3.1. Kozmik Zeminsizlik ve Anlam Sorununun Kökeni	153
3.3.2. Yaşamın Amacı: Yaratılan Anlam mı Keşfedilen Hakikat mi?	155
3.3.3. Ölüm, Yalıtım ve Anlamın Kırılğanlığına Karşı Sunulan Çözümler	156

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

1. YALOM'UN TERAPÖTİK İLKELERİ İLE MEVLÂNÂ'NIN MANEVÎ DÖNÜŞÜM PRENSİPLERİNİN DİYALOĞU	160
1.1. Terapötik Süreçte Grup Dinamikleri.....	160
1.1.1. Grup Terapisi ve Terapötik Faktörler	160
1.1.2. Toplumsal Öğrenme ve Sosyalleşme.....	161
1.1.3. Bireylerarası Öğrenme ve İlişkiler.....	162
1.1.4. Bağlılık	164
1.1.5. Bilgi Aktarımı	165
1.1.6. Özgecilik.....	166
1.1.7. Umut Aşılama	167
1.1.8. Evrensellik	168
1.1.9. Burada ve Şimdi.....	169
1.2. Manevî Terbiye Modelleri	170
1.2.1. Sohbet, Meclis ve Toplulukta Dönüşüm.....	170
1.2.2. Nefs Muhasebesi, Aynalama ve Dostluk.....	173
1.2.3. Muhabbet, İttihad ve Cemaat Ruhu	175
1.2.4. İrfan, Sohbet-i Pîr ve Hikmet.....	178
1.2.5. Hizmet, İsar ve Diğergâmlık.....	180

1.2.6. Ümit, Tevekkül ve İlahî Güven	182
1.2.7. Birlik (Vahdet), Aynılık ve Evrensellik.....	185
1.2.8. Dem, Ân'ın Bilinci ve Huzûr-ı Kalp	187
1.2.9. Arınma, Gözyaşı ve Katarsis	190
1.2.10. İçgörü (Basiret), Nefsi Tanıma ve Hakikati Görme	192
1.2.11. Aktarım, Nefsin Gölgesi ve Aynalama (Projeksiyon)	195
1.3. Yalom ve Mevlânâ'nın Ruhsal Etkileşim ve Dönüşüm Modellerinin Karşılaştırılması	197
1.3.1. Yalom ve Mevlânâ'da İlişkisel Dönüşümün Ortak Zemini.....	197
1.3.2. Grup Terapisi ve Sohbet Meclisi: İlişki İçinde Kendini Tanıma.....	198
1.3.3. İyileştirici Faktörler: Umut, Özgecilik, Evrensellik ve Katarsis.....	199
1.3.4. Şimdi ve İçgörü: Psikolojik ve Manevî Uyanışın Kesişim Noktası	201
SONUÇ	203
KAYNAKLAR.....	207
ÖZET	215
ABSTRACT	217

KISALTMALAR

a.g.e.	: adı geçen eser
a.g.m.	: adı geçen makale
Akt.	: aktaran
b.	: beyit
bkz.	: bakınız
c.	: cilt
ev.	: Çeviren
ed.	: editör
gen. ed.	: genel editör
H.z.	: Hazreti
.	: Ölüm tarihi
s.	: sayfa
ss.	: sayfa sayıları
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerkleri

GİRİŞ

1. Tezin Önemi

Bu doktora tezi, modern varoluşçu psikoterapinin temel isimlerinden Irvin D. Yalom ile tasavvuf düşüncesinin önemli figürlerinden Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin insanın varoluşsal temel problemlerine yaklaşımlarını karşılaştırmalı bir çerçevede ele alarak, psikoloji ve tasavvuf alanları arasında teorik düzeyde anlamlı bir kesişim alanı ortaya koymayı amaçlamaktadır. Tezin önemi, farklı tarihsel dönemlerde ve farklı düşünce geleneklerinde şekillenmiş bu iki yaklaşımın, insanın ölüm, ölüm kaygısı, anlam arayışı, yalıtım, özgürlük ve ruhsal dönüşüm gibi evrensel varoluşsal sorunlarına yönelik geliştirdikleri çözüm yollarının yapısal düzeyde karşılaştırılmasında yatmaktadır.

Yalom'un varoluşçu psikoterapi kuramı, ölüm kaygısını insan psikopatolojisinin ve varoluşsal sıkıntılarının merkezine yerleştirirken, bireyin bu kaygıyla yüzleşmesini daha sahici ve sorumluluk temelli bir yaşamın ön koşulu olarak ele almaktadır. Mevlânâ ise aynı varoluşsal gerçekliği, ölüm olgusunu aşkın bir bağlamda ele alarak, onu yalnızca korku ve kaygı üreten bir sınır değil, ilahî hakikate yönelişi mümkün kılan dönüştürücü bir eşik olarak anlamlandırır. Bu tez, Mevlânâ'nın ölüm anlayışının, modern psikolojik kuramlarda karşılaşılan ölüm farkındalığı yaklaşımlarından ontolojik ve teleolojik olarak ayrıldığını ve bu ayrımın insan ruhsallığı açısından belirleyici sonuçlar doğurduğunu ortaya koyması bakımından önem arz etmektedir.

Çalışmanın ayırt edici yönlerinden biri, Yalom'un modern klinik bağlamda sistematik hâle getirdiği birçok terapötik ilkenin —ölümle yüzleşme, benliğin çözülmesi, anlam üretimi ve sorumluluk bilinci— Mevlânâ tarafından tasavvufî hayatın merkezinde bir eğitim ve dönüşüm süreci olarak asırlar öncesinden hayata geçirilmiş olduğunu göstermeyi hedeflemesidir. Bu bağlamda tez, Mevlânâ'nın düşüncesini

yalnızca tarihsel veya mistik bir bağlamda ele almakla yetinmemekte; onu insanın varoluşsal kaygılarını dönüştürmeye yönelik tutarlı ve bütüncül bir ruhsal eğitim modeli olarak değerlendirmektedir.

Tezin önemini belirleyen temel noktalardan biri, Mevlânâ ile Yalom arasındaki farkın yalnızca terminolojik veya yöntemsel değil, doğrudan ontolojik düzeyde ele alınmasıdır. Yalom’da ölüm, dönüştürücü bir farkındalık kaynağı olmakla birlikte nihaî olarak sonluluk ve yokluk bilinci çerçevesinde anlamlandırılmaktadır. Mevlânâ’da ise ölüm, “Şeb-i Arûs” kavramı etrafında ilahî vuslat, özgürleşme ve hakikate doğuş anlamı taşımaktadır. Bu tez, Mevlânâ’nın aşkın olanla kurduğu ontolojik ilişkinin, ölüm kaygısını yalnızca azaltan veya yönetilebilir kılan bir unsur değil, buna ilaveten onu kökten dönüştüren bir zemin oluşturduğunu da savunur. Bu yönüyle Mevlânâ’nın yaklaşımının, Yalom’un sunduğu psikolojik çerçeveye kıyasla daha derinlikli ve kapsayıcı bir dönüşüm modeli sunduğu iddia edilmektedir.

Çalışma, ölüm olgusunun insan ruhsallığındaki işlevini ele alırken, Yalom’un yaklaşımını “yıkıcı fakat dönüştürücü”, Mevlânâ’nın yaklaşımını ise “yapıcı ve kurucu” bir ölüm arketipi üzerinden değerlendirmektedir. Bu kavramsallaştırma, ölümün yalnızca kaygı üreten bir fenomen olmadığını; anlam, özgürlük ve ruhsal olgunlaşma süreçlerinin merkezinde yer alan temel inşai bir varoluş eksenini olduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir. Böylece ölüm, insanı edilgenleştiren bir son olmaktan çıkarılarak, insanın kendisiyle ve varlıkla ilişkisini yeniden inşa eden etken ve kurucu bir unsur olarak ele alınmaktadır.

Tezin ilimlere bir diğer önemli katkısı, psikoloji ile tasavvuf alanları arasında kurulan disiplinler arası yaklaşımın teorik bir zemine oturtulmasıdır. Güncel akademik çalışmalarda psikoloji çoğunlukla seküler, tasavvuf ise dinî ve tarihsel bir alan olarak ele alınmaktadır. Bu tez, insanın varoluşsal sorunlarının bu farklılıkları aşan bir mahiyet taşıdığını ortaya koyarak, tasavvuf düşüncesinin modern psikolojik yaklaşımlarla

karşılaştırmalı olarak ele alınabileceğini ve bu karşılaştırmının her iki alan için de kuramsal derinlik kazandırıcı bir işlev gördüğünü göstermeyi amaçlamaktadır.

Sonuç itibarıyla biz tezimizle, farklı asırlarda yaşamış iki düşünürün, insanın aynı varoluşsal gerçeklikleriyle yüzleştiğini ve benzer hedeflere farklı kavramlar aracılığıyla yöneldiğini ortaya koymuş bulunuyoruz. Mevlânâ'nın, Yalom'dan asırlar önce insanı ölüm kaygısından kurtarıp özgürleştirmeyi amaçlayan bazı yöntemleri, tasavvufî yaşamın merkezine yerleştirmiş olması, onun düşüncesinin yalnızca tarihsel bir değer taşımadığını; aynı zamanda çağdaş insanın varoluşsal problemlerine de cevap üretebilecek güçlü bir teorik ve pratik zemin sunduğunu göstermektedir. Bu yönüyle çalışmamız, hem psikoloji hem de tasavvuf disiplinlerine katkı sunmayı hedefleyen disiplinler arası bir akademik çaba niteliği taşımaktadır.

2. Literatürün Değerlendirilmesi

Tezimizin adından da anlaşılacağı üzere her şeyden önce bu çalışma, modern varoluşçu psikoterapinin kurucu ve belirleyici isimlerinden Irvin D. Yalom ile tasavvuf düşüncesinin merkezî ve dönüştürücü şahsiyetlerinden Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin (ö. 672/1273) insanın varoluşsal temel problemlerine yaklaşımlarını karşılaştırmalı bir perspektifle ele almayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda literatür değerlendirmesi, yalnızca iki düşünürün görüşlerini aktarmaya yönelik betimleyici bir çerçeveye sınırlı tutulmamış; tezin problematiğini, bölüm mimarisini ve karşılaştırmalı iddiasını taşıyacak şekilde seçici, sistematik ve eleştirel bir yaklaşımla kurgulanmıştır. Çalışma, içerik bakımından iki ana düşünce geleneğine dayanmakla birlikte, literatürün sunduğu imkânlar doğrultusunda üç ana bölüm olarak yapılandırılmıştır.

Tezin birinci bölümünde ölüm ve ölüm kaygısı, varoluşçu psikoterapi ve tasavvuf bağlamında ele alınmıştır. Bu bölümün literatürü oluşturulurken öncelikle Yalom'un varoluşçu psikoterapi anlayışını doğrudan ortaya koyduğu birinci el eserleri esas

alınmıştır. Bu çerçevede “*Varoluşçu Psikoterapi*” adlı eseri, ölüm, özgürlük, yalnızlık (yalnızlık) ve anlamsızlığı insanın “nihaî kaygıları” olarak temellendirmesi bakımından çalışmanın kuramsal omurgasını oluşturmuştur. Ölüm kaygısını merkeze alan yaklaşımının en açık ifadesini sunduğu “*Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*” ve Türkçeye “*Güneşe Bakmak: Ölüm Korkusunu Yenmek*” adıyla çevrilen eseri, ölüm farkındalığının terapötik işlevini ortaya koyması bakımından temel başvuru kaynakları arasında yer almıştır. Yalom’un klinik deneyimlerini ve terapötik tutumunu yansıtan “*The Gift of Therapy ile Love’s Executioner and Other Tales of Psychotherapy*” adlı eseri, ölümle yüzleşmenin bireysel terapi sürecinde nasıl somutlaştığını göstermek amacıyla değerlendirilmiştir. Grup terapisine ilişkin yaklaşımı ise “*The Theory and Practice of Group Psychotherapy*” adlı eseri ve bu eserin Türkçe karşılığı olan “*Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*” üzerinden ele alınmış; terapötik faktörler, aktarım süreçleri ve “burada ve şimdi” kavramları bu metinler üzerinden analiz edilmiştir. Ayrıca Yalom’un düşüncesinin türkçe literatürdeki bütüncül görünümünü takip edebilmek amacıyla “*Yalom Seçkisi*” adlı eserinden de yararlanılmış; böylece Yalom’un kuramsal, klinik ve anlatı temelli metinleri birlikte değerlendirilerek düşüncesinin parçalı değil, organik, tutarlı ve kuşatıcı bir bütün hâlinde ele alınması hedeflenmiştir.

Birinci bölümde Yalom’un düşünsel arka planını ve varoluşçu psikoterapinin felsefî köklerini görünür kılmak amacıyla ikinci el kaynaklara da başvurulmuştur. Bu bağlamda Viktor Frankl’ın (ö. 1997) “*Man’s Search for Meaning*” ve “*The Will to Meaning*” adlı eserleri, anlam arayışının ölüm kaygısıyla ilişkisini mukayeseli olarak tartışmak için kullanılmıştır. Ayrıca Rollo May’in (ö. 1994) “*The Discovery of Being*” adlı çalışmasıyla da varoluşçu psikolojinin ontolojik temelleri desteklenmiştir. Karl Jaspers’in (ö. 1969) “*Philosophy of Existence*” adlı eseri, sınır durumlar bağlamında ölüm bilincini açıklamak için değerlendirilirken, Martin Heidegger’in (ö. 1976) “*Varlık*

ve *Zaman*’ı ölümün varoluşsal yapısını kavramsallaştırmak amacıyla değerlendirilmiştir. Søren Kierkegaard’ın (ö. 1855) “*Kaygının Anlamı*” adlı eseri ile kaygının varoluşsal boyutunu açıklayan felsefi arka plan tamamlanmıştır. Bunun yanı sıra Jerome D. Frank’ın (ö. 2005) “*Persuasion and Healing*”, Walton T. Roth’un (ö. 1994) editörlüğünü yaptığı “*Anksiyete Terapisi*” ve Ira D. Glick’in (ö. 2020) editörlüğünü üstlendiği “*Depresyon Terapisi*” gibi eserler, modern psikoterapi literatürünün ölüm, kaygı ve terapötik süreçlere ilişkin yaklaşımını daha açık hale getirmek üzere kullanılmıştır.

Tezin ikinci bölümünde varoluşsal yalıtım ve yalnızlık meselesi, yine aynı şekilde Yalom ve Mevlânâ ekseninde karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Bu bölümde Mevlânâ’nın düşüncesi doğrudan kendi eserleri üzerinden incelenmiştir. Özellikle “*Mesnevî*”, ölümün yokluk değil hâlden hâle geçiş olarak yorumlanması, benliğin çözülmesi, ayrılık ve vuslat temaları bağlamında temel birincil kaynak olarak değerlendirilmiş; “*Dîvân-ı Kebîr*” ise aşk, yalnızlık ve ilahî mahremiyetin deneyimsel boyutunu ortaya koyması bakımından tahlil edilmiştir. Çalışmamızda “*Mesnevî*”nin Türkçe metni olarak, dile sadakati ve metne bağlılığı sebebiyle Veled İzbudak (ö. 1970) tercümesi esas alınmış; metnin kavramsal ve tasavvufî bağlamının derinleştirilmesi amacıyla İsmail Rusûhî Ankaravî’nin (ö. 1041/1631) “*Şerh-i Mesnevî-i Şerîfi*”, Ahmet Avni Konuk’un (ö. 1938) “*Mesnevî-i Şerîf Şerhi*” ve Reynold A. Nicholson’un (ö. 1945) “*The Mathnawî of Jalálu’d-dîn Rûmî*”si topluca ve karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Nicholson’un ayrıca “*Rumi: Poet and Mystic*” adlı eseri de, Mevlânâ düşüncesinin Batı akademiyasındaki yorum geleneğini takip edebilmek gayesiyle değerlendirilmeye alınmıştır.

Mevlânâ’nın ölüm ve yalnızlık anlayışını tarihsel ve kavramsal bağlamına yerleştirmek amacıyla özellikle klasik tasavvuf literatürü kapsamlı biçimde taranmıştır. Bu bağlamda Hâris el-Muhâsibî’nin (ö. 243/857) “*er-Ri’âye li-Hukûkillâh*” adlı eseri

nefs muhasebesi ve içsel farkındalık bağlamında ele alınmış; Ebû Nasr Serrâc'ın (ö. 378/988) "*el-Lüma*"sı, Ebû Bekir Kelâbâzî'nin (ö. 380/990) "*et-Ta'arruf*"u ve Abdülkerîm Kuşeyrî'nin (ö. 465/1072) "*Kuşeyrî Risalesi*", tasavvufî kavramların sistematik çerçevesini ortaya koymak için kullanılmıştır. Ali b. Osman Hücvirî'nin (ö. 465/1072) "*Keşfü'l-Mahcûb*"u uzlet ve manevî yalnızlık anlayışını temellendirirken, Ebû Hâmid el-Gazâlî'nin (ö. 505/1111) "*İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*"i ölüm bilincinin ahlâkî ve manevî dönüşümle ilişkisini göstermek amacıyla değerlendirilmiştir. Şihâbüddîn Sühreverdî'nin (ö. 587/1191) "*Avârifü'l-Ma'ârif*"i tasavvufî eğitimin ilkelerini ortaya koyarken, Muhyiddin İbnü'l-Arabî'nin (ö. 638/1240) "*Füsûsu'l-Hikem*" ve "*Fütûhât-ı Mekkiyye*" adlı eserleri ölümün ontolojik anlamı bağlamında kullanılmıştır. Hakîm Tirmizî'nin (ö. 320/932) "*Hatmü'l-Evliyâ*" adlı eseri ise velâyet ve manevî olgunluk tartışmaları kapsamında değerlendirilmiştir.

Tezin üçüncü bölümünde Yalom'un psikoterapi literatüründe tanımladığı terapötik faktörler ile Mevlânâ'nın manevî eğitim ve irşad anlayışı karşılaştırılmıştır. Bu bölümde Yalom'un grup terapisine ilişkin görüşleri "*Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*" eseri üzerinden ele alınmış; terapötik sürecin umut aşılama, evrensellik, katarsis (duygusal boşalma), iç görü ve aktarım gibi boyutları Jerome D. Frank'ın "*Persuasion and Healing*" adlı eseriyle birlikte bir bütün olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca anksiyete, depresyon ve grup terapisi alanında yazılmış kolektif çalışmalar, modern psikoterapi bağlamını detaylandırmak ve geliştirmek amacıyla literatüre dâhil edilmiştir.

Mevlânâ'nın düşüncesini çağdaş akademik literatür içinde konumlandırmak amacıyla Annemarie Schimmel'in (ö. 2003) "*The Triumphal Sun*" ve "*Ben Rüzgârım Sen Ateş*", William C. Chittick'in "*The Sufi Path of Love*" ve "*Science of the Cosmos*", "*Science of the Soul*", Franklin D. Lewis'in "*Rumi: Past and Present, East and West*", Kenan Gürsoy'un "*Mevlânâ Felsefesi*" ve Hüseyin Aydın'ın "*Mevlânâ'da Varlık*"

Anlayışı” adlı eserleri kullanılmıştır. Ayrıca Ethem Cebecioğlu’nun “*Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*” ile Süleyman Uludağ’ın “*Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*” kavramsal netliği sağlamak üzere kullanılmıştır.

Çalışmada ayrıca Irvin D. Yalom ve oğlu ile e-posta üzerinden gerçekleştirilen soru-cevap mülakatı, literatür değerlendirmesine metin dışı birincil veri niteliğiyle dâhil edilmiştir. Bu mülakat, Yalom’un ölüm, ölüm sonrası yaşam, anlam ve terapi anlayışının doğrudan beyan düzeyinde değerlendirilmesine imkân tanımış; ve bu şekilde yayımlanmış eserlerdeki görüşlerin yorumlanmasına tamamlayıcı bir katkı sağlamıştır.

Bu literatür çerçevesi, çalışmanın metodolojik karakterini de belirlemiştir. *Tezde izlenen okuma stratejisi, ne yalnızca metin merkezli filolojik bir okuma ne de modern psikoloji kavramlarının tasavvuf metinlerine indirgemeci biçimde aktarılmasıdır.* Aksine bu çalışma, Yalom’un eserlerini varoluşçu psikoterapi geleneği içinde bütüncül ve kronolojik bir okuma stajına tâbi tutarken; Mevlânâ ve tasavvuf literatürünü metin, şerh ve geleneğin sürekliliği ekseninde çok katmanlı bir okuma pratiğiyle ele almıştır. Birincil kaynaklar teorik çerçevenin kurulmasında daha belirleyici olmuş; ikinci el kaynaklar bu çerçevenin sağlamlaştırılması ve anakronik yorumların önüne geçilmesi amacıyla kullanılmıştır. Böylece çalışmanın literatür yaklaşımı, karşılaştırmalı iddiasını taşıyabilecek ölçüde metodolojik olarak denetlenebilir, kavramsal olarak tutarlı ve disiplinler arası geçişi gerekçelendirilmiş bir zemin üzerine oturtulmuştur.

Mevcut literatür, ölüm, ölüm kaygısı, varoluşsal yalıtım, özgürlük ve anlam arayışı gibi insanın temel varoluşsal problemlerinin, hem modern psikoloji hem de geleneksel tasavvuf düşüncesi içerisinde yoğun biçimde ele alındığını göstermektedir. Ancak bu iki literatür alanı, söz konusu problemleri çoğunlukla birbirinden kopuk disiplinler içinde değerlendirmiş; psikoloji literatürü bu meseleleri seküler ve içkin bir çerçevede ele alırken, tasavvuf literatürü ise dönüşümü aşkın ve ontolojik bir zemin üzerinden tartışmıştır. Bu durum, özellikle varoluşçu psikoterapi geleneğinde ölüm

kaygısının terapötik potansiyelinin kabul edilmesine rağmen, bu potansiyelin aşkın anlam boyutuyla sistematik biçimde ilişkilendirilmemesine yol açmıştır. Öte yandan tasavvuf çalışmalarında, yine tespitlerimize göre Mevlânâ'nın sunduğu derin ve geniş ufuklu dönüşüm modelinin modern psikoloji kavramlarıyla karşılaştırmalı olarak ele alındığı kapsamlı akademik çalışmaların yokluğu, literatürde gözle görülür bir boşluk oluşturmuştur.

Bu tezin, söz konusu boşluğu doldurmayı hedefleyen karşılaştırmalı ve disiplinler arası bir çalışma olarak konumlanmasına gayret edilmiştir. Çalışma, Irvin D. Yalom ile Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'yi yüzeysel benzerlikler üzerinden değil; aynı varoluşsal sorulara yönelmeleri, benzer dönüşüm hedefleri taşımaları ve bu hedeflere ulaşmak için geliştirdikleri farklı yöntemler üzerinden mukayeseli olarak birlikte değerlendirmeyi gaye edinmiştir. Yine tezimiz, Mevlânâ'nın asırlar öncesinde tasavvufî yaşam ve irşad pratiği içerisinde, modern psikoterapinin terapötik hedeflerine karşılık gelen dönüşüm süreçlerini hayata geçirmiş olduğunu ortaya koymakta; ayrıca Mevlânâ'nın ilahî olanla kurduğu ilişki sayesinde ölüm ve yalnızlık deneyimini Yalom'un seküler çerçevesine kıyasla daha bütüncül ve dönüştürücü bir zeminde ele aldığını tartışmaya açmıştır. Bu yönüyle çalışmamız, psikoloji ve tasavvuf literatüründe özgün bir konum edinmekte ve her iki alana da yeni bir okuma imkânı sunmaktadır, diyebiliriz.

3. Araştırmanın Metodu

Bu doktora çalışması, insanın varoluşsal temel problemlerine ilişkin iki farklı düşünce geleneğini karşılaştırmalı biçimde incelemeyi amaçlayan nitel, teorik ve disiplinler arası bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın yöntemi, modern psikoloji ile tasavvuf düşüncesi arasında yüzeysel benzerlikler kurmaya dayalı indirgemeci yaklaşımlardan bilinçli olarak uzak durmakta; her iki geleneği kendi tarihsel, kavramsal ve ontolojik bağlamı içerisinde ele almayı esas almaktadır. Bu

doğrultuda çalışma, betimleyici bir literatür taramasının ötesine geçerek karşılaştırmalı ve yorumlayıcı çözümleme yöntemiyle yürütülmüştür.

Bu çalışmamızda kronolojik veya tarihsel bir karşılaştırmadan ziyade, tema ve problem merkezli bir karşılaştırma yöntemi benimsenmiştir. Ayrıca çalışmamızda öncelikle birincil kaynaklara dayalı metin analizi yöntemi uygulanmıştır. Yalom'un varoluşçu psikoterapiye ilişkin bütün temel eserleri, düşüncesinin kuramsal gelişimini ve klinik uygulama boyutlarını birlikte kavrayabilmek amacıyla bütüncül ve kronolojik bir okuma sürecine tâbi tutulmuştur. Bu süreçte Yalom'un teorik eserleri ile klinik vaka anlatılarına dayanan metinleri, birbirinden bağımsız değil; varoluşçu terapötik yaklaşımın farklı boyutlarını tamamlayan metinler olarak değerlendirilmiştir. Böylece ölüm kaygısının Yalom'daki konumu, yalnızca teorik bir problem olarak değil, terapötik süreçte dönüştürücü bir yüzleşme alanı olarak analiz edilmiştir.

Mevlânâ'nın düşüncesinin incelenmesinde ise yalnızca kavramsal açıklamalarla sınırlı bir metin çözümlemesi yapılmamış; beyitler, hikâyeler ve sembolik anlatımlar da yöntemsel olarak analize dâhil edilmiştir. Bu bağlamda Mesnevî'de yer alan temsilî hikâyeler ve semboller, modern psikoloji kavramlarının birebir karşılıkları olarak değil; insanın varoluşsal deneyimini ifade eden metaforik ve dönüştürücü anlatım biçimleri olarak ele alınmıştır. Mevlânâ'nın ölüm, ayrılık, benliğin çözülmesi ve dönüşüm süreçlerini hikâye ve semboller aracılığıyla anlatma yöntemi, bu çalışmada varoluşsal deneyimin tasavvufî dilde nasıl anlamlandırıldığını göstermek amacıyla kullanılmıştır. Beyitler, bağlamından koparılarak bağımsız tekil yorumlara tâbi tutulmamış; hikâyenin bütünlüğü ve sembolik yapısı gözetilerek değerlendirilmiştir.

Bu yöntemin temel ilkesi, Mevlânâ'nın sembolik dilini modern psikoloji kavramlarına indirgemek değil; aksine sembollerin hangi varoluşsal deneyimi görünür kıldığını ortaya koymaktır. Bu nedenle Mevlânâ'nın kullandığı ölüm, yolculuk, ayna, ney, ateş, ayrılık, özgürlük ve vuslat gibi sembol ve kavramlar; ölüm kaygısı, yalnızlık

ve anlam arayışı bağlamında yorumlanmış, ancak modern psikoloji kavramlarıyla birebir eşleştirilmemiştir. Böylece sembolik anlatım, çalışmada sübjektif veya edebî bir unsur olarak değil, insanı dönüştüren bir anlam üretme biçimi olarak ele alınmıştır.

Mevlânâ metinlerinin doğru bağlamda anlaşılabilmesi için şerh literatürü ve klasik tasavvuf metinleri, yöntemsel açıdan tamamlayıcı ve açıklayıcı kaynaklar olarak kullanılmıştır. Şerhler, Mevlânâ'nın sembolik dilini açıklayan yardımcı metinler olarak değerlendirilmiş; beyitlerin tarihsel, tasavvufî ve kavramsal bağlamını derinleştirmek amacıyla analize dâhil edilmiştir. Aynı şekilde klasik tasavvuf eserleri, Mevlânâ'nın sembolik anlatımının tasavvuf geleneği içinde arz ettiği sürekliliğini ve özgünlüğünü göstermek amacıyla yöntemsel olarak kullanılmıştır.

Araştırmanın karşılaştırmalı boyutu, kavramsal eşitlemelere dayalı bir yöntemle değil; her iki düşünürün insanın varoluşsal kaygılarını nasıl dönüştürmeyi hedeflediği sorusu üzerinden yürütülmüştür. Yalom'un terapötik süreçte yüzleşme, farkındalık ve sorumluluk vurgusu ile Mevlânâ'nın hikâye, sembol ve aşk merkezli dönüşüm anlayışı, yöntemsel olarak aynı düzlemde eşitlenmemiş; her biri kendi bağlamı içinde analiz edilerek karşılaştırılmıştır. Bu yaklaşım metodu, anakronik ve indirgemeci yorumların önüne geçmeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın metodik özgünlüğünü güçlendiren unsurlardan biri de, Yalom ve oğlu ile e-posta üzerinden gerçekleştirilen soru-cevap yazışmalarının çalışmaya dâhil edilmesidir. Bu yazışmalar, Yalom'un ölüm, anlam ve terapi anlayışının doğrudan beyan düzeyinde değerlendirilmesine imkân tanımış; yayımlanmış eserlerin yorumlanmasına destekleyici ve tamamlayıcı birincil veri niteliği taşımıştır. Ayrıca söz konusu yazışmalarda Yalom'un, çalışmanın akademik niteliğine yönelik olumlu yaklaşım sergilediği ve araştırmanın başarıyla tamamlanmasına dair temennisini ifade ettiği görülmüştür. Bu ifade, çalışmanın sonuçlarını belirleyen bir unsur olarak değil; yaşayan bir düşünürün kendi kuramsal çerçevesinin tasavvuf geleneğiyle

karşılaştırılmasına yönelik tutumunu göstermesi bakımından sınırlı fakat anlamlı bir metodolojik bağlam unsuru olarak değerlendirilmiştir.

Çalışmada nicel yöntemler, deneysel tasarımlar veya istatistiksel analizler bilinçli olarak tercih edilmemiştir. Bunun temel gerekçesi, araştırma konusunun ölçülebilir davranış örüntülerinden ziyade, insanın varoluşsal deneyimine ve soyut anlam dünyasına odaklanmasıdır. Bu nedenle araştırma, yorumlayıcı, anlam merkezli ve metin temelli bir yöntemi esas almıştır.

Sonuç olarak bu çalışmanın yöntemi, Mevlânâ'nın beyit, hikâye ve sembol merkezli anlatımını bilimsel çözümlemenin dışında bırakmayan; aksine bu anlatımı insanın varoluşsal deneyimini anlamaya yönelik meşru kabul edilebilir ve denetlenebilir bir veri kaynağı olarak ele alan bir yaklaşımı benimsemektedir. Bu yöntem, modern psikoloji ile tasavvuf düşüncesi arasında metodoloji sorunu olarak bizce savunulabilir görülmektedir. Ayrıca yine bu metod, kavramsal olarak tutarlı ve disiplinler arası geçişi gerekçelendirilmiş bir karşılaştırma ortaya koymayı mümkün kılmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ÖLÜM KAVRAMI VE PSİKOLOJİK TEMELLERİ

Ölüm, insan yaşamının kaçınılmaz bir gerçeği olmakla birlikte, birey üzerinde yalnızca biyolojik değil; derin ve çok boyutlu psikolojik etkiler oluşturan temel bir olgudur. Psikoloji açısından ölüm, bireyin varoluşunu, benlik algısını ve yaşam anlamını doğrudan etkileyen bir sınır deneyimidir. İnsan, ölümlü olduğunun farkına vardığı andan itibaren kaygı, korku, belirsizlik ve anlam arayışı gibi yoğun psikolojik süreçlerle yüzleşir. Bu yönüyle ölüm, insan psikolojisinde bastırılan, ertelenen ya da sembolik biçimlerde ele alınan merkezi bir tema hâline gelmiştir.¹

Din psikolojisi literatüründe ölüm, bireyin psikolojik dünyasında yalnızca bir kayıp ya da son değil, aynı zamanda hayata anlam kazandıran temel bir bilinç unsuru olarak ele alınmaktadır. Hayati Hökelekli'ye göre ölüm düşüncesi, insanın varoluşsal kaygılarının merkezinde yer almakta; ancak bu kaygı her zaman yıkıcı bir nitelik taşımamaktadır. Aksine ölüm bilinci, doğru şekilde anlamlandırıldığında bireyin yaşamını daha sorumlu, bilinçli ve değer merkezli sürdürmesine katkı sağlayabilmektedir. Hökelekli, ölüm ve ölüm ötesi inancının, insan psikolojisinde umut, teselli ve süreklilik duygusu oluşturarak varoluşsal kaygıyı dengelediğini vurgular.²

Ölüm psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, bireylerin ölüm gerçeğiyle karşılaştıklarında çeşitli savunma mekanizmaları geliştirdiklerini göstermektedir. Faruk Karaca, ölüm korkusunun insan psikolojisinde evrensel bir olgu olduğunu, ancak bu korkunun yaş, kişilik yapısı, inanç sistemi ve yaşam deneyimlerine göre farklı biçimlerde ortaya çıktığını belirtir. Karaca'ya göre bireyler ölümü inkâr etme, bastırma ya da sembolik anlamlarla yeniden inşa etme yoluyla bu kaygıyla baş etmeye çalışırlar.

¹ Ernest Becker, *The Denial of Death*, New York: Free Press, 1973, 15–20.

² Hayati Hökelekli, *Ölüm, Ölüm Ötesi ve Din Psikolojisi*, İstanbul, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2014, 45–52.

Bu psikolojik süreçler, ölümün yalnızca bireysel bir deneyim olmadığını; aynı zamanda kültürel, dinsel ve varoluşsal boyutları olan çok katmanlı bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.³

1.1. Yalom’a Göre İnanç, Varoluşçu Psikoterapi ve Uygulama Amaçları

1.1.1. Yalom’un Dînî İnanca Yaklaşımı

Yalom’un dine bakışını ele almak için öncelikle 2000 yılında Amerikan Psikiyatri Derneği’nin kendisine Oskar Pfister Ödülü’nü verdiği konuşmada ateist olduğu gerçeğini açıklamasından başlamak gerekmektedir.⁴ Bu ödül töreninde yaptığı konuşmada aldığı dini eğitimin pedagojik açıdan felaket olduğunu vurgularken, ailesinin dînî yaşayışlarının temel alanı olan Yahudi sinagogu otoritesiyle çevrili olmasını ve bunun kendisinde bıraktığı sevimsiz anıları anlatır. Ailesinin travmatik sert otoritesinin etkisiyle birlikte, çocukluk yıllarının ilk döneminde, dini inancın, tıpkı korku ve hurafeler gibi yük olduğunu düşünür.⁵ Ayrıca o, Yahudi olmanın hayatı boyunca kendisine bir avantaj getirmediğini ifade etmektedir.

Yalom, felsefi sorgulamanın tek destekleyicisi olmasının dini kurumlar açısından avantaj sağlarken, kişinin neyi nereye kadar düşünebileceğini ve hangi problemlerin incelenip incelenmemesinin sınırlılığı, kendisi için dezavantaj olduğunu açıklar.⁶ Herhangi bir dini inanca sahip olmayan Yalom, çalışmalarını bu minvalde doğüstü dini inançlardan soyutlayarak, varoluşçu merkezli ve dünyevî bir bakış açısına dayandırır. Bu yaklaşım, insanların sınırlı yaratıma sahip olduğu, evrenin rastgele olaylardan meydana geldiği, kişinin anlamlı bir hayat yaşaması, kendini ve davranışlarını

³ Faruk Karaca, *Ölüm Psikolojisi*, İstanbul: Beyan Yayınları, 2000, 27–35.

⁴ Irvin D. Yalom, “Religion and Psychiatry”, *American Journal of Psychotherapy*, 2002, c. 56, sy. 3, ss. 301-306.

⁵ Irvin D. Yalom, *Din ve Psikiyatri*, İstanbul, Pegasus Yay., 2020, s. 12.

⁶ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 11.

değerlendirip koruması için kendisinden başka kimseye güvenmemesi gerektiği temeline dayanmaktadır. Dolayısıyla “alinyazısı” kavramına da inanmamaktadır.⁷

Geçmişin travmatik tecrübesiyle o, bu din eğitiminin kişiyi dine yaklaştırmaktan ziyade dinden soğutmak için tasarlanmış bir sistem olduğu kanısındadır. Gerek çocukluk arkadaşlarının hayatlarının sonraki dönemlerinde hiçbir kalıcı dini duygularının olmamasını gözlemlemesi ve gerekse ebeveynlerinin Yahudi olmalarına rağmen dini tecrübeleri hayatlarına yansıtacak kadar dinle ilgilenmemelerini örnek olarak gösterir.⁸

1.1.2. Din ve Varoluşçu Psikoterapi Arasındaki Gerilim

Dine bakışını bu şekilde ele aldıktan sonra varoluşsal terapi ile kıyaslamalar sunan Yalom; bu iki yaklaşımın karşılıklı olarak gerilimli ve karmaşık bir ilişkisi olduğuna inanmaktadır. Her iki alan da aynı endişelere sahip olmakta ve büyük umutsuzluğa çare bulma görevini üstlenmekte, bu görevi yerine getirirken zaman zaman benzer yöntemler kullanmaktadır. Kendini ya da başkalarını affetme, birebir ilişki, kişinin iç dünyasına yönelmesi gibi yöntemleri de örnek olarak sunmaktadır. Her ne kadar bazen ortak yöntemlere sahip olsa da dini inançların, aslında psikoterapinin pratik yaklaşımları ile taban tabana zıt bir temelde olduğunu da vurgulamaktadır.⁹

1.1.3. Ölüm Kaygısı, Allah İnancı ve Dinin Teselli İşlevi

Bu bakış açısını da şu şekilde temellendirmektedir: Yaşamın ilk yıllarındaki insanlar, hayatları boyunca yüzleştiği önemsizlik duygusu gibi duygularla baş edebilmek için kendilerini yakından takip edip varlıklarını çok önemseyen bir Allah inancı inşa etmişlerdir. Bu Allah inancını oluşturmakta en baskın duygu, ölüm fikridir.

⁷ Irvin D. Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, İstanbul, Pegasus Yay., 2019, s. 163.

⁸ Irvin D. Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, İstanbul, Pegasus Yay., 2021, s. 39.

⁹ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 9-10.

Yalom’a göre peri masallarıyla dini inanışlarda geçen cennet fantezilerinin temel amacı, kişinin aslında ölümsüz olduğunu, başka bir gerçeklikte var olmaya devam edeceğini öne sürerek ölüm fikrini yumuşatmaktır.¹⁰ Yalom hem bu tarz bir gerçeklikte yaşamaya devam etmeye hem de dinlerin iddialarının, yıllar boyu devam eden ve edecek olan birer sahtekarlık hikayesi olduğuna inanmaktadır. Yalom’a göre bütün bu hikayenin amacı, hem kişilerdeki ölüm korkusunu hafifletmek hem de dini liderlerin yaşamlarını daha rahat bir statüde geçirmesini sağlamaktır. Bu amacın en dikkat çeken bedelinin de kişinin doğal düzeni görmesini engelleyerek çocuksulaşması olduğunu vurgulamaktadır.¹¹

Yalom’a göre insanların birçoğu sosyal bağlantılar kurmak için dini topluluklara katılır ki bu da onların belirli bir dini doktrine olan sadakatlerini sorgulama imkanı vermektedir. Zira din, insanlara güçlü irtibat biçimleri sağlamaktadır. Kişi hem kendisini daima gözetleyen bir Allah’ın varlığından haberdar olmakta hem de dinlerin, cemaatleri aracılığıyla sağladığı irtibatlarla birlikte nihaî birleşme vaadi olan Allah’ın varlığıyla dünyevi sıkıntılarından teselli bulmaktadır.¹² Cennet, kıyamet günü kefareti, kişinin yaşamı son bulduktan sonra ruhunun ölmemesi, gerek kişinin sevdikleriyle gerekse Allah’la bir araya gelecek olması, evrensel yaşam gücüyle tamamen bütünleşme gibi dini teselliler kişinin, ölümün bir son olduğu hususundaki sıkıntılarına çareler sunmaktadır.¹³

1.1.4. Terapötik Süreçte Dini İnançlara Yaklaşım

Yalom, varoluşçu terapi başta olmak üzere diğer çalışmalarını meydana getirirken herhangi bir dini inanca sahip olmamasının gerek mesleğinde gerekse hayatında herhangi bir sorun teşkil etmediğini vurgulayarak, din karşıtı olmaktan ziyade dinsiz

¹⁰ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 47.

¹¹ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 47.

¹² Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 51.

¹³ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 56.

olduğunu belirtmektedir.¹⁴ O, tüm bu inançsızlıkla birlikte hastalarının dini değerlerine elinden geldiği kadar empati gösterdiğini de kaydeder.¹⁵ İyi bir terapistin, hastanın dini inanışlarının neler olduğuna dair bilgisi olmasının önemli olduğunu söyleyerek, hastalarda inanma ihtiyacının, gücünün ve ısrarının hiç kaybolmadığını gözlemlemektedir.¹⁶ Terapist kendine ait bir inanç sistemi açıkladığında hastanın klinik malzemesini kontrol etmesine alan açar, bu da hem hastanın terapistte güvenmesini hem de terapistin otorite duygusunun güçlenmesine yol açar. Hastanın inanç sistemi, terapistin neleri zorlayıp zorlamaması gerektiği ve neyi araştırması gerektiğiyle de ilgili yön vermektedir.¹⁷

O, dini inanışların aynı zamanda var olmanın doğurduğu anksiyeteyi rahatlatığı kanaatindedir.¹⁸ Yalom'un gözlemlerine göre korku, her zaman güçlü bir inanç doğurmaktadır. İnsan, korkulu günlerden geçerken bir Yaratıcı'ya ihtiyaç duyduğu için korkuya paralel olarak Allah'a ve varlığına olan inanç da artmaktadır. Ancak bu inancın varlığı ne kadar saf veya etkileyici olsa da, Allah'ın varlığının gerçekliği, kişiye bir şey söyleyemez.¹⁹ Bu minvalde dini inanışlar, hastalara güçlü birer rahatlık kaynağı sunduğu için, aynı zamanda hastanın daha güçlü inanacak bir şeyi olmadığında, Yalom terapisine gelen hastaların dini inanışlarını kurcalamadığını ifade etmektedir.²⁰

1.1.5. Varoluşçu Terapinin Temeli: Nihâî Kaygılar

Yalom, dünyadaki varlığını, imkanlarını ve sınırlarını düşünen ve tüm bunlar altında yatan nedene ulaşan her insanın, nihâî kaygılar olarak ele aldığı varoluşun getirileriyle zamanı gelince yüzleşeceğini savunur.²¹ Bu sürecin başlangıcı olarak kişi,

¹⁴ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 162.

¹⁵ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 57.

¹⁶ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 58.

¹⁷ Irvin D. Yalom, *Varoluşçu Terapi*, İstanbul, Pegasus Yay., 2018, s. 259.

¹⁸ Irvin D. Yalom, *Annem ve Hayatın Anlamı*, İstanbul, Pegasus Yay., 2021, s. 34.

¹⁹ Yalom, *Annem ve Hayatın Anlamı*, s. 35.

²⁰ Yalom, *Annem ve Hayatın Anlamı*, s. 35.

²¹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 19.

geri dönüşü olmayan bir kararla karşılaştığında, kendisine anlam veren yapı çöküp, uç durumlar ya da acil deneyimler yaşadığında dünyadaki bu varlığını sorgulamaya başlar. Buradan hareketle Yalom, varoluşçu terapisinin temelini oluşturan dört nihaî kaygıyı ele almaktadır; ölüm, yalıtım, özgürlük ve anlamsızlık.²²

Bu nihaî kaygıları ve neden oldukları bilinçli ve bilinçdışı korkuları ele alan varoluşçu psikodinamikleri açıklamadan önce bu psikodinamikleri Freudyen bakıştan ayıran noktayı ele alacağız. Freud'un ortaya koyduğu temel dinamik yapı baz alındığında, yapının içerik kısmının temelden yoksun ve tamamen değiştirilmiş olduğunu görmekteyiz.²³ Freud, ortaya koyduğu zihinsel işleyişinin dinamik modeliyle insanın anlaşılmasına önemli bir ölçüde katkıda bulunmuştur. Freud'a göre davranış, duygu ve psikopatolojik ile adaptif olan düşünceyi meydana getirecek olan şey insanın içinde çatışan güçlerdir. Bu güçlerin bir kısmı bilince aitken bir kısmı bilinçdışıdır.²⁴ Varoluşçu psikodinamikleri bu bakış açısından ayıran nokta; zihinsel işleyişin, kişinin içindeki çeşitli bilinçli ve bilinçdışı güçlerin, korkuların ve güdülerin ele alındığı dinamik bir model olmasıdır.²⁵

Yalom'un ele aldığı varoluşçu yaklaşıma göre insanın en büyük mücadelesi varoluşla ilgili olan temel kaygılardır; ölüm, yalıtım, özgürlük, anlamsızlık. Kaygının başlıca sebebi de bu dört noktanın her birinin aynı zamanda birbirleriyle çatışmalarıdır. Yalom'a göre kişi, ölüm fikrinin ne kadar farkında olsa bile öldükten sonra da varlığını sürdürmek istemektedir. Bir Allah varlığına ihtiyaç duymaktadır ve bu yüzden kendi inançlarının tasarımının elinde olduğu gerçeğiyle yüzleşmelidir. Kişinin altında temelsizlik, hiçlik ve uçurum olduğunu düşünen Yalom, iletişim yoluyla yahut korunma içgüdüleriyle başkalarıyla aramızda olan uçurumu tecrübe etmeyi istediğimizi, böylelikle daha büyük bir bütünün bir parçası olmayı hedeflediğimizi düşünmektedir. Yalom'a

²² Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 19.

²³ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 21.

²⁴ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 17.

²⁵ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 17.

göre aslında gerçek olan şey; “özünde anlamı olmayan bir dünyaya atılmış, anlam arayan yaratıklar” olmamızdır.²⁶ Varoluşçu terapistlere göre kişinin fani oluşunun verdiği korku aynı zamanda kişinin bakış açısının değişmesine de imkan sağlamaktadır. Bu korkuyla birlikte hastalar, iyileşen ana etkenin aslında ilişki olduğunun farkına varırken, terapistler de hastaların daha çok hayatlarındaki anlamsızlık kavramını dolduramadıklarından acı çektiklerini fark ederler.²⁷

Kişi, varlığını, olanaklarını, sınırlarını, dünyevi durumunu derinlemesine ele alıp düşündüğünde her zaman Yalom’un nihaî kaygılar olarak temellendirdiği derin yapılarla yüzleşir. Nihaî kaygılar aynı zamanda ruhsal düzenlemeleri de tetikleyerek kişinin merkezi düzenlemesini gerçekleştirir.²⁸

Yalom, dünyaya gelen her kültürdeki her insanın bu dört nihaî kaygıyla baş etmek zorunda kaldığını öne sürerek bu kaygılardan kaçınmanın bir yolunu aramıştır. Bu anlamda o, dini inanışları kişinin varoluş kaygılarının sebep olduğu anksiyeteyi rahatlatma alanı olarak görür. Her insanın varoluş kaygısı olması sebebiyle buna bağlı olarak dini inançlar da insanın olduğu her yerde var olmuştur. Yalom, bu kişilerin anksiyetelerinden kurtulmak için Allah inancını inşa ettiğini düşünmektedir.²⁹

Yalom’un var oluşçu bakış açısı, daha çok akılcı olarak görülür. Kendi deyimiyle o, doğaüstü inançlara alan açmamaktadır. Gerek insanın gerekse hayatın rastgele olaylardan meydana geldiğini, her bir insanın fanî olduğunu, kader ve önceden belirlenmiş bir alinyazısı olmadan kişinin varoluşa yapayalnız bir şekilde fırlatıldığını savunmaktadır. Bu yüzden kişinin nasıl daha ahlaklı, daha anlamlı ve daha mutlu bir yaşam süreceğine karar vermesi gerekir.³⁰ Bu temele binaen varoluşçu psikanalistler dinamik bir yaklaşım kullanarak, bilinçli deneyim ve davranışları güdüler, tutumlar,

²⁶ Irvin D. Yalom ve Moly Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, çev. Nurchan Kesim Tefil, İstanbul, Pegasus Yayınları, 2018, s. 119.

²⁷ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 15.

²⁸ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 19.

²⁹ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 33.

³⁰ Irvin D. Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, İstanbul, Pegasus Yay., 2019, s. 177.

duygu ve düşüncelerle kompleks bir yapıda bir bütün olarak ele almaktadırlar. Böylelikle bir yandan insan davranışının biyolojik düzeylerini kabul ederken, bir yandan da bu durumla çatışmamayı tercih etmektedirler.³¹

Yalom'a göre varoluşçu terapi, diğer terapi biçimleri kadar sistematik, mantıklı, tutarlı ve etkili bir psikoterapötik paradigmadır.³²

1.1.6. Varoluşçu Psikoterapinin Yöntem ve Amacı

Yalom her insanın ölüm, yalıtım, özgürlük ve anlamsızlıkla yüzyüze gelmesi gerektiğini, anksiyete ve buna benzer uyumsuzlukların sonuçlarının bu dört nihaî kaygıya karşı sunulan bir cevap olduğunu vurgular. Ancak yüzleşmeyi yaparken deneysel araştırma yöntemlerinin çoğu zaman uygulanmadığını ya da uygulanmasının uygun olmadığını belirtir.³³ Bu yüzden Yalom'un varoluşçu terapisi, rüyaları ve fantezileri inceleyerek, kişinin kendi iç dünyasını açmayı teşvik edip güvenli bir alan oluşturmayı hedeflemektedir.³⁴ Birincil endişelerin derinliklerinde inkar, bastırma, yer değiştirme, sembolleştirme gibi katmanlar olması sebebiyle, nihaî kaygıların birincil çatışmalarının sebeplerini tanımlamak için rüya ve kabuslar, içgörü işaretleri, derin yansıtımlar, engin deneyimler, çocukluk yıllarının incelenmesi ve psikotik ifadelerin ele alınması gibi yolları kullanmaktadır.³⁵ Bu kaygılar ayrıştırılamaz bir biçimde iç içe geçtiğinden bütünüyle terapinin hem sürecini hem içeriğini oluşturmaktadır. Söylenen sözler ve kişinin yöneldiği her bir somut konu, terapinin içeriğini oluşturmaktadır. Terapist ve hasta arasındaki bireysel ilişki süreci oluşturur.

İnsancıl temelli olduğundan terapistin dikkatini zorlayan varoluşçu terapi, çok geniş bir hareket alanına sahiptir. Her bir kişinin nihaî kaygılarla yüzleşmesinin, hem

³¹ Richard Almond, "Psikodinamik Terapiler", *Anksiyete Terapisi*, ed. Walton T. Roth, gen. ed. Irvin D. Yalom, İstanbul, Pozitif Yay., 2021, s. 189.

³² Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 16.

³³ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 647.

³⁴ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 127.

³⁵ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 18.

kurtarıcı hem acı verici sonuçlarıyla ilgilenmektedir.³⁶ Bu yaklaşım içsel çatışmalarımızın gerek bastırılmış çabalarla mücadelesinden gerekse varoluşun bizzat kendisiyle yüzleşmemizden kaynaklandığını varsayar.³⁷

Varoluşçu psikoterapi, bireyler arası doyurucu ilişkinin çarpıklaşmadan nasıl geliştirileceğini öğretmekle birlikte, ölümün kaçınılmazlığı, nihaî olarak yalnız oluşumuz, anlamsızlık ve zeminsizlik gibi kasvetli fikirlerin, bireylerdeki bilgelik ve kurtuluş yollarını da açığa çıkarır. Nihaî amacı da insanın umutsuzluğuna çare bulmaktır. Ona göre insanın canını sıkan her bir konunun yalnızca bastırılmış içgüdüsel çabalardan, mantıksal olmayan düşünce biçimlerimizden, genetik katmanlarımızdan, hayat krizlerimizden, travmatik anıların kendini hatırlatmasından değil tüm bunlarla birlikte varoluşumuzla da yüzleşmemizden kaynaklanır.³⁸

Kişinin benliği, hayatındaki kişilerle arasına koyduğu değerlere göre biçim almaktadır. Varoluşçu terapinin bir diğer amacı da bu ilişkilerin daha sağlıklı olmasının önünü tıkayan engelleri ortadan kaldırmaktır. Böylelikle hastaların olgunlaşması ve potansiyellerini fark etmeleri sağlanmaktadır. Bunu sağlarken aynı zamanda kişinin kendisini başkalarının gözünden görmesine imkan tanıyarak gerçeklik algısını artırmaktadır.³⁹

Yalom bu amaçları gerçekleştirmek için terapistlere bazı tavsiyelerde bulunur: Hastalara açık ve net olarak geri bildirimlerde bulunmak, genel bildirimlerden kaçınmak, birbirini takip eden düzenli seanslar ayarlamak, hastanın anlattığı olayların tarihsel kayıtlarını not almak, keşiflere veri sağlamak için rol yapma tekniğini kullanmak, rüyalarının tamamını yorumlamamak, bunlardan bazılarıdır.⁴⁰ Burada rüya

³⁶ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 648.

³⁷ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 14.

³⁸ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 176.

³⁹ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 122.

⁴⁰ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 195.

kısmına daha sonra Mevlânâ'nın yaklaşımını değerlendiren değineceğimiz için kısa bir parantez açmak gerektiğini düşünöyoruz.

Yalom'a göre rüyalar, kişisel bilinçdışını keşfetme korkusu, kararsızlık, yetersizlik hisleri gibi soyut kavramlarla ilgili olup nadiren vuku bulan işitsel deneyimlerin dışında görsel olgulardır. Yalom, terapi süresi boyunca rüyaların tekrar tekrar ortaya çıkacağıının farkında olarak rüyaları her zaman not almaktadır. Onun tabiriyle rüyalar, "geçmişin derin biçimde hissedilen anlamlı anılarıyla işlenen olağanüstü derecede göz alıcı bir goblen (kumaş)" gibidir.⁴¹

Terapötik başarı için hastalarının gördükleri rüyalar üzerinden serbest çağrışım yaptırarak onlardaki potansiyeli çıkarmayı arzular.⁴² Bu serbest çağrışım sonrası hastada birbiri ardınca gelen duyguların gerek uyanışı gerekse analizi terapiyi daha etkili kılmaktadır.⁴³

Terapist aynı zamanda doğru kelime hazinesiyle, empati kurarak hastaya yardım etmelidir. Terapistlerin hastaya duygular ve hatıraların birbirleriyle kurduğu bağı farkında olarak yaklaşmaları gerekir. Zira derinlerde olan her hatıra şiddetli bir duyguyla bastırılmış demektir. Bu minvalde hastanın kişisel, kültürel ve tarihsel bağlamlarına odaklanmak da duyguların açıklanmasına imkan sağlar.⁴⁴ Kişi geçmişe dair belleğiyle ne kadar yüzleşirse buna paralel olarak şuan ki içinde bulunduğu durumla da o kadar yüzleşir.⁴⁵

⁴¹ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 250.

⁴² Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 259.

⁴³ Irvin D. Yalom, *The Theory and Practise of Group Psychotherapy*, New York, Basic Books, 1970, s. 135.

⁴⁴ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 286.

⁴⁵ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 23.

Ele aldığımız tüm bu konular açısından Yalom, nihaî hedefini şöyle açıklar: “En büyük amacımız iyi sağlık ile tükenmez fikir kaynağına, bağımsızlığa ve ahlakî hayata götüren entelektüel zenginlik olmalıdır.”⁴⁶

1.2. Yalom’un Dört Temel Varoluşsal Kaygı İçerisinde Ölüm

1.2.1. Ölüm Kaygısının Varoluşsal Merkeziliği

Yalom, sistematize ettiği varoluşçu psikoterapi yaklaşımının temel noktasına ölüm olgusunu koymasının ana nedenlerinden biri olarak kişide var olan ölüm korkusunun yoğunluğunun ve evrenselliğinin yüksek olmasını göstermiştir. Bu yüzden kişinin ölüm farkındalığı, hem ölüme yaklaşan hastalarda mental olarak hem de sağlıklı hastalarda fiziksel olarak büyük etki edecektir.⁴⁷ Ölümün kaçınılmaz olduğunun farkına varmak ile var olmaya devam etmek arzusu arasındaki çatışma da temel varoluşsal çatışmaların en başında gelmektedir.

Yalom’un ölüm konusunu varoluşsal kaygıların başlıca sebeplerinden saymasının diğer nedenlerinden biri de ölümcül hastaların taşımış olduğu büyük soyutlanmışlık hissi olmuştur. Yalom bu soyutlanmayı çift taraflı ele alır: Hasta yakınları, hastanın moral ve motivasyonunu düşürmemek için ölüme dair konuları açmazken, hasta da çevresindeki insanların moral ve motivasyonlarını bozmamak için ölüme dair ürkütücü fikirlerini paylaşmaz. Böylece çift taraflı bir soyutlanma gerçekleşmektedir.⁴⁸ İşte bu noktada Yalom, ölümden bahsetmek zorunda kalan hastalarla çalışmak istediğini ifade etmiştir.⁴⁹ Bu nedenle o, kanserleri metastaz yapan ve ölümle her gün yüzleşmek zorunda kalan hastaları tedavi etmeye çalışmıştır.⁵⁰ Yalom, ölümle karşı karşıya olan

⁴⁶ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 103.

⁴⁷ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 229.

⁴⁸ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 210.

⁴⁹ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 210.

⁵⁰ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 22.

her bir hastanın, aslında kendisini de ölüme karşı eğittiğinin farkında olduğunu vurgulamıştır.⁵¹

1.2.2. Kişisel Ölüm Farkındalığı ve Yaşamın Önceliklerinin Değişimi

Kendi ölümünün farkındalığını ele alan Yalom, bu fikrin kendisinde önemli ve önemsiz olayları ayırt etmede yardımcı olduğunu, gerçekten değerli olanla yola devam etmesine alan açtığını belirtir. Ölüm korkusunun, hayatı elinden geldiğince yaşayamama hissiyle paralel şekilde arttığını, kendisinin hayatı dilediğince yaşayamama pişmanlığı çok fazla olmadığından da bu denklemin kendisini rahatlattığını ifade etmektedir.⁵²

Terapisel süreçte ölümcül hastalığı olan kişileri basit bir şekilde dinleyerek ve onların yaşama dair sürelerinin artık kısıtlı olduğu farkındalığını kendilerine hissettirerek, hastaları ölümlülükleriyle yüzleştiren Yalom, bu şekilde hastaların kalan yaşam sürelerini değiştirmelerini umut eder.⁵³ Çünkü Yalom'a göre hayatta önemli olan olguları, önemsiz olanlardan ayırmaya ve pişmanlıklardan kurtularak yeni bir yaşam sürmeye yardımcı olacak etkenlerden en önemlisi ölümlülük kavramıyla içtenlikle yüzleşmektir.⁵⁴

1.2.3. Ölüm Kaygısının Ontolojik ve Bilinçdışı Temelleri

Ölümlle yüzleşirken Heidegger'in varoluş biçimlerine atıfta bulunan Yalom, dünyadaki şeylerin var olma şekline hayran olan değil, ontolojik olarak her şeyin bu şekilde dünyadaki varlığına hayran olan ve bilinçli bir farkındalık yaşayan insanın, kendisini ve yaşamını değiştirmeye hazır olduğunu vurgulamaktadır.⁵⁵ Spinoza'nın, her şeyin kendi varoluşu içinde kendi çabalarıyla akıp gittiğini ileri sürdüğü fikrine de karşı

⁵¹ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 218.

⁵² Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 340.

⁵³ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 217.

⁵⁴ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 229.

⁵⁵ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 53.

çıkılmaktadır. Ölümün kaçınılmaz olduğu fikrinin, farkında oluş ile aynı zamanda yaşama çabasına devam etme isteği arasındaki gerilim, insanın özündeki temel çatışmadır. Bununla birlikte ölüm, insanın var olageldiği her dönemde ilk hayatî problem olmakta ve zihinsel gelişiminin birincil uyarıcı etmeni olarak ele alınmaktadır.⁵⁶

Her insanda bilinçdışı olarak hayatın bir gün biteceğine dair bir korku bulunmaktadır. Eğer ölüm içgüdüğü diye bir kavram varsa, bu korkunun zihnin derinliklerinde olması gerekmektedir. Bu yüzden Yalom, ölüm içgüdüğüne harekete geçmesiyle, zihinde bunun bir sonucu olarak ortaya çıkan tehlikeyi, anksiyetenin birincil nedeni olarak ele almaktadır. Ölümle birlikte yok olma korkusu aynı zamanda benliğin de tamamen yok olacak olması korkusunun derinlerde kalmış bir ifadesidir. Yalom bunu, “Ölüm korkusu, iğdiş edilme korkusunun içine girer ama ona benzer değildir.” şeklinde ifade etmektedir.⁵⁷ Bu açıdan ölümle yüzleşen kişi, aslında hayatının anlamını ortadan kaldıran bir kederle yaşamını sonlandırmaması gerektiğinin farkına varır. Böylece yaşamın bütün yumuşak renkleri, ölümün karanlık arka planında tüm saflığıyla ön plana çıkar.⁵⁸ Böylelikle kendi ölümü ve ölümlülük kavramıyla yüzleşen her insan, hayatı daha şefkatli ve zengin deneyimlerle yaşamaya başlayacaktır.

Yalom, hastalarının ölüm korkusunu ele alırken şunları gözlemlemiştir: Kişi geleceğinin olmamasından dolayı değil aslında geçmişini kaybettiği için ölüm korkusunun dehşetine kapılmaktadır. Bu minvalde geçmişini unutmak, hayatın her anında olan bir ölüm biçimidir.⁵⁹ Milan Kundera’nın “unutmanın aslında ölümün tadına

⁵⁶ Kastenbaum – Aisenberg, *Psychology of Death*, s. 14.

⁵⁷ M. Klein, “A Contribution to the Theory of Anxiety and Guilt”, *International Journal of Psychoanalysis*, 1948, s.114.

⁵⁸ G. Santayana, “Ultimate Goals in Psychotherapy”, *Journal of Existentialism*, 1966, c. 7, s. 215.

⁵⁹ Philip Roth, *Shop Talk: A Writer and His Colleagues and Their Work*, Boston: Houghton Mifflin, 2001, s.97.

bakmak olduğu”⁶⁰ fikrine katılarak geçmişin kaybının en büyük korku olduğunu yinelemektedir.

1.2.4. lmle Yüzleşmenin Uyanma ve Anlam Deneyimi

Farkına varılan her ölüm, kişinin uyanışı için büyük bir deneyim aynı zamanda hayatındaki değişiklikleri meydana getirmek için de bir katalizör görevi sunmaktadır. Bu farkındalık, kişinin günlük yaşamını çok fazla dikkate almamasını da sağlayarak, kişinin sınırları ve varoluşları hakkında derin düşünmesine olanak tanır. Böylece insan, zeminsizlikle mücadelesinin sonunda en alt zemine ulaştığından, nihaî kaygılarla daha rahat başa çıkabilecektir.⁶¹

Kanser hastalarıyla çalıştığı dönemde Yalom’un farkettiği bir diğer husus, ölüm korkusunun her insanda örtülü bir biçimde yer aldığı, başka başka duyguların arkasına gizlendiği ancak keşif yoluyla açık hale geldiği gerçeğidir. Kişiler bu korkuyu terk edilme yahut yok olma gibi duyguların varlığıyla birleştirmektedirler.⁶²

rtl halde yer alan ölüm korkusunun ortaya nasıl çıkacağını ifade ederken Montaigne’ye atıf yapmaktadır. Montaigne, alışma odası mezarlığa bakan herkesin, düşüncelerinin keskinleştiği fikrini savunmaktadır. Yalom da bu fikre katılarak ölümün fiziken var oluş şeklinin insanı yok etse de bir olgu olarak ölüm fikrinin kişiyi korumakta olduğunu savunmaktadır.⁶³

Yalom’un ölüm fikrini hastalarda keskinleştirmek üzere kullandığı en önemli yöntemlerden biri rüyalardır. Yalom, rüyaları not alarak çalışmasına katmakta böylece

⁶⁰ Milan Kundera, *The Book of Laughter and Forgetting*, ev. Michael Henry Heim, New York: Alfred A. Knopf, 1980, s.37.

⁶¹ Irvin D. Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının alışmalarından Seçmeler*, ev. Barış Baysal, İstanbul, Pegasus Yayınları, 2019, s. 198.

⁶² Yalom, *Güneşe Bakmak lmle Yüzleşmek*, s. 20.

⁶³ Yalom, *Güneşe Bakmak lmle Yüzleşmek*, s. 37.

bilinçli zihinlerde saklanmış olan ölüme ait düşüncelerin sembolik bir biçimde rüyalara sızması gerçeğinden faydalanmaktadır.⁶⁴

Yalom, hastalarının ölümle yüzleşmesini sağlarken “uyanma deneyimi” adını verdiği bir olgu ortaya koyar. O, kişiyi sıradan hayatının durağanlıklarından kurtarıp alan ve geri dönüşü olmayan yaşamsal deneyimleri, kişinin ontolojik tarza girmesini kolaylaştıran uyanma deneyimleri olarak ele alır. Bu uyanma deneyimleri içerisinde şu yaşamsal deneyimleri saymaktadır: Çocukların evden ayrılışı, işini kaybetmek veya kariyer değiştirmek, sevdiğimiz birinin kaybı, hırsızlık, tecavüz, deprem gibi felakete sebep olan travmalar, elli yaş sonrası doğum günleri, emekli olmak, benliğimizin derinliğinden bir takım semboller taşıyan etkileyici rüyalar.⁶⁵ Ona göre bunların içinde en önemlisi yas ve kayıp tecrübeleridir. Çünkü bu iki olay, kişinin uyanmasına vesile olup, benliğinin ve var oluşunun farkındalığını sağlar.⁶⁶

Ölümle yüzleşmeyi hafifleten bir diğer olgu olarak “dalgalanma” kavramını ele almaktadır. Yalom’a göre dalgalanma kavramı, kişi farkında olmasa da bir yanının kalıcı olduğunu ona hatırlatan, faniliğin getirdiği acıyı hafifleten bir olgudur.⁶⁷ Dalgalanmaya örnek olarak burs vermek, bilimsel çalışmalarda bulunmak, şöhret, vakıfsal faaliyetlerde bulunmayı ele alır. Yalom, sadece yaşamımızdan bir parça verdiklerimizi yanımızda götürebileceğimizi, dolayısıyla başkaları üzerindeki iyi davranışlarımızın biz var olmasak da erdemli etkilerinin sürmeye devam edeceğini, bunun farkına varan kişinin ölümünün acısının hafifleyeceğini savunmaktadır.⁶⁸ Bunun için kişi “kaderini severek”, kendi potansiyelinin farkında olarak kendini inşa eder yaşarsa, pişmanlık duymadan ölecektir. Bu iyi deneyimlerin dışındaki kötü deneyimler

⁶⁴ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 28.

⁶⁵ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 41.

⁶⁶ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 41.

⁶⁷ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 85.

⁶⁸ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 121.

ise kişiyi daha güçlü hale getirecektir. Bu yüzden Yalom, hastalarına sevebilecekleri bir kader inşa etmelerini telkin etmektedir.

1.2.5. Psikoterapide Ölüm Kaygısının İhmal Edilmesi Eleştirisi

Yalom, sezgisel açıdan en belirgin nihaî kaygının ölüm olmasına rağmen çoğu terapistin bu kaygı üzerinde çalışmamasını eleştirir. Zira psikoterapistlerin büyük çoğunluğu, ölüm korkusunu başka problemlerin maskelenmesi olarak düşünmektedirler. Ona göre bu terapistler, kendi kişisel yaşamlarındaki mevcut ölüm bahsinden fobik bir şekilde kaçındıkları için de terapilerinde ölüm kaygısını malzeme olarak kullanmamakta ve gözardı etmektedirler. Freud'un, iğdiş edilme korkusunun kapsamlı bir hali olarak gördüğü ölüm bahsini, temel anksiyete kaynaklarının dışında ele almasını bu konuda örnek verir.⁶⁹ Tüm bunların aksine bir terapist ölümle gerektiği gibi yüzleşirse, onun temel anksiyete kaynağı olduğunun bilincine varır. Böylece yaşamın ilk yıllarından beri ölümün var olduğunun, kişinin karakterinin oluşumunda büyük önem arz ettiğinin ve her belirgin sıkıntıda anksiyete üretmeye devam ettiğinin farkına varır.⁷⁰

Terapinin devam ettiği her an özellikle de özgürlük ve hayatın anlamı gibi konuların ele alındığı seanslarda ölüm korkusunun en rahatsız edici kaygı olarak gün yüzüne çıktığını savunan Yalom, terapistlerin halihazırda kaygılı olan hastaya ölüm korkusunu da ele alarak daha fazla kaygı alanı açmamayı tercih ettiğini vurgulayarak eleştirmektedir.⁷¹

Ona göre; terapistlerin ölüm olgusuna ciddiyetle yaklaşmamasının bir diğer sebebi, 1895'te kaleme alınan ve psikoterapinin ilk yayını olan, Freud ve Breuer'in "Histeri Üzerine Çalışmalar" adını verdiği eserdir.⁷² Bu çalışmada Freud, geleneksel psikanalitik kuramda ölümü göz ardı etmesi ve etkisiz eleman olarak yansıtmasıyla

⁶⁹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 87.

⁷⁰ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 255.

⁷¹ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 142.

⁷² Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 25.

kendisinden sonraki terapistleri etkilemiştir.⁷³ Zira Freud'dan etkilenen terapistler kastrasyon korkusu, terk edilme anksiyetesi gibi etkileri ölümün bilinçdışında temsiliyeti olarak ele alıp terapilerini bu merkeze oturtur.⁷⁴ Bilinçdışında ölümün bir temsili olmadığını düşünen Freud, kişide nevrozun oluşmasında da etkisinin olamayacağını düşünmektedir. Bu durumun nedenlerinden biri olarak ölüme dair bir kişisel deneyimimizin olmadığı düşüncesindedir. Diğer bir neden ise var olmadığımız bir durumu yani olguyu düşünmenin kişi için imkansız olduğudur.⁷⁵ Yalom bu duruma karşı çıkar ve kişinin kendi ölümüyle derin bir biçimde yüzleşmesinin en önemli etkeni olarak bir başkasının ölümü olduğunu gösterir. Bu yüzden de terapide ölüm ve yaşattığı anksiyetelerin, gerçekçi ve yüzleştirici bir şekilde ele alınmasını savunur.

Ölüm kaygısının ele alınmamasının bir başka sebebi olarak terapistlerin yok oluş anksiyetesinin temelini daha çok ego sınırlarının kaybı ve ayrılık gibi temalara dayandırması olduğunu söyler. Ölüm kaygısı daha çok kendini kısa süreli depresyon, inkar veya anksiyeteden kaçınma olarak göstermesi sebebiyle terapistler bu kaygıyı sınırlandırarak ölümle yüzleşme konusuna girmemektedirler.⁷⁶

Bu terapistlerin aksine Yalom, ölüm kaygısını gerçekçi bir biçimde ve sakince parçalara ayırarak ele almakta ve kendi ifadesiyle hastanın üzerinde yatıştırıcı bir etki bırakmaktadır. Özellikle başkalarının ölümü, hastayı kendi ölümüyle yüzleştireceği ve bunun sonucunda kalan yaşamında olumlu anlamda bir karakter ve davranış biçimi sunacağı için hayatında sevdiği bir kişinin yasını tutan kişileri, ölüm kaygısıyla yüzleştirir. Bu hastalarını ele aldığı öykü ve romanlarında, ölümle ilgili şahsi kaygılarını hafifletmek adına canlandırmalara gitmekte, hayali karakterlerde dahi ölüm kaygısını ele almaktadır.

⁷³ Sigmund Freud, *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*, Londra: The Hogarth Press, 1936, s. 130.

⁷⁴ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 26.

⁷⁵ Freud, *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*, s. 38.

⁷⁶ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 163.

O, kendisinin veya başkalarının ölümüyle yüzleşen insanda ânı yaşama, özgürleşme, önemli ve önemsiz olayların ayrıştırılması, önceliklerin belirlenmesi, yaşama dair daha canlı bir heyecan duyma, insanlarla daha derin bir iletişim kurma isteği, bireylerarası korkuların en aza indirgenmesi gibi duygu, durum ve karakter değişimi olduğunu gözlemlemektedir. Örneğin Golden Gate Köprüsü'nden atlayarak intihar etmeyi deneyen on kişiyle yapılan görüşmede Yalom, altı kişinin bu intihar teşebbüsünden sonra hayata bakış açılarının değiştiğini söylemiştir.⁷⁷ Bir başka araştırmaya göre kaza ya da başka sebeplerle ölümle burun buruna gelen kişiler, bu deneyimlerden sonra hayatın ne kadar kısa olduğunu, ânı yaşamak gerektiğinin, kişinin yakın çevresine karşı oluşturduğu algının değişmesi gerektiğinin farkına varır. Böylelikle duygusal tepkisellik kişide üst düzeye geldiğinden yaşamın daha çok farkında olarak her anından zevk almaya başlar.⁷⁸

Uzun yıllar çalıştığı ölümcül kanser hastalarını gözlemlediğinde Yalom'un elde ettiği sonuçlar şunlardır: Her hastanın kendi kişisel ölümüne ilişkin detayları bilme isteği farklıdır. Bu detayları hastaya yerleştirmek için içsel bir yapılandırmaya gidilmesi gerekir. Hastaların bazıları ölümlü olmalarının farkına vararak anksiyeteleriyle yüzleşmekte ve bu farkındalık inkar, korku, kısa süreli panik gibi detayları kabul edip daha fazla detay isteme olarak ilerler. Bu yüzleşme aynı zamanda sadece ölümle yüzleşme olmayıp başka başka anksiyetelerin de oluşmasına sebebiyet verebilmektedir. Örneğin hastalar, kişinin yegane olmadığı ve kendisinin ölümünden sonra hayatın devam edeceği, varoluşun etkilerinin kişinin etki alanlarından daha üstün olduğu, kimsenin alemde özel olmadığı gibi gerçeklerle de yüzleşir. Tüm bunları gözeten hasta kendisinin hayata dair isteklerinin bir anlam ifade etmediğini düşünerek anlamsızlık kaygısıyla da yüzleşir.⁷⁹ Bu yüzleşme sonucunda ölüm olgusuna karşı olumlu ve

⁷⁷ D. Rosen, "Suicide Survivors", *Western Journal of Medicine*, 1975, s. 289.

⁷⁸ R. Noyes, "Attitude Changes Following Near-Death Experiences", *Psychiatry* 43, 1980, s. 234.

⁷⁹ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 246.

anlamalı bir biçimde kişisel gelişim ve dönüşüm geçiren hastalar, zamanla bilgeleştiklerini ifade etmişlerdir.⁸⁰

1.2.6. Ölüm Farkındalığı Temelli Psikoterapi ve İyi Yaşam

Ölüm ve hayatı birbirine bağımlı olarak ele alan Yalom, hayatın katmanları arkasında ölümün sesinin daima duyulduğunu, bu sesin de davranış ve hayatımızı etkilediğini vurgulamaktadır. Bu canlı bağlantı ancak ölümle yüzleşilmediğinde zayıflamakta böylelikle kişinin anlam arama duygusu ve yaşama karşı duyarlılığı körleşmektedir.⁸¹ Varoluşun tam merkezinde duran ve yaşamla bağımlı bulunan ölüme aldırmanın makul olmayacağını savunan Yalom, iyi ölmeyi öğrenmenin, aslında iyi yaşamın bir sonucu olduğunu da ifade etmektedir.⁸² Çünkü davranış ve tecrübeler üzerinde inkâr edilemez bir etkiye sahip olan ölüm, yaşamla eş zamanlılık ilişkisini sürdürerek onunla bağımlı hale gelmiştir. Zira yaşamın son ânı olmaktan çok daha fazlası olan ölüm, aslında bir yaşam olgusudur. Ölüm olgusunun göz ardı edildiği yaşamlarda, aslında yaşantının yoğunluğu azalır. Dolayısıyla ölümü inkar eden her kişinin aslında yaşamı küçülmektedir.⁸³ Yalom, ölümü inkar etmenin aslında kişinin kendi doğasını da inkar etmekle eşdeğer olduğunu altını çizerek bu inkarın kişiye yaşama dair tecrübe ve farkındalık geliştirmesinde bir engel olduğunu savunur. Bu doktrinini şu cümlelerle açıklamaktadır:

“Ölüm fikrinin benimsenmesi bizi kurtarır; bizi dehşet ve kasvetli karamsarlık hallerine mahkum etmekten ziyade daha sahici yaşam modlarına sürükleyen bir katalizör işlevi görür ve yaşamdan zevk almamızı

⁸⁰ Yalom, *Bağımlı Terapi*, s. 144.

⁸¹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 50.

⁸² Yalom, *Bağımlı Terapi*, s. 143.

⁸³ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 213.

sağlar. Ölümle kişisel bir yüzleşme yaşamış bireylerin tanıklıkları buna bir kanıt olarak gösterilebilir.”⁸⁴

Ölümle yüzleşmek, kişinin hayatına bir acılık hissi katsa da genel anlamda onun hayata bakış perspektifini temelden değişikliğe uğratar. Ölümle tanışmak, gereksiz endişelerin var ettiği, bastırma ve dikkat dağınıklıklarıyla dolu bir yaşamdan, kişiyi gerçekçiliği yüksek bir yaşam moduna yükseltir. Psikoterapistlerin bu farkındalığı elde etmek için hastanın ölümcül bir hastalıkla ve ölümlülük duygusuyla karşılaşmasını beklemekten ziyade, ölüme dair terapötik potansiyelleri teknik olarak hastaya sunmaları gerekir. Yalom bu türden bir tekniğin çocukların ölüm farkındalığıyla mücadele etme şekline dayandırılması gerektiğini savunmaktadır.

Çocuklar, ilk başta nihaî bir kurtarıcının kendilerini sonsuza dek koruyacağına ve kendilerinin dokunulmaz olduklarını düşünmeleri sebebiyle ölümü gözardı etmektedirler. Bu inancı destekleyen kutsal mitlerin, çocuğun ilk yıllarından itibaren ebeveynleri tarafından önüne konulmasının etkisi yüksektir.⁸⁵ Kendisine dehşet veren yok olma korkusuyla mücadele etmek, bir çocuğun gelişimsel en önemli görevi olarak ortaya çıkar. Çünkü çocukluk yıllarından itibaren her insanda ölüme dair sezgisel bilgi bulunması sebebiyle, ölüm korkusu içsel yaşantımızın en önemli etkeni haline gelmektedir. Bu yüzden her insan çocukluktan itibaren ölüm farkındalığına karşı savunmalar geliştirir. Tüm bunları göz önünde bulunduran Yalom, ölümün farkında olmayı baz alan bir psikoterapi yaklaşımının, alanında en etkin ve güçlü yaklaşım olacağını şu şekilde ifade eder:

“Korkularla başa çıkmak için ölüm bilincinin önüne kaleler dikeriz. Bu kaleler, karakter yapısının şekillendiren ve uyumsuzluk halinde klinik sendromlara yol açan inkar kaleleridir. Psikopatoloji etkisiz ölüm aşkınlığı

⁸⁴ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 217.

⁸⁵ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 237.

türlerinin sonucudur. Tam da bu yüzden sağlam ve etkili bir psikoterapi yaklaşımı, ölüm farkındalığı temeli üzerinde kurulabilir.”⁸⁶

Bu yaklaşımdan hareketle Yalom, üzerinde çalıştığı kanser hastalarından da yola çıkarak, kanser hastalığının psikonevrozları tedavi ettiği fikrine ulaşır. Ölüm korkusuyla burun buruna gelen hasta, bu fikirle yüzleşip korkusunu yendiğinde, farklı bir egemenlik duygusu yaşar. Hastanın içsel tecrübesinde de önemli bir rol oynayan ölüm korkusu, bilinçaltında sürekli kımıldamakta, huzursuz edici karanlık bir varlık olarak içsel tecrübeleri etkilemekte, yaşama dair arzuyu yavaşlatmaktadır. Ancak ölüme karşı farkındalıkla birlikte yaşamın ertelenemeyeceği hatırlanmaktadır. Bu yüzden ölüm korkusunu terapi anlayışının tam merkezine oturtmak gerekir. Bilinçaltında varlığı devam eden ölüm korkusu, aynı zamanda kişinin yaşamsal işlevlerini sürdürmesini yavaşlatacağından bu korkuyla bir şekilde yüzleşmek gerekir.⁸⁷

Yalom’un hastalarının ölümüne karşı farkındalık kazanmasını sağlamak amacıyla uyguladığı pratiklerden bazıları şunlardır: Kendi ölüm anksiyetesi üzerine düşünmek, bir düşünür ya da filozofun yaşam ve ölüme dair özlü sözleri hakkında tefekkür etmek, kişinin yaşam sevinci üzerine düşünmek. Yalom, Freud’un da nevrozları hafifletmek için hastalarından mezarda meditasyon yapmalarını istediğini belirtmektedir.⁸⁸ Freud’dan hareketle Yalom, ölümlle ilgili anksiyetelerin genellikle cinsellik kisvesi altında kişiyi dürttüğünü savunur. Bu açıdan cinsellik, ölümün etkisini hafifletmektedir. Yalom, kanser hastalarının zihninin zaman zaman cinsel düşüncelerle kaplandığını bunu tespit etmek için tematik algı testlerinin uygulandığını ifade eder. Bu testler sonucunda cinsellik deneyimi yaşayan kanser hastalarının ben’den geçip biz’de kaybolduğunu, bu durumun da nevrozun yalnızlaştırma etkisini hafiflettiğini şu sözlerle ifade eder: “Orgazmın Fransızca karşılığı olan la petite mort yani küçük ölüm benliğin orgazmik

⁸⁶ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 212.

⁸⁷ Gregory Zilboorg, “Fear of Death”, *Psychoanalytic Quarterly*, 1943, c. 12, s. 465.

⁸⁸ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümlle Yüzleşmek*, s. 27.

kaybını ifade eder. Burada ayrılığın acısı ortadan kalkar, “yalnız ben”, “birleşik biz”de kaybolur.”⁸⁹

Bu uygulamaları, ölümü yadsıma biçiminin kendisini biricik görmekten ibaret olan, biyolojik zorunluluklardan uzak tutulduğuna inanan ve hayatın kendisine hep yumuşak davranacağına inanan hastalarına özellikle uygulamaktadır. Çünkü Yalom’a göre anksiyetelerle başa çıkmak için kişinin biricik ve özel olduğunu düşünmesi, kısa süreli neşe kaynağı olsa da kişiyi bütünden ayırır ve yalıtılmış bir varlık olarak hayatta kalma çabası içinde kişiyi sevdiklerinden uzaklaştırır. Ancak Yalom, uzun vadede bu durumun nevrozlara iyi gelmeyeceğini savunmaktadır.⁹⁰

1.3. Mevlânâ’da Ölümün Anlamı: Şeb-i Arûs ve Ruhsal Dönüşüm

1.3.1. Ölümün Ontolojik ve Tasavvufî Anlamı: Fenâdan Bekâyâ Geçiş

Tasavvuf düşüncesinde ölüm, fenânın tamamlanması ve bekâ bilincinin açığa çıkmasıdır. Kur’ân’da “*O’nun zatı dışında her şey helâk olacaktır*”⁹¹ ayeti, varlığın mutlak anlamda yalnızca Allah’a ait olduğunu vurgulamaktadır. Bu ontolojik hakikat, Mevlânâ’da nefsin geçiciliğini idrak ederek ilahî varlıkta sebat etmeye dönüşür. Hz. Peygamber’in “Ölmeden önce ölünüz”⁹² hadis-i şerifi, nefis merkezli varoluşun bu dünyada çözülmesi gerektiğini ifade eder. Mevlânâ, biyolojik ölümü bu içsel ölümün tamamlanması olarak görür. Dolayısıyla ölüm, insanı yokluğa değil; asıl varlığa ulaştıran bir geçittir.

Tasavvuf geleneğinde ölüm, yalnızca bedenin sona ermesi değil, kulun nefsi varlığından sıyrılarak ilahî hakikate yönelmesini ifade eden bir dönüşüm süreci olarak ele alınır. Mustafa Aşkar, Niyâzî-i Mısrî’nin düşüncesini analiz ederken, sûfinin ölümü

⁸⁹ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 149.

⁹⁰ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 252.

⁹¹ el-Kasas 28/88.

⁹² Celâleddîn Süyûtî, *el-Câmi’u’s-Sağîr*, Çev. Kâmil Miras, Tecrid-i Sarîh Tercümesi, Ankara, DİB Yayınları, s. 84.

“hakikate uyanış” ve “benliğin çözülmesi” olarak yorumladığını belirtir. Aşkar’a göre Mısırî’nin metinlerinde ölüm, korku üreten bir son olmaktan ziyade, insanı dünyaya aşırı bağlanmaktan kurtaran ve Allah’a yakınlaştıran bir idrak kapısıdır.⁹³ Bu yorum, Mevlânâ’nın ölümü “Şeb-i Arûs” yani ilahî vuslat gecesi olarak anlamlandıran yaklaşımıyla güçlü bir paralellik taşımakta ve tasavvuf düşüncesinde ölümün ruhsal dönüşümle iç içe ele alındığını göstermektedir.

Mevlânâ’ya göre ölüm, varlığın yok oluşu değil; insanın hakikî yurduna dönüşüdür. Kur’ân’da “*Her nefis ölümü tadacaktır; sonra bize döndürüleceksiniz*”⁹⁴ buyurulması, ölümün bir yokluk değil, ilahî huzura dönüş olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Mevlânâ bu dönüşü, korku ve kaygıyla değil, vuslat sevinciyle karşılar. Nitekim Hz. Peygamber’in “Ölüm, mümin için sevgiliye kavuşmaktır”⁹⁵ anlamına gelen rivayeti, ölümün inanan için bir ayrılık değil, yakınlık vesilesi olduğunu göstermektedir. Mevlânâ’nın “Şeb-i Arûs” kavramı, bu ilahî dönüş bilincinin sembolik ifadesidir. Ölüm, nefsin çözülmesiyle başlayan ve ruhun hakikatle birleşmesiyle tamamlanan bir dönüşüm anıdır; bu yönüyle Mevlânâ’da ölüm, varoluşsal kaygıyı aşan ontolojik bir uyanıştır.

İnsanın karşı karşıya bulunduğu en büyük hakikatlerden biri hiç şüphesiz ölümdür. Ancak Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî için ölüm, korkulacak bir son değil, sevgiliye kavuşmanın başlangıcı, yani bir “vuslat ânı”dır. O, ölüm gecesini “Şeb-i Arûs” olarak adlandırır; çünkü ölüm, kulun Hakk’a kavuştuğu, ayrılığın sona erdiği bir düğündür.

Rûmî’nin ölüm anlayışı, tasavvufî düşüncenin merkezinde yer alan “fenâ” (benlikten geçme) ve “bekâ” (Allah’ta kalıcılık) kavramlarıyla iç içedir. Buna göre ölüm, varlığın sonu değil; ruhun hakiki yurduna dönüşüdür. Hâris el-Muhâsibî de ölüm bilincini, nefis muhasebesinin merkezine yerleştirerek hakiki hayatın benlikten geçişle

⁹³ Mustafa Aşkar, *Niyâzî-i Mısırî: Hayatı, Eserleri, Görüşleri*, İstanbul, İnsan Yayınları, 2005, 142–146.

⁹⁴ el-Bakara 2/156.

⁹⁵ Beyhakî, *Şu‘abü’l-Îmân*, VII, 214.

başladığını vurgulamaktadır: “Gerçek ölüm, beden ölümü değil; nefsin heva ve arzularının ölmesidir. Kim nefsin öldürmeden ölürse, hakikate ulaşamaz.”⁹⁶ Bu yaklaşımla birlikte ölüm, biyolojik bir son değil, ahlâkî ve ruhsal bir arınma sürecidir. Muhâsibî de Mevlânâ gibi ölümü sürekli hatırlamanın insanı sahih bir kulluk bilincine taşıdığını savunmaktadır.

Mevlânâ’ya göre ölüm, yalnızca beden son bulması değil, insanın nefsinden sıyrılarak ilahî varlığa vuslat bağlamında kavuşmasıdır. O, “Ölmeden önce ölünüz.”⁹⁷ ilkesini tasavvufî yolculuğun özü saymaktadır. Bu ifade, insanın benliğini terk etmesi, nefsin arzularından kurtulması anlamına gelir. Rûmî için ölüm, benliğin yıkımı değil, dirilişin başlangıcıdır. Nitekim şöyle der: “Ben öldüğüm gün tabutum yürütülürken bende bu dünya derdi var sanma; Bana mezar deme, o vuslat yeridir.”⁹⁸ Burada ölüm, yokluk değil bir çeşit ontolojik bağlamda “vuslatın kapısı” olarak tasvir edilmiştir. Mevlânâ, insanın ölümle birlikte hakiki varlık mertebesine geçeceğinden, ölümü bir kayıp değil, inşâî bir diriliş olarak görür. Yani Yalom’daki yıkıcı katabolik arketipten ziyade yapıcı bir ölüm arketipi bulunmaktadır.

1.3.2. Şeb-i Arûs Sembolizmi: Ölümün Dügün Gecesi Olarak Yorumlanması

Mevlânâ’nın ölümü “Şeb-i Arûs” olarak adlandırması, onun ölüm anlayışının sevgi ve vuslat temelli olduğunu göstermektedir. Kur’ân’da “*Ey huzura ermiş nefis! Rabbine dön, O senden razı, sen O’ndan razı olarak*”⁹⁹ hitabı, bu vuslatın ilahî çağrısını ifade eder. Hz. Peygamber’in “Dünya müminin zindanı, kâfirin cennetidir”¹⁰⁰ hadis-i şerifi ise ölümle birlikte başlayan hakikat özgürlüğünü dile getirir. Mevlânâ için

⁹⁶ Hâris el-Muhâsibî, *Allah Haklarına Riayet*, çev. Abdülkadir Şener, İstanbul, İnsan Yayınları, 1998, s. 214.

⁹⁷ Mevlânâ Celaleddin-i Rumi, *Mesnevî*, haz. Veled İzbudak, 6 cilt, İstanbul, MEB Yayınları, 1990, c. III, beyit 1420.

⁹⁸ Mevlânâ Celaleddin-i Rumi, *Dîvân-ı Kebîr*, haz. Abdülbâki Gölpınarlı, Ankara, Kültür Bakanlığı Yayınları, 1981, c. VII, beyit 1992.

⁹⁹ el-Fecr 89/27–28.

¹⁰⁰ Müslim, *Zühd*, 1.

ölüm, ayrılığın sona erdiği; aşkın tamamlandığı andır. Bu nedenle ölüm korkulacak bir son değil, ilahî sevgiliyle birleşmenin gecesidir.

Serrâc, da sûfilerin ölümü bir yok oluş olarak değil, dönüşüm olarak kavradığını “Sûfiler ölümü helâk olarak değil, bir hâlden başka bir hâle intikal olarak görürler.”¹⁰¹ İfadesiyle belirtmektedir. Bu ifade, Mevlânâ’daki “Şeb-i Arûs” anlayışının klasik tasavvuftaki köklerini açıkça ortaya koymaktadır.

“Şeb-i Arûs” terimi, Farsça “şeb” (gece) ve Arapçada “arûs” (düğün) kelimelerinden oluşur; ve bu sevinçle anlam bağlantısı halinde “düğün gecesi” anlamına gelir. Mevlânâ, ölüm gecesini sevgiliye kavuşma ânı olarak yorumlamış, vefatının da bir düğün sevinciyle karşılanmasını vasiyet etmiştir: “Bizim ölümümüz, sevgilimize kavuşma günüdür.”¹⁰²

Rûmî’nin “Şeb-i Arûs” kavrayışı, tasavvufî anlamda ölümden korkmayan, ölümü anabolik/ inşâî bir dirilişin başlangıcı olarak gören bir ruh hâlini temsil eder. Ayrıca bu anlayış, Mesnevî’nin ilk beyitlerinde sembolik biçimde yer alır: “Dinle neyden kim hikâyet etmede, ayrılıklardan şikâyet etmede...”¹⁰³ Neyin feryadı, ruhun asıl yurdundan ayrılışının acısını dile getirir. Ölüm, bu ayrılığın son bulduğu ândır; yani insanın tekrar ait olduğu ilahî kaynağına dönmesidir.

Bizce, Mevlânâ’nın ölüm anlayışı, “fenâ” ve “bekâ” kavramlarıyla birlikte değerlendirilmelidir. Fenâ, nefsin ölümü; bekâ ise Allah’ta diriliştir. Bu bağlamda ölüm, insanın ruhsal dönüşüm sürecinin en yüce zirve tecrübesidir: “Hiçlik denizine dal ki, inciye orada bulasın.”¹⁰⁴ Bu beyitteki “hiçlik denizi”, benlikten arınmayı; “inci” ise ilahî

¹⁰¹ Ebû Nasr Serrâc et-Tûsî, *el-Lüma’*: *İslâm Tasavvufu*, çev. Süleyman Uludağ, İstanbul, Dergâh Yayınları, 2012, s. 412.

¹⁰² Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, çev. Meliha Önder, Konya, Turizm Derneği Yayınları, 1986, s. 123.

¹⁰³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1–2.

¹⁰⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 2531.

hakikate ulaşmayı sembolize eder. Kuşeyrî de, fenâ kavramını ölümle doğrudan ilişkilendirmektedir: “Fenâ, kulun kendinden ölmesi; bekâ ise Hak ile diri olmasıdır.”¹⁰⁵

Rûmî’ye göre ruh, bedende tutsak bir kuş gibidir; ölüm, bu kuşun özgürlüğüne kavuşmasıdır: “Senin bedeninin bir kafestir; ruhun o kafeste tutsaktır. Ölüm, kuşun kafesten çıkmasıdır.”¹⁰⁶ Dolayısıyla ölüm, ruhun yücelmesi, beden zindanından kurtuluşudur. Gerçek hayat, ölümden sonra başlar.

Mevlânâ, ölümün anlamını somutlaştırmak için hikâyeler kullanmaktadır. Bu anlatılar, ölümün bir yokluk değil, dönüşüm olduğunu öğretmektedir. Bu durumuyla ölüme yüklenen inşâî anlamlar, onu korkunun değil sevincin konusu haline getirir.

Bir tüccarın kafesteki kuşuna Hindistan’a gitmeden önce dileğini sorması üzerine kuş, oradaki hemcinslerine haber göndermesini ister. Haber ulaşınca oradaki kuşlar kendilerini yere atar. Tüccar dönüp bunu anlatınca, kafesteki kuş da ölü gibi yere düşer. Tüccar onu dışarı atar, kuş uçar gider.¹⁰⁷ Bu hikâyede ölüm, özgürleşmenin sembolüdür; ruh, bedenden ayrılarak ilahî âleme yükselir. Hür olmakla ölüm arasındaki bu anlam örüntüsü, insanın var oluşundaki zincirlerden kurtuluşuna işâret eder.

Mesnevî’nin ilk hikâyesinde padişahın sevdiği cariye hastalanır. Cariye iyileşse de sonunda ölür. Bu ölüm, ayrılık değil, vuslattır. Mevlânâ, bu hikâyeyle ölümün bir “terfî makamı” olduğunu öğretir.¹⁰⁸ Bu durumda insanın varoluştaki vuslatının hakikati, fîrkat diye yaptığı yanılsamalı okumasını yeniden gözden geçirmesini gerektirebilir diye düşünmemek için bir sebep göremiyoruz.

Mevlânâ’ya göre ölümden korkmak, hakikati bilmemekten kaynaklanır. Hakikati idrak eden kişi için ölüm, ilâhî huzura geçiştir: “Ölümden korkma ey dost, Ölüm, âşığın

¹⁰⁵ Abdülkerîm el-Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risalesi*, çev. Süleyman Uludağ, İstanbul, Dergâh Yayınları, 2014, s. 98.

¹⁰⁶ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, s. 98.

¹⁰⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1570–1605.

¹⁰⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 385–410.

maşuka kavuşma anıdır.”¹⁰⁹ Ölümü sevmenin Kur’ân’daki karşılığı Allah’ı sevmek olarak anlam kazanır.¹¹⁰ Mevlânâ’nın bu yaklaşımı, çağdaş varoluşçu düşünürlerin – özellikle Irvin D. Yalom’un– “ölüm farkındalığı” kavramıyla dikkat çekici bir paralellik taşımaktadır. Yalom’a göre ölümün farkında olmak, insanı daha sahici bir yaşam biçimine yöneltir.¹¹¹ Gazâlî, “Ölümü çokça anmak, kalbi dünyadan koparır ve ahireti sevdirebilir.”¹¹² sözüyle yıllar öncesinden Yalom’un “ölüm farkındalığı” kavramına dikkat çekici bir paralellik ortaya koymaktadır. Ancak Mevlânâ’da bu farkındalık, rasyonel bir kabullenmeden ziyade, aşk ve teslimiyetin doğurduğu bir huzur hâlidir.

1.3.3. Şeb-i Arûs’un Sembolik Katmanları

Mevlânâ’nın ölüm sembolizmi çok katmanlıdır; ayrılık, aşk, nefsin çözülmesi ve vuslat bu katmanların temelini oluşturur. Kur’ân’da “*Biz Allah’a aidiz ve O’na döneceğiz*”¹¹³ ayeti, insanın varoluş yolculuğunu özetler. Hz. Peygamber’in “İnsanlar uykudadır; öldüklerinde uyanırlar”¹¹⁴ hadis-i şerifi, ölümün bir bilinç açılması olduğunu ortaya koymaktadır. Mevlânâ’da ölüm, sembolik olarak uyanıştır; insanın hakikati idrak ettiği andır.

Mevlânâ’nın “Şeb-i Arûs” anlayışı üç sembolik katmanda incelenebilir:

1. Ontolojik Katman: Ölüm, varlığın aslî yurduna dönüşüdür.
2. Psikolojik Katman: Ruh, korkudan özgürlüğe geçer.
3. Psikoloji Ötesi Aşk Katmanı: Âşık, sevgiliyle birleşir.

Bu birleşme, ölümle dirilişin diyalektiğini oluşturur. Mevlânâ bunu şu beyitle açıklamaktadır: “Her ölüm yeni bir doğustur, Güneş batmadan önce doğmayı hazırlar.”¹¹⁵

¹⁰⁹ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, c. VI, Gazel 1285, s. 204.

¹¹⁰ el-Cum’a 62/6.

¹¹¹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 108.

¹¹² Ebû Hâmid el-Gazâlî, *İhyâ-u Ulûmi’-d-Dîn*, çev. Ahmed Serdaroğlu, İstanbul, Bedir Yayınları, 2011, c. IV, s. 456.

¹¹³ el-Bakara 2/156.

¹¹⁴ Deylemî, *Müsnedü’l-Firdevs*, III, 64.

¹¹⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3900.

Mevlânâ'nın ölüm anlayışı yalnızca metafizik değil, aynı zamanda bir değerdir ve derin bir psikolojik dönüşüm modelidir. Dünyanın, müminin zindânı olduğu ifade edilen hadis-i şeriften hareketle, her bireyin benliğini kendi dünyası olarak düşünürsek, zindân metaforuna daha transandantal bir anlam açılımı yapabiliriz.

1.3.4. Ölüm Farkındalığı ve Ruhsal Dönüşüm: Mevlânâ ile Yalom'un Kesişim

Noktası

Ölüm farkındalığı, insanı benliğin hapisanesinden kurtarır. Yalom'un "ölüm farkındalığı sahici (gerçek) yaşama götürür" tezi¹¹⁶ Mevlânâ'da "ölmeden önce ölünüz" ifadesinde manevî karşılığını bulmaktadır. Rûmî bu dönüşümü aşkla temellendirmektedir: "Aşk öldürür, ama öyle bir öldürür ki, O ölümde yeni bir hayat gizlidir."¹¹⁷ Bu anlamda Mevlânâ'da ölüm, metafizik bir "yeniden doğum"dur; benliğin ölümü, ruhun dirilişidir. Hallâc-ı Mansur da; "Hayatım ölümümde, ölümüm de hayatımdadır."¹¹⁸ ifadesiyle aynı gerçeğe işâret eder.

Ölüm farkındalığı, Mevlânâ'da olduğu kadar İslâmî öğretilerde de dönüştürücü bir bilinçtir. Kur'ân'da "*Her nerede olursanız olun, ölüm sizi bulacaktır*"¹¹⁹ ayeti, ölümün kaçınılmazlığını vurgular. Hz. Peygamber'in "Lezzetleri yok eden ölümü çokça hatırlayınız"¹²⁰ hadis-i şerifi ise bu farkındalığın insanı arındırıcı yönüne işâret eder. Mevlânâ, bu farkındalığı korku değil, aşk yoluyla işler; ölüm, insanı sahici yaşama çağırır ilahî bir ikaz hâline gelir.

Yalom, ölüm farkındalığının kişiyi yaşamın anlamına yönelttiğini, ölümden kaçmanın yaşamı daralttığını savunmaktadır.¹²¹ Mevlânâ'da da benzer biçimde, ölümden kaçan kişi "*benlik kalıbına*" hapsolür; ölümü kabullenen ise ilahî hakikate

¹¹⁶ Yalom, *Güneşe Bakmak: Ölüm Korkusunu Yenmek*, s. 87.

¹¹⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 2042.

¹¹⁸ Feridüddîn Attâr, *Tezkiretü'l-Evliyâ*, çev. Süleyman Uludağ, Semerkand Yayıncılık, 2013, s. 616.

¹¹⁹ en-Nisâ 4/78.

¹²⁰ Tirmizî, *Zühd*, 4.

¹²¹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 258.

yönelir. İbnü'l-Arabî de ölümü varlığın hakikatine dönüş olarak tanımlamaktadır: “Ölüm, sûretin yok oluşu değil; hakikatin açığa çıkışıdır.”¹²² Bu metafizik yaklaşım, ölümün ontolojik bir dönüşüm olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda “İnsan, ölümle birlikte hakiki hayatına uyanır.”¹²³ sözü Mevlânâ'nın ölüm anlayışıyla tam bir paralellik arz etmektedir.

Yalom'un “uyanma deneyimi” kavramı, Mevlânâ'nın “ölmeden önce ölünüz” öğretisinin modern izdüşümü olarak düşünülebilir ki bu husus “İnsanlar uykudadır. Öldüğü (veya ölüm tecrübesi yaşayınca) uykudan uyanır.”¹²⁴ hadis-i şerifi bağlamında bir yaklaşımla daha anlaşılabilir. Ancak iki düşünür arasındaki fark, Mevlânâ'nın bu süreci aşk ve ilahî birlik üzerinden temellendirmesidir. Yalom'un terapisi insanı “kendine”, Mevlânâ'nın irfanı ise “Hakk'a” götürür.

Mevlânâ'ya göre ölüm, bir bitiş değil, sonsuzluğa doğustur. Şeb-i Arûs gecesi, ruhun dünyevî varlıktan ilahî varlığa geçişinin kutlu anıdır. Bu yüzden onun ölüm anlayışında korku değil, sevinç hâkimdir. Hücvirî bu konuda, sûfilerin ölümü sevinçle karşılamasını şu şekilde açıklamaktadır: “Ârifler ölümü bir felâket saymazlar; çünkü ölüm, sevgiliye kavuşmanın kapısıdır.”¹²⁵ Bu anlayış, Şeb-i Arûs düşüncesinin tarihsel sürekliliğini göstermektedir.

Rûmî şöyle der: “Ölüm, sevgilinin kapısına varmaktır; O kapıdan içeri girince artık ölüm yoktur.”¹²⁶ Bu anlayış, Mevlânâ'nın ölümü hayatın en derin anlamı hâline getirdiğini gösterir. Ölüm, Rûmî'nin dilinde bir son değil, ebedî başlangıçtır. Burada ilk planda ölümün rengini almak, ölümü içselleştirmek ve ölüm var oluşundaki ânı kuşanmak gibi anlam zenginliklerine açılan ilginç bir yaklaşım dikkati çekmektedir.

¹²² Muhyiddîn İbnü'l-Arabî, *Füsûsu'l-Hikem*, çev. Nuri Gençosman, İstanbul, MEB Yayınları, 1997, s. 49.

¹²³ Muhyiddîn İbnü'l-Arabî, *Fütûhât-ı Mekkiyye*, çev. Ekrem Demirli, İstanbul, Litera Yayıncılık, 2015, c. III, s. 278.

¹²⁴ Aclunî, *Keşfu'l-Hafa*, 2/312.

¹²⁵ Ali b. Osman el-Hücvirî, *Keşfü'l-Mahcûb (Hakikat Bilgisi)*, çev. Süleyman Uludağ, İstanbul, Dergâh Yayınları, 2014, s. 312.

¹²⁶ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, c. IV, s. 219.

1.4. Karşılaştırmalı Perspektif: Mevlânâ ve Yalom'da Ölüm, Ölüm Kaygısı ve Ruhsal Dönüşüm

1.4.1. Ölümün Anlamı: Son mu, Başlangıç mı?

Ölüm olgusu insanlığın en kadim varoluşsal sorularından biridir. Tasavvufî dille anlatmak gerekirse Yalom bize sıradan / avam insanla ölüm arasındaki yapılanmaları anlatırken, Mevlânâ'nın aynı ilişkiyi sufi / havas eliti üzerinden nazara verdiği görülür. Modern dönemde Yalom, ölüm kaygısını insanın temel varoluşsal motivasyonlarından biri olarak yorumlarken, Mevlânâ ölümün bir “yokluk” değil “dönüşüm ve dönüşümün sonucu değişim” olduğunu ifade etmektedir. Bu bölümde Yalom'un ölüm, anlam,yalıtım ve ruhsal dönüşüm kavramlarına ilişkin görüşleri; Mevlânâ'nın Mesnevî, Dîvân-ı Kebîr ve Fîhi Mâ Fîh'te ortaya koyduğu anlayışla karşılaştırılacaktır. Burada amacımız, iki düşünürün farklı geleneklere dayanan fakat insanın temel varoluşsal sorunlarına verdikleri yanıtların kesişim noktalarını ortaya koymaktır.

Yalom'a göre ölüm, insanın kaçamayacağı temel bir “sonluluk bilinci” üretir ve bu bilinç bireyin tüm yaşamını şekillendirir. Ölümün kesinliği ve zamanının belirsizliği, bireyde varoluşsal kaygının temel nedenini oluşturur. Yalom “ölüm farkındalığının yaşam için itici bir güç” olabileceğini, bireyin daha otantik bir yaşam kurmasına hizmet ettiğini savunmaktadır.¹²⁷ Ölüm kaygısı inkâr edildiğinde nevrotik belirtiler artarken, yüzleşme bireyi özgürleştirmektedir.

Mevlânâ ölümü “sevgiliye kavuşma gecesi” yani Şeb-i Arûs olarak tanımlamaktadır. Burada ölüm, bir tehdit değil; ruhun ait olduğu aleme yani anavatanına dönmesidir. *Mesnevî*'de şöyle der: “Ölüm günümde tabutum yürüyünce beni bir ayrılık sanma. Benim kavuşmam ve buluşmam işte o sıradadır.”¹²⁸ Aynı düşünce *Fîhi Mâ Fîh* eserinde de görülmektedir: “Bizim için ölüm, gömlekten sıyrılıp çıkmak gibi bir

¹²⁷ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 71–74.

¹²⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. VI, beyit 723–724.

özgürlüktür.”¹²⁹ Mevlânâ’da ölüm bir yokluk değil, bir “hal değişikliği”dir. O nedenle ölüm korkusunu, cehaletin bir sonucu olarak görmektedir.

Yalom, ölümü temel kaygı kaynağı olarak gördüğünden ona göre sonluluk bilinci yaşamı şekillendirmektedir. Dolayısıyla bu kaygıyla yüzleşmek kişiyi özgürleştirir. Ölümle yüzleşme ve ölümlülüğün farkında olma, terapisel amaçlı farkındalık sağlamak için kullanılmaktadır.

Mevlânâ, ölümü neşeli bir kavuşma anı olarak ele aldığından ölümü sonsuzluğa geçiş olarak görmektedir. Ölümle yüzleşmedeki asıl marifeti ölümü bir dost olarak ele almakta görür. O, ölümle yüzleşme ve ölümlülüğün farkındalığını, manevî dönüşüm amaçlı bir farkındalık sağlamak için kullanılmaktadır.

Her iki düşünür de ölümle yüzleşmenin bir dönüşüm yarattığı konusunda birleşmektedir. Ancak Yalom ölüm kaygısını kaçınılmaz bir fenomen olarak kabul ederken, Mevlânâ onu sevincin kapısı olarak görmektedir. Yalom’da ölüm yıkıcı (katabolik) bir arketip olarak ele alınırken, Mevlânâ’da yapıcı (anabolik) bir arketip olarak ele alınmaktadır. Yalom’un pozitivist akılcı bir tavırla ölüme bakışıyla, kalbî sezîş üzerinden ölüm algısı arasındaki fark, bizce ikisinin arasındaki metodik temel ayırım noktasıdır.

1.4.2. Varoluşsal Yalıtım ve İlahî Yakınlık

Yalom, insanın her ne kadar ilişkiler içinde yaşasa da nihayetinde “varoluşsal yalnızlık” içerisinde olduğunu savunmaktadır. Bu yalnızlık, bireyin dünyaya tek başına gelmesi ve ölümü tek başına deneyimlemesi gerçeğinden doğar. Yalom, bireyin bu yalnızlığı kabullenmesi, hatta onunla barışması gerektiğini vurgulamaktadır.¹³⁰

¹²⁹ Mevlânâ Celâleddîn Rûmî, *Fîhi Mâ Fîh*, haz. Şefik Can, İstanbul, Ötüken Yayınları, s. 221.

¹³⁰ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 108–114.

Mevlânâ'ya göre asıl yalnızlık, insanın “Kaynak”tan kopmuşluk duygusu yaşamasıdır. *Mesnevî*'de şu beyit câlib-i dikkat bir örnektir: “Beni kamışlıktan kestiler, onun için feryadım ayrılık ıstırabıdır.”¹³¹ Kamış burada insanın ruhudur; kamışlık ise o ruhun ait olduğu ilahî kaynaktır. İnsan, beden âlemine düştüğünde yalnızlık hisseder ama bu yalnızlık ontolojik değil, algısalıdır. Çünkü Mevlânâ'ya göre: “Sen kendini yalnız sanırsın ama bütün âlem seninledir.”¹³² Modern fiziğe göre; bugün her bir atomun kainatın tutumuyla irtibat halinde olduğunu düşünürsek Mevlânâ'nın öğretisinin daha gerçekçi olduğu görülür.

Yalom'un “varoluşsal izolasyon” kavramı insanın kaçınılmaz kaderidir; Mevlânâ'da ise yalnızlık geçicidir, insan hakikatte Allah ile birliktedir. Buna rağmen iki düşünürün de ortak noktası, bireyin bu “yalnızlıkla yüzleşme” süreci sonucunda büyük bir dönüşüm geçirdiğini kabul etmeleridir.

1.4.3. Anlam Arayışı: Ruhsal Dönüşümün Temeli

Yalom, insanın anlam üreterek ölüm kaygısını yönetebileceğini söylemektedir. Ona göre anlam, bireyin özgürce yaptığı seçimler sonucunda ortaya çıkar.¹³³ Anlamın kaybı ise depresyon, kaygı ve boşluk hissine yol açar. Yalom'un terapötik yaklaşımı, kişinin kendi değerleriyle uyumlu bir yaşam kurmasını hedeflemektedir. Bu durumda değersizlik bir insan için yolun sonunu ve yıkımı gösterir.

Mevlânâ'ya göre anlam, insanın nefsinden arınarak “gerçek benliğine” yaklaşmasıdır. O benlik, Hak'tan nefhedilen ruhtur. *Mesnevî*'de bu keyfiyete şu şekilde açıklık getirir: “Sen can gözüyle canı gör! Anlam, suretin ötesindedir.”¹³⁴ Mevlânâ'nın temel görüşü şudur: İnsan bu dünyadaki sıkıntılar, kayıplar ve ölüm gerçeği ile

¹³¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1–3.

¹³² Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, c. II, Gazel 1452.

¹³³ Yalom, *Güneşe Bakmak: Ölümle Yüzleşmek*, ss. 33–38.

¹³⁴ Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, c. III, beyit 45.

olgunlaşır. Bu yüzden ham idim, piştım, yandım ifadesini kullanır. Buradaki “yanma”, ruhsal dönüşümün acıdan geçerek oluştuğunu anlatır.

Yalom için anlam, bireyin kendi inşâ ettiği bir değerdir; Mevlânâ için anlam aşkın bir kaynaktan gelir. Ancak her iki düşünürde de “anlamın ortaya çıkması” için bireyin kendisiyle radikal bir yüzleşme yaşaması gerekmektedir. Bu yüzleşme de iç gözlemi titizlikle yaptıktan sonra sonuçların çok dikkatli bir muhasebesiyle ortaya çıkabilir.

1.4.4. Özgürlük ve Sorumluluk

Yalom’a göre özgürlük, bireyin seçimlerinden sorumlu olması demektir. Ancak bu aynı zamanda yüküdür. Kişi kendi yaşamının mimarı olduğunu fark ettikçe kaygısı artabilir.¹³⁵ Çünkü bu farkındalık, ciddi bir yüzleşme ve sorumluluğa yol açar.

Mevlânâ’da özgürlük, dünyevî benliğin arzularından kurtulup Allah’ın iradesine teslim olabilmektir. Nitekim o, *Mesnevî*’de şöyle der: “Sen özgür değilsin; nefsin zincirine bağlısın. Hak aşkı gelir de zinciri kırarsa işte o zaman hürsün!”¹³⁶ Mevlânâ için gerçek özgürlük “teslimiyet” ile gelir; bu, Yalom’un bireysel sorumluluk vurgusundan oldukça farklıdır. Yalom’da özgürlük aynı zamanda kaygının kaynağıdır. Sorumluluk her zaman bireye aittir ve özerkliği birey açısından önemli görmektedir. Mevlânâ’da ise özgürlük aşkın bir sonucudur. Sorumluluk ise tam anlamıyla Allah’a yönelmekten kaynaklanır. Burada özerklikten ziyade teslimiyet ön plana çıkmaktadır. Bu durumda sorumluluk Yalom’da insan kaynaklı iken Mevlânâ’da Allah kaynaklıdır. Eğer bu ikisini bir eklektik kurgu ile birleştirmek gerekirse, bireyin Allah’a sorumluluğu aynı zamanda özüne olan sorumluluğudur, diyebiliriz. Özüne olan sorumluluğu da Allah’a olan sorumluluğudur.

¹³⁵ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, ss. 200–205.

¹³⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 112.

1.4.5. Ruhsal Dönüşüm: Terapi ve Aşk

Yalom'un terapisi, ölüm farkındalığının bireyi “daha otantik yaşama” yönlendirebileceğini savunmaktadır. Terapinin amacı kaygıyı yok etmek değil, onunla birlikte yaşamayı öğrenmektir.

Mevlânâ'da dönüşüm “İlahi aşk” ile gerçekleşir. Mesnevî'de sıkça geçen hikâyelerde ölüm, ayrılık, aşk acısı ve sınanmalar gibi varoluşla ilgili hususlar ruhu eğiten süreçlerdir. Örneğin “Padişah ile Cariye” hikâyesinde acı, geçirilecek bir sınav olarak tasvir edilir: “Dert insanı Hakk'a götüren binek olur.”¹³⁷ Mevlânâ'ya göre aşk ve acı, insanı Hakikate hazırlar. Bu da insanın kendi özünü / nefsini bilmesiyle başlayan bir süreçle gerçekleşir.

Yalom'da dönüşüm, psikolojik farkındalık iken bu, Mevlânâ'da aşkın terbiyesidir. Ancak temel benzerlik, dönüşümün bir “yüzleşme” sonucunda ortaya çıkmasıdır.

Sonuç olarak Yalom ve Mevlânâ iki farklı geleneğe ve asra ait olsalar da insanın varoluşsal sıkıntılarına dair geliştirdikleri bakışlar büyük paralellikler taşımaktadır. Yalom ölüm kaygısının farkına varılmasını terapötik bir araç olarak kullanırken, Mevlânâ ölümü “dost” ve “düğün gecesi” olarak görmektedir. Yalom, yalnızlığın kaçınılmazlığına; Mevlânâ ise Hak'la birlikteliğe vurgu yapmaktadır. Her iki düşünür de anlam arayışının merkezinde bireyin bir iç dönüşüm yaşadığını savunmaktadır.

¹³⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 149.

2. ÖLÜM – ANKSİYETE İLİŞKİSİ

2.1. Yalom’a Göre Anksiyete

2.1.1. Anksiyetenin Ontolojik Temelleri

Önceleri tıbbi bir model olarak görülmeyen anksiyete problemleri, sonradan Upjohn adlı bir ilaç firması ve Donalk Klein’nın çalışmalarıyla birlikte tıbbi bir problem olarak görülmeye başlanmıştır. Anksiyete yeni dönem psikanalitik terapistler açısından sadece bilinçaltındaki çatışmaların çeşitliliğini sınıflandırmak için kullanılmıştır.¹³⁸ Tüm bunların aksine Yalom, insanoğlunun var olduğu günden beri anksiyetenin hayatımızda yer edinmekte olduğunu, hatta her insanın gelişim evrelerine eşlik ettiğini savunmaktadır.¹³⁹ Yalom’un ölüm ve ölüm korkusuna dair ortaya koyduğu çalışmaların temelini de anksiyete kavramı oluşturmaktadır.

Yalom’un anksiyete kavrayışı, klasik psikiyatrik ve dar psikanalitik modellerden ayrılarak, insan varoluşunun en temel ontolojik boyutlarına işaret etmektedir. Anksiyete onun için yalnızca belli semptom kümeleriyle sınırlı, klinik bir sorun değil; insanın dünyaya “ölümlü” olarak fırlatılmış olmasıyla yakından ilişkili, kökensel bir deneyimdir. Bu nedenle Yalom’un anksiyeteyi kavrayışı, doğrudan doğruya ölüm olgusu ve ölüm korkusu etrafında şekillenmektedir. Varoluşçu perspektiften bakıldığında, ölüm anksiyetesi, diğer tüm anksiyetelerin zemini, psikopatolojinin de birincil dinamik kaynağı olarak görülmektedir. Böylece anksiyete, insanın biyografik hikâyesinin ötesine taşınarak ontolojik bir zemine yerleştirilmektedir. Bir başka deyişle, ölümsüz ruhun, ölümlü bedene hapsedilmesiyle ortaya çıkan kaos, sanki anksiyetenin temeli gibi görülmektedir.

¹³⁸ Walton T. Roth, “Giriş”, *Anksiyete Terapisi*, İstanbul, Pozitif Yayınları, 2021, s. 14.

¹³⁹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 25.

Yalom'a göre ölüm anksiyetisi, her insanın yapısı gereği sahip olduğu bir olgudur. Öyle ki anksiyeteyi, ölüme dair tüm korkuların en eski sebebi olarak ele almakta, psikopatolojinin de birincil kaynağı olarak görmektedir.¹⁴⁰ Ezelî bir anksiyete kaynağı olan ölümle, hayattan tatmin olma arasında ters orantılı bir ilişki kuran Yalom, yaşamın erken dönemlerinden itibaren var olan anksiyetenin başka korkuların da temeli olduğunu ileri sürer.¹⁴¹ Hayattan tatmin olan insanın ölüme dair korkularının en aza indirgenmesini, biyolojik açıdan sınırları keskin olan hayat ve ölüm olgularının psikolojik olarak iç içe olmasına bağlamaktadır.¹⁴² Bu iç içelik göz önüne alınarak insanın benliğinin tam anlamıyla ortaya çıkmasının ve kemale ermesinin, ölümle yüzleşmeye bağlı olduğunu söylemektedir.¹⁴³

2.1.2. Ölüm Anksiyetesi, Psikopatoloji ve Savunma Mekanizmaları

Ölüm anksiyetesi toplumsal hayatın moleküllerini şekillendirdiği için her anımızda varlığını hissettirmektedir. Kişinin ölüm anksiyetesinin en üst noktaya ulaştığı an, kendisini gelişimden kısıtlaması ve mutluluğunu gözardı ederek hayatta kalmaya ve hayata tutunmaya çalışmasıyla ortaya çıkar.¹⁴⁴

Ölümün bir olgu olarak insanın fizikselliğini tahrip etmesine rağmen, ölüm fikrinin kendisini koruduğunu her fırsatta dile getiren Yalom, ölüm anksiyetesinin kişinin içsel yapısında nasıl bir rol oynadığını ve etkilerini ele almayı birincil planda çalışma konusu yapar. Yalom'a göre başarılı bir sonuç isteyen terapistler, varlığın en derinliklerinde ölüm anksiyetesinin olduğunu, çoğu zaman bu anksiyetenin bastırıldığını ve zaman zaman tecrübe edildiğini gözlemlemelidirler. Yalom kendi çalışmalarından hareketle, klinik resimlerde ölüm anksiyetesinin açıkça gözükme de bilinçdışında

¹⁴⁰ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 47.

¹⁴¹ Cheryl Godley, *Death Anxiety, Defensive Styles and Life Satisfaction*, Doktora Tezi, Colorado Üniversitesi, 1994, s. 192.

¹⁴² Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 48.

¹⁴³ Saint Augustine, *Confessions*, çev. Henry Chadwick, Oxford University Press, 1991, s. 63.

¹⁴⁴ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 64.

bastırılmış bir şekilde var olduğunu ve yoğun kaygı olarak terapilerde ortaya çıktığını ileri sürer.¹⁴⁵

2.1.3. Ölümle Yüzleşme, Terapötik Süreç ve Anlam İnşası

Yalom, psikolojik dünyasında sanıldığından daha fazla yer tutan ölüm anksiyetesi ile kişinin kendini gerçekleştirme arasında olumlu bir korelasyon ortaya koymaktadır. Ölüm anksiyetesi ilk başlarda ölüm olgusuyla birebir ilişkisi olmayan problemler üretmektedir. Depresyon başta olmak üzere çoğu klinik hallerin temelinde işte bu bulunur. Bu yüzden Yalom, hiçlik olgusu olarak ele alınan ölüm anksiyetesiyle onu “bir şey”e dönüştürerek nesnelleştirmek suretiyle savaşılabileceğini ifade etmektedir.¹⁴⁶ Burada varoluşçu terapist, anksiyeteyi tamamen ortadan kaldırmak yerine belirli bir seviyeye indirgemektedir, yani şiddetini hafifletmektedir. Varoluşla ilgili en çok ölüm anksiyetesi ilişki içinde olduğundan, diğer anksiyetelerden daha önemli bir yer edinmektedir.

Yalom’a göre terapistin en önemli görevi ölümle yüzleşerek anksiyeteyi tolere etmek suretiyle en konforlu seviyede tutup, hastanın yaşam sevincini artırmaktır. Bunu yaparken ölüm anksiyetesinin normal ve nevrotik olduğunu aklından çıkarmayan Yalom, onun yaşam memnuniyeti ile ters korelasyonda olduğunu hatırlatmaktadır. Çünkü kişi ne kadar mutlu olur ve hayatını anlamlı yaşadığını düşünürse ölüm anksiyetesi de o oranda azalmaktadır. Yapılan diğer araştırmalarda da erken kayıp, depresyon ve dini inancın kaybolmasıyla ölüm anksiyetesi arasında bir bağlantı olduğu ortaya konmaktadır.¹⁴⁷ Bu açılarından ölümle ve getirdiği anksiyete ile yüzleşmek, her ne kadar başka anksiyetelere sebebiyet verse de aynı zamanda hayata karşı anlam üretecek bir potansiyele de vesile olur.

¹⁴⁵ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 288.

¹⁴⁶ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 66.

¹⁴⁷ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 81.

Yalom'un anksiyete olgusuna yaklaşımı Epiküros'a dayanmaktadır. Döneminin bakış açısının tersine Epiküros, insanların çoğunluğunun kendi anksiyetelerinin bilinçli bir şekilde farkında olmadıklarını ifade etmiştir.¹⁴⁸ Yalom bu fikri benimseyenler arasındadır. Epiküros dışında Otto Rank'ın da fikirlerini benimseyen Yalom, Rank'ın anksiyeteyi yaşam anksiyetesi ve ölüm anksiyetesi arasında bir gerilim olarak benimsemesini yerinde bulur.¹⁴⁹

Mental aktivitenin en tepesindeki bilinçli deneyim olarak anksiyeteyi ele alan Yalom, onun bebeklikten yetişkinliğe kadar hayatın her evresinde, çatışma ve travmalara bağlı olarak anksiyetenin ortaya çıktığını ileri sürer.¹⁵⁰ Hayatın her evresinde var olagelen bu olgudan dolayı, hastayı değerlendirirken önemli bir yer edinmekte, bu yüzden de hastanın yaşadığı ruh halinin altında yatan anksiyeteyi doğuran nedenleri araştırmayı tavsiye etmektedir. Çünkü anksiyete semptomlarının ortadan kalkması, hasta psikolojisinin altında yatan nedenleri değiştirmekle doğru orantılıdır. Örneğin obsesyon nevrozu taşıyan anksiyete hastaları incelediğinde yüzde yetmişinden daha fazlasının psikolojisinin altında yatan nedenlerinin güvenliklerini bozucu bir ölüm deneyimi yaşadıklarını ortaya koymaktadır.¹⁵¹ Yalom bu fikri desteklerken Erwin Strauss'un ortaya koyduğu, obsesyon nevrozu geçiren hastaların mikrop, kir ve çürümelerden tiksiniyor etkilenecek yaşadığı tetiklenmenin sebebi olarak bunun kendilerine ölümü hatırlatması gerçeğini benimser.¹⁵²

Kişinin sahip olduğu ilk fobik atakların altındaki nedenlerin genellikle ölüm anksiyetesiyle bağlantılı olduğunu vurgular.¹⁵³ Çocukların ölüm anksiyeteleri çok erken dönemlerde başladığından, çocuğun erken dönemde annesiyle arasında kurduğu bağı,

¹⁴⁸ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 74.

¹⁴⁹ Otto Rank, *Will Therapy and Truth and Reality*, New York: Knopf, 1945, s. 216.

¹⁵⁰ Richard Almond, "Psikodinamik Terapiler", *Anksiyete Terapisi*, İstanbul, Pozitif Yayınları, 2021, s. 190.

¹⁵¹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 73.

¹⁵² Erwin W. Strauss, "Loneliness and Trust-Basic Factors of Human Existence", *Psychiatry*, 1960, ss. 124-128.

¹⁵³ L. Loesser – T. Bry, "The Role of Death Fears in the Etiology of Phobic Anxiety", *Int. J. of Group Psychotherapy*, 1960, ss. 287-297.

ölüm anksiyetesine neden olan bir başka etken olarak görmektedir.¹⁵⁴ Erken dönemlerde çocuklarda çok fazla ölüm anksiyetesi olmasının en önemli nedeni, çocuğun hayatla bağını ebeveyniyle olan bağına bir tutma narsisizmden kaynaklanmaktadır.¹⁵⁵

Yalom, yetişkin hastalarını ve rüyalarını incelediğinde, ölmek ya da öldürülmek duygusunun en yaygın anksiyete olduğunu gözlemler. Engel olunmayan ve yüzleşilmeyen ölüm anksiyetesi, aşırı dışavurum paniğiyle, yaşlılarda görülen depresyonun en önemli sebebi olmaktadır.¹⁵⁶

Klinik çalışmalar incelendiğinde, aktif ve geniş bir deneysel araştırma havuzu olmasına rağmen ölüm anksiyetesi birincil sebep olarak nadiren ele alınmaktadır.¹⁵⁷ Her bir insan ölüm anksiyetesiyle karşı karşıya olmasına rağmen terapistlerin büyük bir çoğunluğu, hasta tarafından ölüm anksiyetesi dile getirilmediği için, anksiyeteyi birincil sebep olarak ele almamaktadır. Halbuki hastalar, ölüm anksiyetesine karşı yer değiştirme, sembolik ölümsüzlük, bastırma gibi savunma stratejileri geliştirmekte, terapistler ise bunu göz ardı etmektedirler. Yalom, terapistin başlangıçta ölüm anksiyetesini anlamasının mümkün olmadığını, hastanın semptom, fantezi ve rüyalarının bu sebeple incelenmesi gerektiğini savunur.¹⁵⁸

Yalom yaşamın içindeki her insanın ölüm anksiyetesine mahkum olduğunu çünkü kişisel nihaî kurtarıcı inancının da bunu tetiklediğini ileri sürmektedir. Dünyaya gelen her insanda her şeye kâdir olan bir nihaî kurtarıcı fikri bulunmaktadır. Bu fikir, insanların ilk yaşam dönemlerine kadar dayanmaktadır. Bazı insanlar, nihaî kurtarıcı olarak üstün bir ideal yahut dünyevî bir lider ararken bazıları da doğaüstü varlıkları nihaî kurtarıcı olarak görmektedirler. Bir nihaî kurtarıcının varlığı kişinin hem kendini

¹⁵⁴ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 110.

¹⁵⁵ A. Maurer, “Maturation of Concepts of Death”, *British Journal of Medical Psychology*, 1964, ss. 35-41.

¹⁵⁶ H. Lazarus – J. Kostan, “Psychogenic Hyperventilation and Death Anxiety”, *Psychosomatics*, 1969, s. 14.

¹⁵⁷ Sheldon Solomon, Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski, “Pride and Prejudice: Fear of Death and Social Behaviour”, *Current Directions in Psychological Science*, 2000, c. 9, ss. 200-204.

¹⁵⁸ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 236.

dokunulmaz olarak hissetmesine hem de ölüm anksiyetesine karşı savunma geliştirmesine sebep olur. Çünkü yaşam anksiyetesinin birincil sebebi kişinin kendini dokunulmaz olarak savunmasından kaynaklanmaktadır.¹⁵⁹ Ancak Yalom'un bu aşkın nitelikli kurtarıcı için "Allah" isimlendirmesini yapması da bizce üzerinden durulması gereken bir tavidir. Nihâî kurtarıcı fikrinin dışında cinsellik fikri de kişinin ölüm anksiyetesini bastırmasına yardımcı olmaktadır.¹⁶⁰ Nihâî kurtarıcı ve cinsellik fikirleriyle ölüm anksiyetesi, kişi için daha az zararlı olan bir olguya dönüştürülerek, kişinin psikolojik savunma sistemine destek olmaktadır.

Nihâî kurtarıcı fikrinin göz önüne alındığı araştırmalarda, dini yaşayışı yüksek kişilerde ölüm anksiyetesinin daha az olduğu saptanmıştır. Çünkü nihâî kurtarıcı fikri kişiyi ölüm endişesine kapılmaktan korur.¹⁶¹ Yer değiştirme, bastırma, sembolik ölümsüzlük arayışları ve nihâî kurtarıcıya duyulan ihtiyaç, kişinin ölüm korkusuna karşı geliştirdiği başlıca savunma düzenekleridir. Aşkın kurtarıcıya ya da dünyevi bir güce duyulan bu ihtiyaç, bireyin kendini dokunulmaz hissetmesine ve ölüm kaygısını geçici olarak hafifletmesine imkân tanır.

Yalom'a göre anksiyeteyi besleyen en önemli husus ilginç bir şekilde özfarkındalık olmuştur. Özfarkındalığı yüksek olan kişi, ölüm anksiyetesini önlerken benliğini kaybetmektedir. Benliğini kaybeden kişi, kendisi olmaktan vazgeçerek başka insanların tepkilerine göre davranışlarını düzenlemeye başlar. Bu da başka anksiyetelerin var olmasına sebep olmaktadır.¹⁶² Tasavvufî düşüncede ölümü sevmek, fenâ makamına ermekle olur. Ve fenâda, sufî kendi benliğini kaybedip ilahî benlikle kuşanarak, yani Allah'ın rengine bürünür.

¹⁵⁹ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 266.

¹⁶⁰ Cynthia McReynolds - David Schnarch, "Tutku ve İçtenlik", *Cinsel Terapi*, 2021, s. 156.

¹⁶¹ W. Swenson, "Attitudes Toward Death in an Aged Population", *Journal of Gerontology*, 1961, s. 49.

¹⁶² McReynolds ve Schnarch, *Cinsel Terapi*, s. 156.

Ölüm anksiyetesi başta olmak üzere diğer anksiyetelerin tedavisi konusunda ilaçların kullanıp kullanılmayacağı en yoğun tartışma konusudur.¹⁶³ Yalom anksiyeteye karşı hem psikolojik hem de biyolojik bakış açısı geliştirmek gerektiğini savunmaktadır. Biyolojik bakış açısının gerekli olmasının nedeni, anksiyetenin aynı zamanda panik bozuklukların temel nedeni olmasıdır.¹⁶⁴

Yalom’a göre hastayla ilk defa karşılaşan terapist, temel şikayetleri hakkında bilgi aldıktan sonra anksiyetesine dair tespitte bulunmak için günlükleri kullanmalıdır.¹⁶⁵ Hastanın rüyalarına karşı çağrışımında bulunmak ve korkularına maruz bırakma uygulaması, anksiyetenin temel nedenlerini keşfetme imkanı sunan diğer yöntemlerdir.¹⁶⁶ Bu çağrışımlarla birlikte terapist, hastanın duygu ve tavırlarını gözlemleyerek anksiyetesini anlamlandırır. Burada amaç; kişiyi anksiyetesini ortaya çıkan durumlara karşı cesaretlendirmektir.

Anksiyeteye karşı geliştirilen bir başka yöntem kademeli gevşemedir. Kişi en sonunda tüm bedeniyle gevşemeyi öğrenir. Bu gevşemeyle birlikte kişi, bilincindeki ölüm anksiyetesine sebep olan fikirlerle yüzleşir. Yalom, anksiyetenin kas gerilimiyle ilişkili olduğunu ve kasların işlemez hale geldiğinde olumlu düşüncenin de durduğunu savunmaktadır.¹⁶⁷ Olumlu düşüncenin durması kişinin anksiyetesiyle mücadele etmesini engellemektedir. Zira sosyal fobisi olan her insan ya hep düşünür ya hiç düşünmez, olayları büyütür ya da minimize ederek veya hemen sonuca vararak duygusal acının olduğu bir ortam kurar.¹⁶⁸

Özetle Yalom, anksiyeteyi biyolojik ya da klinik bir problem olarak gören dar yaklaşımların aksine, insan varoluşuna âit içkin temel bir olgu olarak ele almaktadır.

¹⁶³ Walton T. Roth, “Giriş”, *Anksiyete Terapisi*, İstanbul, Pozitif Yayınları, 2021, s. 19.

¹⁶⁴ Silvia Schneider ve Martina Ruhmland, “Tanısal Değerlendirme”, *Anksiyete Terapisi*, İstanbul, Pozitif Yayınları, 2021, s. 31.

¹⁶⁵ Schneider ve Ruhmland, “Tanısal Değerlendirme”, *Anksiyete Terapisi*, s. 40.

¹⁶⁶ Brunna Tuschen - Wolfgang Fiegenbaum, “Maruz Bırakma Teknikleri”, *Anksiyete Terapisi*, İstanbul, Pozitif Yayınları, 2021, s. 61.

¹⁶⁷ Paul Lehrer ve Richard Carr, “Progresif Relaksasyon (Kademeli Gevşeme)”, *Anksiyete Terapisi*, İstanbul, Pozitif Yayınları, 2021, s. 128.

¹⁶⁸ Karin Gruber ve Richard G. Heimberg, *Anksiyete Terapisi*, İstanbul, Pozitif Yayınları, 2021, s. 302.

Ona göre anksiyetenin en köklü kaynağı ölüm farkındalığıdır; insan doğduğu andan itibaren ölümlü olduğunu bilinçdışında bilir ve bu bilgi tüm psikolojik süreçlere nüfuz eder. Bu nedenle ölüm anksiyetesi, yalnızca belirli dönemlerde ortaya çıkan bir korku değil, diğer tüm kaygıların ve pek çok psikopatolojik yapının temelini oluşturan süreklilik arz eden bir gerilimdir.

Yalom'a göre ölümle yüzleşmek, kişinin yaşamına anlam kazandıran ve psikoterapinin merkezinde yer alması gereken bir süreçtir. Ölüm anksiyetesi yükseldiğinde, insan hayatta kalma güdüsüyle daha sınırlı, daha savunmacı davranır; ancak yaşamını anlamlı ve dolu bulduğunda ölüm korkusu azalır. Bu nedenle terapötik hedef, anksiyeteyi tamamen yok etmek değil, onu kişinin yaşamını kısıtlamayacak bir düzeye indirmek ya da yöneltmektir.

Yalom'a göre terapist, hastanın semptomlarının arkasındaki ölüm korkusunu doğru okuyarak, bireyin hem kendi varoluşunu hem de ölüm olgusunu daha olgun bir düzeyde kavramasına yardımcı olur.

Sonuç olarak Yalom'un ölüm ve anksiyete yaklaşımı, insanın ruhsal dünyasını, biyolojik sınırların çok ötesinde ele alan bütüncül bir perspektif sunar. Ölüm, insanın en büyük korkusu olduğu kadar, yaşamın en güçlü dönüştürücü kaynağıdır. Kişi kendi ölümlülüğüyle yüzleştğinde, daha gerçekçi ve tutarlı kararlar verir, ilişkilerini yeniden değerlendirir ve yaşamını anlamlı kılan unsurları daha bilinçli şekilde seçer. Bu yönüyle ölüm anksiyetesi, yalnızca bir tehdit değil; insanın kendini tanıma, olgunlaşma ve özgürleşme imkânıdır.

2.2. Mevlânâ'ya Göre Nefis, Tevekkül ve İlahî Güvene Dayalı Kaygı

2.2.1. Nefis ve Anksiyete İlişkisi

Mevlânâ'ya göre insanın yaşadığı kaygının temelinde nefsin kontrol arzusu ve ilahî güven eksikliği bulunmaktadır. Kur'ân'da “*Kim Allah'a tevekkül ederse O, ona yeter*”¹⁶⁹ buyurularak kaygının çözümünün ilahî güven olduğu vurgulanmaktadır. Hz. Peygamber'in “Eğer Allah'a hakkıyla tevekkül etseydiniz, sabah aç çıkıp akşam tok dönen kuşlar gibi rızıklandırılırdınız”¹⁷⁰ hadis-i şerifi, insanın kaygı üretme eğiliminin nefsi bir yanılgı olduğunu göstermektedir. Mevlânâ, nefsin geleceği kontrol etme arzusunu kaygının kaynağı olarak görürken; tevekkülü, insanı ilahî düzenle uyumlu hâle getiren ruhsal bir teslimiyet olarak tanımlar. Böylece kaygı, yok edilmesi gereken bir duygu değil; güvenle dönüştürülmesi gereken bir bilinç hâline gelir.

Mevlânâ'nın düşünce sistemi, insanın içsel dönüşümünü merkeze alan bir yapıya sahiptir. Bu dönüşümün temel kavramları arasında nefis terbiyesi, tevekkül, ilahî güven, rızâ, tevekkül, kaygıdan arınma ve teslimiyet yer almaktadır. Mevlânâ'ya göre insanın hakikate yürüyüşü, başta nefisle mücadele olmak üzere, Allah'a güvenmeyi öğrenme, endişeyi terk etme ve sonunda tam bir teslimiyete ulaşmayı gerektirmektedir. Bir başka deyişle Mevlânâ'nın düşünce sistemi, bütünüyle insanın iç âlemine yapacağı yolculuğun haritasıdır. Onun eserlerini okuyan her kişi, atılan her adımda insanın kendi içine doğru ilerlediğinin farkına varır. Mevlânâ'ya göre kişi, önce kendi nefsinin zincirlerini ve labirentlerini çözümlemedikçe hakikatin sarayına giremez; tevekkülün hakikatini idrak etmedikçe gönül sükûneti bulamaz; ilahî güvene teslim olmadıkça kişinin kaygı ateşi sönmez; tam bir teslimiyetle Allah'a yönelmedikçe de gerçek vuslat ve buna bağlı

¹⁶⁹ et-Talâk 65/3.

¹⁷⁰ Tirmizî, *Zühd*, 33.

olarak huzur kapıları açılmaz. Bu yüzden Mevlânâ'nın insan tasavvuru, kulun nefisten Hakk'a doğru gerçekleştirdiği uzun bir ruhsal yolculuğa dayanmaktadır.¹⁷¹

Tasavvufta nefis, insanın hem imtihan merkezi hem de yükseliş malzemesidir. Mevlânâ da nefsi, insanı Hak'tan ayıran en güçlü perde olarak görür. Mesnevî'de nefis için “düşmanların en zorlusu” ifadesi sıkça tekrar edilir: “Nefsten daha kötü bir düşman görmedim.”¹⁷² Bu cümle, sadece ahlakî ve ontolojik bir uyarı değil, aynı zamanda tasavvufun en temel psikolojik tespitlerinden biridir. Çünkü nefis, aynı zamanda kişinin kendine dair kurguladığı en büyük yanılsamanın psikolojik açıdan da anksiyetenin de bir adıdır. Kişinin kendini tanıması da bu yanılsamanın kırılmasına bağlıdır.

Mevlânâ, nefsi “yük taşıyan eşek” benzetmesiyle anlatmaktadır: “Bu nefis, şehvet ve arzuların yüküyle çökmüş bir eşektir.”¹⁷³ Buradaki eşek mecazı, tasavvufi literatürde çok anlamlıdır. Çünkü nefis, var gücüyle dünyevî arzu ve hevesleri taşır; onun taşıdığı her arzu insanın yükünü biraz daha ağırlaştırır. Bu benzetme, nefisle gelen ağırlığın manevî yolculuğu nasıl zorlaştırdığını ifade etmektedir.

Mevlânâ'nın *Mesnevî*'de kullandığı eşek metaforu, nefsin insana yüklediği taşınamaz ağırlığı ve bu ağırlığın doğurduğu içsel bunalıntıyı çarpıcı bir biçimde görünür kılmaktadır. Ahmet Ögke'nin de işaret ettiği üzere *Mesnevî*'de eşek, yalnızca fiziksel yük taşıyan bir hayvan olarak değil; idrakten ve anlamdan yoksun biçimde sürekli yüklenen, fakat taşıdığı yükün mahiyetini kavrayamayan bir varlık tipini temsil eder. Bu bağlamda eşek metaforu, nefsin doyumsuz taleplerine teslim olmuş insanın, nedenini ve yönünü bilmediği bir ağırlık altında ezilişini sembolize eder. Nefis, sürekli isteyen, talep eden ve biriktiren yapısıyla insana huzur değil; aksine süreklilik arz eden bir iç sıkıntısı ve gerilim üretir. Mevlânâ'nın bu metaforu, anksiyetenin yalnızca dışsal koşullardan değil, anlamdan kopmuş bir yüklenme hâlinde doğduğunu ortaya koyar. İnsanın

¹⁷¹ William C. Chittick, *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*, Suny Press, 1983, s. 97.

¹⁷² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 2085.

¹⁷³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3020.

taşıdığı yük, ilahî bir sorumluluk bilinciyle değil de nefsin kör arzularıyla belirlendiğinde, bu yük hafifletici değil; insanı çökertecek bir baskıya dönüşür. Böylece Mesnevî’deki eşek benzetmesi, nefsin kontrol altına alınmadığı durumda insanın varoluşunu bir taşıma külfetine indirgediğini ve bu durumun kaçınılmaz olarak anksiyete ürettiğini güçlü bir tasavvufî sembolizmle ifade eder.¹⁷⁴

Mevlânâ çalışmalarıyla bilinen Annemarie Schimmel de, Mevlânâ’nın nefis anlayışını Kur’ân’daki “nefs-i emmâre” hikmeti üzerinden derinleştirdiğini söyler: “Mevlânâ’da nefis, insanın kendine merkez oluşunun sembolüdür; bu merkezin yıkılması aşk ile mümkündür.”¹⁷⁵ Burada “aşk”, nefsi bastırmaktan ziyade onu terbiye eden, arındıran ve dönüştüren bir ateş olarak ele alınmıştır. Mevlânâ’ya göre nefis, insanı korku, kaygı, hırs ve bencillik gibi psikolojik çalkantılar içinde tutması sebebiyle nefis terbiyesi ruhsal dinginliğin temeli olmaktadır. Bunu da “Nefsi öldüren kişi, dünyayı diriltir.”¹⁷⁶ dizesiyle ifade eder. Buradaki öldürme ifadesi nefsi pasifleştirme olarak değerlendirilmelidir.

Mevlânâ’nın başlıca amacı, nefsi bastırmak değil, aşk ile dönüştürmektir. “Aşk geldi mi, nefis kaçır; zira aşk ile nefis bir arada durmaz.”¹⁷⁷ ifadesinden de anlaşıldığı üzere aşkın, benliği eriterek kişiyi teslimiyet duygusuna yükselttiğine vurgu yapmaktadır.

Chittick’e göre Mevlânâ’nın nefis teorisi, psikolojik dönüşümün kalbine aşkı yerleştiren bir doktrindir.¹⁷⁸ Yani insan, benlik duvarlarını aşk ile yıkar, böylece teslimiyet ufkuna doğru yürür.

Mevlânâ nefsi aynı zamanda kaygı ve anksiyetenin kaynağı olarak tanımlar. İnsandaki nefis ne kadar güçlü ise, kaygı ve anksiyete de o denli kuvvetlenmektedir.

¹⁷⁴ Ahmet Ögke, “Mevlânâ’nın Mesnevî’sinde ‘Har (Eşek)’ Metaforu”, *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, c. VIII, sy. 18 (2007), s. 19–41.

¹⁷⁵ Annemarie Schimmel, *Ben Rüzgârım Sen Ateş*, İstanbul, Kabalcı Yayınları, 1993, s. 112.

¹⁷⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c.V, beyit 435.

¹⁷⁷ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, Gazel 1781.

¹⁷⁸ Chittick, *Rumi: The Path of Love*, s. 82.

Çünkü nefis, dünyevî endişe ve kaygıların başlıca kaynağıdır. “Nefs, olmadık korkulara kapılar açar.”¹⁷⁹ Çünkü nefis, geleceğe dair kontrol arzusunu içinde barındırır ve bu durum insana sürekli huzursuzluk verir.

Mevlânâ’ya göre anksiyetenin bir diğer kaynağı “benlik vehmi”dir: “Kaygı, benliğe tutunmaktan gelir; sen benliği bırak, kaygı da senden uzaklaşır.”¹⁸⁰ Bunun için kişinin benliği yani nefsiyle mücadelesi aynı zamanda anksiyeteleriyle mücadelesidir.

2.2.2. Anksiyeteye Bir Çözüm Olarak Tevekkül Olgusu

Tevekkül, sadece pasif bir bekleyiş değil aynı zamanda aktif bir çabanın Allah’a emanet edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Mevlânâ burada Kur’ân’daki “*tevekkeltü alallah*” ilkesini baz alarak “Güveni Allah’a bağla; fakat sabanı da elinden bırakma.”¹⁸¹ İfadesiyle tevekkül tanımını yapmaktadır. Bu beyit, Mevlânâ’da tevekkülün çalışma ile güvenin birleşimi olduğunu açıkça göstermektedir. Çünkü Mevlânâ’ya göre tevekkül, insanın kendi gücünün farkında olarak, o gücün nihaî belirleyicisinin Allah olduğunu da bilmesidir. Mevlânâ’nın bir diğer tevekkül tanımı “tasavvufi irade eğitiminin en rafine biçimi” olarak nitelenmektedir.¹⁸²

Anksiyete bağlamı açısından tevekkül, insanın kontrol edemeyeceği alanlarda kaygıyı Allah’a devretmesidir. Mevlânâ’nın tevekkül anlayışı, insanın kader anlayışını güçlendiren bir teslimiyet olgusundan ziyade anksiyetenin gönülden sökülüp atılmasını sağlayan bir içsel sükûnet hâlidir: “Sen işini Allah’a bırak, o iş nasıl kolaylaşır göreceksin.”¹⁸³ Bu açıdan Mevlânâ’ya göre tevekkül, insanın iç dünyasında fırtınaları dindiren bir ruhî mertebedir: “Allah’a güvenen kişinin gönlünde fırtına durulur.”¹⁸⁴

¹⁷⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 1453.

¹⁸⁰ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, s. 56.

¹⁸¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 989.

¹⁸² Reynold A. Nicholson, *Rumi: Poet and Mystic*, London: Allen & Unwin, 1950, s. 73.

¹⁸³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 1120.

¹⁸⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 2789.

Mutasavvıflar bu yaklaşımı “psikolojik teslimiyetin doğrudan huzur üretmesi” şeklinde de yorumlamaktadırlar.¹⁸⁵ Çünkü tevekkül, insanın elinden geldiğini yaptıktan sonra huzurlu bir şekilde sonucu Allah’a bırakmasını sağladığından, anksiyeteden kaynaklanan kontrol vehmini de ortadan kaldırır. Böylelikle sonuç olarak kişideki kaygının yerini teslimiyetten kaynaklanan huzur almaktadır.

Mevlânâ, anksiyetenin kökenini nefis ve onun vesvelerinde bulur. Anksiyete, insanın kendi varlığını tehdit altında görmesiyle ortaya çıktığından dolayı, Mevlânâ, anksiyete ve kaygıyı doğrudan nefse bağlamaktadır. Ona göre insanın asıl anksiyete ve kaygısı, benliğinin yıkılma korkusunun bizzat kendisidir: “Kaygı, gönle düşen bir kurttur; onu besleyen nefistir.”¹⁸⁶ ifadesiyle insanın sürekli bir kendini düşünme halinde olduğunu ve vesvese yaptığını ileri sürmektedir. “Endişe, kalpte ikilik oluşturur; ikilik olunca da gönül karanlık kesilir.”¹⁸⁷ Tasavvufta buna “tefrika” denir. İnsan, bir yanıyla dünyayı tutmak ister; diğer yanıyla Allah’a yönelmek ister. Mevlânâ’ya göre bu iki yönelim arasındaki çatışma kaygı ve anksiyeteyi doğurur.

Mevlânâ’daki anksiyete çözümünün “metafizik güven duygusuyla bütünleşmiş manevî psikoloji” olduğu da ifade edilmektedir.¹⁸⁸ Kişinin Allah’a olan güven ve teslimiyetinin gücü, anksiyetenin varlığıyla ters orantılıdır. O, bunu “Kendini O’na bırakan kaygıdan emin olur.”¹⁸⁹ ifadesiyle açıklar.

Mevlânâ insanın, kendi güçsüzlüğünü fark ettiğinde kaygı ve anksiyeteden özgürleşmeye başladığını, çünkü insanın, kendi zayıflığını fark edip Allah’a dayanmayı öğrendiğinde iç huzurun kendiliğinden ortaya çıktığını savunmaktadır: “Sen kendini

¹⁸⁵ Abdülbaki Gölpınarlı, *Mevlânâ’dan Sonra Mevlevîlik*, İstanbul: İnkılâp Yayınları, 1985, s. 304.

¹⁸⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1890.

¹⁸⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 244.

¹⁸⁸ Hikmet Yaman, “Mevlânâ’da Ruhsal Huzur ve Manevî Psikoloji”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2010, s. 211.

¹⁸⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 4122.

bırakınca, Allah seni tutar.”¹⁹⁰ Schimmel bu durumu “manevî tevekkül psikolojisi” olarak adlandırmaktadır.¹⁹¹

Anksiyeteyi çözüme erdirecek, aynı zamanda nefsi terbiye ederek, tevekkülü de kemale erdiren olgu teslimiyettir. Mevlânâ’nın nefis terbiyesinin meyvesi olarak ele aldığı teslimiyet, tevekkülün kemal halidir, Allah’a güven halinin de zirve noktasıdır. Bu noktada kişi; kendi iradesiyle Allah’ın iradesini uyumlu kılmaktadır. Mevlânâ bunu “Teslimiyet, denize atılan bir damlanın denizleşmesidir.”¹⁹² olarak ifade etmektedir. Bu aynı zamanda hakiki varoluşa ererek, tasavvufi literatürdeki fenâ ve bekâ hallerinin kapısının açılmasını sağlayan vesile olarak görülmektedir.

“Teslim olan kişi, su gibi berrak olur; suya çalkantı yalnız rüzgâr getirdiğinde düşer.”¹⁹³ diyen Mevlânâ’ya göre bu teslimiyet, kaygı ve anksiyetenin her türlüünü sonlandırmaktadır. “Teslim ol; çünkü her dert teslimiyetle kolaylaşır.”¹⁹⁴

Mevlânâ psikolojisinin “mertebeler teorisi”¹⁹⁵ olarak ele alınan bu durumunu şu şekilde özetleyebiliriz: Nefs karanlıktır ve kişiyi karanlıkta tutar. Tevekkül olgusu karanlığa süzülen bir ışık konumundadır. Allah’a güven duyma ve işin O’na havale edilmesiyle birlikte anksiyete yerini huzura bırakır. Bu teslim olma duygusundan sonra kişi, benliğinden sıyrılarak özgürleşir. Bu manevî silsile aynı zamanda Mevlânâ’nın anksiyete ve kaygıyla baş etme sistemidir. Mevlânâ bu süreci şu şekilde sonuçlandırır: “Sen kendini bırakınca, O seni alır; sen teslim olunca, O seni diriltir.”¹⁹⁶

Nefsin karanlığından Allah’a teslim olarak O’nun hakiketine ilerleyen kişinin bu hali, aslında bir dönüşüm yolculuğudur. Bu yolculuktaki insan, benlik kaygılarından ve

¹⁹⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 295.

¹⁹¹ Annemarie Schimmel, *The Triumphal Sun*, Suny Press, 1997, s. 145.

¹⁹² Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, Gazel 905.

¹⁹³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c.I, beyit 342.

¹⁹⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. VI, beyit 2003.

¹⁹⁵ Chittick, *The Sufi Path of Love*, s. 116.

¹⁹⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c.I, beyit 1500.

anksiyetelerinden nefsiyle mücadele ederek sıyrılmakta, ilahî güvenle anksiyeteyi çözerek huzura ermektedir.

Mevlânâ'nın nefis, tevekkül, kaygı, anksiyete ve teslimiyet anlayışları, bugünün psikolojik sorunlarıyla başa çıkmak açısından da son derece güçlü ve uygulanabilir manevî ilkeler sunmaktadır. Bu nedenle Mevlânâ'nın öğrettiği tasavvuf, bizce bugünün modern psikolojisine ışık tutabilecek bir içsel iyileşme modelidir. Çünkü kaygı ve anksiyetenin temelinde yatan “benlik vehmi”ni çözme amacı her iki alanın da başlıca meselesidir.

2.3. İlahi Teslimiyet ve Varoluşsal Farkındalık Arasında Karşılaştırma

Yalom'a göre insan ruhunun en derinlerinde, her zaman görünür olmayan fakat sürekli etkisini sürdüren bir ontolojik gerilim vardır: Ölüm gerçeği ile yaşam arzusu arasındaki çatışma.¹⁹⁷ Klasik psikiyatrinin anksiyeteyi sadece belirtiler bütünü olarak sınıflandırmasını yetersiz bulan Yalom, anksiyeteyi insanın varoluşunun temel bir boyutu olarak ele almaktadır. Ona göre birey, çocukluk döneminden itibaren bilinçdışında “ölümlü bir varlık” olduğunu bilmekte ve bu bilgi, zamanla bastırılmış olsa bile, tüm davranış ve duygu örüntülerine temel bir gerilim olarak sinmektedir.¹⁹⁸ Ölümün fiziksel gerçekliği insanı yok etse de, “ölüm fikri” insanı sarsar, uyarır ve yaşamı daha sahici kılmaya zorlar. Bu nedenle ölüm anksiyetesi, Yalom için psikopatolojinin en derin ve en eski kaynağıdır.¹⁹⁹

Mevlânâ'da ise ölüm, insanın iç dünyasında bir panik ve yokluk tehdidi değil; varoluşun anlamına açılan kapı, Hakk'a dönüş ve vuslat gibi kavramlar şemsiyesi altında yorumlanmaktadır. Mevlânâ, vefat gecesini “Şeb-i Arûs”, yani “düğün gecesini” olarak adlandırır; çünkü ölüm, ruhun geldiği asıl yurda dönmesidir. Bu bakış açısında

¹⁹⁷ Irvin D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, Basic Books, New York 1980, ss. 3–12.

¹⁹⁸ Yalom, *Existential Psychotherapy*, ss. 35–52.

¹⁹⁹ Hümeysra İşören, “Death Anxiety in Existential Psychology: The Example of Irvin Yalom”, *Social Sciences Research Journal*, c. 10, sy. 1, 2023, ss. 44–58.

anksiyete, ölümün kendisinden değil, nefisten doğmaktadır; nefis, insanın benlik yanılsamasıyla kendini merkeze almasına sebep olur ve anksiyete bu merkezde ortaya çıkar. Mevlânâ, “Nefsten daha kötü bir düşman görmedim.”²⁰⁰ diyerek, ölüm korkusunun kaynağının nefsin varlığına tutunması olduğunu vurgulamaktadır. Ölüm burada tehdit değil, benliğin çözülmesi ve hakiki varoluşa doğuş anlamı taşımaktadır.

Yalom, bireyin ölüm gerçeğiyle yüzleşmesinin hem travmatik hem de dönüştürücü bir süreç olduğunu belirtir. Ona göre ölüm anksiyetesini tamamen yok etmeye çalışmak hem imkânsızdır hem de gereksizdir; önemli olan bu gerilimi yaşamı kısıtlamayacak bir düzeye indirmek, özellikle de gerçek bir yaşam kurmaya yönlendirmektir.²⁰¹ Yalom, hastalarının çoğunda semptomlar ne kadar farklı görünürse görünsün, bilinçdışında bir yerde ölümün yarattığı derin korkunun çalıştığını, panik bozukluklardan obsesyonlara kadar pek çok klinik durumun altında bu bastırılmış kaygının etkili olduğunu ileri sürmektedir.²⁰² Bu yüzden terapi sürecinde rüyalar, tekrarlanan temalar, kaçınmalar, sembolik davranışlar tamamen ölüm anksiyetesinin izlerini taşımaktadır.

Mevlânâ’da ise kaygı, modern psikolojinin tanımladığı anksiyete ile örtüşen birçok belirti barındırır da, asıl kaynağı tefrika, yani kalpteki ikilik hâlidir. Mevlânâ “Endişe, kalpte ikilik oluşturur; ikilik olunca da gönül karanlık kesilir.”²⁰³ Der. Bu ikilik, insanın bir yanıyla dünyayı tutmak, diğer yanıyla Allah’a yönelmek istemesiyle doğmaktadır. Benlik merkezli olan nefis, geleceğe dair kontrol arzusunu körükler ve bu da içsel huzursuzluk üretir: “Nefs, olmadık korkulara kapılar açar.”²⁰⁴ Dolayısıyla Mevlânâ için kaygı, ölümün kaçınılmazlığıyla değil, nefse tutunmanın ürettiği ayrılık,

²⁰⁰ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, ss. 45–51.

²⁰¹ Irvin D. Yalom, *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco 2008, ss. 90–118.

²⁰² Yalom, *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*, ss. 15–38.

²⁰³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 244.

²⁰⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 1890.

vehim ve kuruntu hâli ile ilişkilidir. Mevlânâ bu görüşü “Şirk büyük bir karanlıktır.”²⁰⁵ ayetinden etkilenecek savunmuş olmalıdır ki bu ikilik/şirk hali karanlıkla ifade edilmiştir. Acaba ayette geçen karanlık ifadesi, korku ve anksiyete ile anlamsal bazda ne kadar eşleşebilir?

Yalom ayrıca ölüm karşısındaki çaresizliğin, bireyi çok çeşitli savunma mekanizmaları geliştirmeye ittiğini söylemektedir: Bastırma, yer değiştirme, sembolik ölümsüzlük arayışı, eserler, başarılar, çocuk sahibi olma, nihaî kurtarıcıya sığınma ve kimi zaman da yoğun başarı ya da narsisizm.²⁰⁶ Bu savunma düzenekleri geçici bir rahatlama sunsa da, bireyi hakikî yüzleşmeden uzaklaştırır, ona kaçış sağlar. Yalom’a göre kişi bu savunmaların farkına vardığında özgürleşir; çünkü ölüm gerçeğiyle açık kalplilikle yüzleşmek, bireyin yaşamını daha sahici, ilişkilerini daha anlamlı, değerlerini daha bilinçli seçmesi için güçlü bir motivasyon hâline getirmektedir.²⁰⁷

Mevlânâ’da ise savunma mekanizmaları, nefsi koruma refleksinin ürünüdür; nefis, benliğini tehdit eden her şeyi – ölüm dâhil – bir tehlike olarak algılamaktadır. Mevlânâ’nın çözümü bu savunmaları güçlendirmek değildir; nefsi terbiye ederek benlik merkezliliğini yıkmaktır. “Nefsi öldüren kişi, dünyayı diriltir.”²⁰⁸ derken kastettiği, kişinin kendi “ben” putunu devirerek hakikate açılmasıdır. Bu süreçte aşk, benliği eriten en güçlü dönüştürücü ilke olarak öne çıkmaktadır: “Aşk geldi mi, nefis kaçır; zira aşk ile nefis bir arada durmaz.”²⁰⁹ Böylece Mevlânâ’da ölüm korkusu, aşk ve teslimiyetle dönüşen bir bilinç hâline evrilmektedir.

Yalom’un terapötik sürecinde ölümle yüzleşme, bireyin hem yaşam sevincini artıran hem de diğer anksiyetelerle başa çıkma kapasitesini güçlendiren bir koruyucu faktördür. Yalom bu durumu, yoğun ölüm anksiyetesi yaşayan hastaların çoğunda

²⁰⁵ el-Lokman, 31/13.

²⁰⁶ Yalom, *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*, ss. 135–162.

²⁰⁷ Irvin D. Yalom, *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*, HarperCollins Publishers, New York 2002, ss. 47–69.

²⁰⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 435.

²⁰⁹ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, Gazel 1781.

görülen “hayatı küçültme” davranışıyla açıklamaktadır: Kişi, hayatta kalmaya odaklanırken gelişimini, ilişkilerini ve mutluluğunu geri plana iter.²¹⁰ Ancak ölümle bilinçli ve olgun bir yüzleşme, bireyi hayattan koparmak yerine ona bağlar; anlam üretme kapasitesini güçlendirir ve özgürleşme yaratır.

Mevlânâ’da kaygıdan kurtuluşun yolu iman merkezli tevekkül ve teslimiyettir. Tevekkül, Yalom’un anlattığı türden bir “kontrol vehmi”nin kırılmasıdır; insan, gücünün sınırlı olduğunu anlayıp sonucu Allah’a bırakır. Mevlânâ “Güveni Allah’a bağla; fakat sabanı da elinden bırakma.”²¹¹ derken, tevekkülü pasif bir bekleyiş değil, çabayla birlikte gelen ilahî güven olarak yorumlar. Bu güven, kaygının gönülden sökülmesiyle sonuçlanmaktadır: Allah’a güvenen kişinin gönlünde fırtına durulur. Dolayısıyla Mevlânâ’da ölüm korkusu, tevekkül sayesinde bir tehdit olmaktan çıkar, ilahî kudrete teslimiyet yoluyla huzura dönüşür. Bu durumda Yalom’un özgürlüğü ile Mevlânâ’nın huzuru varoluşçu bir dirilişe işaret eder. Sonuç itibarıyla her iki görüş, insan lehine olarak bir tür dirilik ve buna bağlı olarak anabolik yönde bir dönüşüm paydasında buluşur.

Yalom’un psikoterapi anlayışında terapist, hastayı ölüm anksiyetesinin izlerine götürür, savunma düzeneklerini fark ettirir, rüyalar ve bilinçdışı imgeler üzerinden bu anksiyeteyi anlamlandırmasına yardımcı olur. Nihâî hedef, bireyin ölüm farkındalığını, yaşamı derinleştiren bir içsel kaynağa dönüştürmesidir.²¹² Ölümle yüzleşen birey, daha özgür kararlar verir, ilişkilerindeki sahiciliği artırır ve yaşamın değerini daha iyi kavrar.

Mevlânâ’da teslimiyet, nefis terbiyesinin son merhalesi ve tevekkülün kemal hâlidir. Teslimiyet, Yalom’un bahsettiği türden bir bilinçli yüzleşmeyi aşar; aynı zamanda benlik merkezli endişenin Allah merkezli bir güvene dönüşmesidir. Mevlânâ

²¹⁰ İşözen, “Death Anxiety in Existential Psychology: The Example of Irvin Yalom”, *Social Sciences Research Journal*, s. 44–58.

²¹¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 989.

²¹² Yalom, *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*, ss. 201–230.

bu hâli “Teslimiyet, denize atılan bir damlanın denizleşmesidir.”²¹³ diyerek anlatmaktadır. Bu benzetme, ölümü yokluk değil, birlik ve bütünlük olarak görmenin metafizik boyutunu ortaya koyar. Teslim olan kişi için kaygı tamamen çözülür: “Teslim olan kişi, su gibi berrak olur; suya çalkantı yalnız rüzgâr getirdiğinde düşer.”²¹⁴ Buna göre ölüm artık bir tehdit değil, ruhun hakikate açılan kapısıdır. Böylelikle Yalom’da ölüm başlangıçta yıkıcı yapıya sahipken yüzleştikten sonra sonuçta insanı inşa ettiği görülmektedir.

Yalom’un varoluşçu yaklaşımı ile Mevlânâ’nın sezgici yaklaşımı arasında dikkat çekici bir ortak husus, her ikisinin de ölümle yüzleşmeyi dönüşümün merkezine koymasındır. Ancak amaç ve ufuk farklıdır: Yalom’da amaç, daha sahici bir yaşam sürmek; Mevlânâ’da benliği aşarak Allah’a yaklaşımdır. Yalom için ölüm farkındalığı, insanın psikolojik olgunluğunun temel yapıtaşıdır; Mevlânâ için ölüm farkındalığı, nefsi aşmanın ve ilahî aşkı yaşamamanın anahtarıdır.

Sonuç olarak Yalom’un ölüm ve anksiyete yaklaşımı, ölüm gerçeğini bireyin yaşamında anlam yaratıcı bir güç hâline getirmeyi hedeflerken; Mevlânâ’nın yaklaşımı, ölüm gerçeğini varoluşun nihaî hikmetine bağlayarak ilahî teslimiyetle çözmeyi amaçlar. Birinde ölüm, bilincin sınırlarında duran bir boşluk ve bilinmezlik, diğerinde vuslat ve hakikate erişir. Her iki düşünür de ölümü, insanın dönüşümünde merkezi bir yere yerleştirir; ancak biri bunu akılcı seküler varoluş üzerinde, diğeri sezgsel ilahî aşk ufku üzerinde inşa eder. Böylece ölüm, hem Yalom hem de Mevlânâ için açık bir tehdit değil, insanın daha ulvi, daha anlamlı ve daha özgür bir yaşama doğru yönelişini harekete geçiren bir imkândır.

²¹³ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, Gazel 905.

²¹⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 342.

3. ÖLÜM KAYGISI ve FARKINDALIĞI

3.1. Ölüm Kaygısının Terapötik Süreçteki Yeri

3.1.1. Ölüm Anksiyetesinin Varoluşsal Temeli ve İşlevi

Ölüm anksiyetesinin kişinin iç dinamikleri üzerinde ne gibi bir etki bıraktığıyla ilgilenen Yalom, bu yok oluş anksiyetesinin, kişide var olan tükeniş, yok olma, silinme başta olmak üzere bütün endişelerin temel sebebi olduğunu ifade eder. Böylelikle kişinin varoluşu, kaçınılmaz bir şekilde bir gün yok olacağı gerçeği ile gölgelenmektedir. Bu fikri Epiküros'tan ilham aldığını daha önceki bölümlerde de ifade etmiştik. Nitekim Epiküros, insanın mutsuzluğunun kökeninin, bilincinde her zaman var olan ölüm anksiyetesinden kaynaklandığını bu yüzden filozofların da ruhun tedavi edilmesi için çabalaması gerektiğini savunur. Epiküros'un bu anksiyeteyi bertaraf etmek için kullandığı etkili düşünme deneylerinden Yalom da istifade eder.²¹⁵

Hayata karşı tatmin olma duygusuyla ters orantılı olan ölüm anksiyetesi, hayatı anlamaya yardımcı olarak kişiye dinamik bir yapı sunmaktadır. Ölüm anksiyetesiyle etkili düşünme deneyimi yaşayan kişi, bakış açısını değiştirerek hayatını dönüştürmeye başlamakta ve böylelikle ölüm anksiyetesi, kişiye sınır deneyim olarak hizmet etmektedir. Bu deneyimle birlikte kişide tatmin hissi arttığından ölüm korkusu azalmaktadır.

3.1.2. Terapötik Süreçte Ölümle Yüzleşme ve Klinik Dinamikler

Yalom'a göre ölüm anksiyetesiyle yüzleşmek, varoluşçu terapinin en önemli parçalarından biridir. Çünkü ölüm, aynı zamanda kişinin varoluşsal durumunun en

²¹⁵ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 12.

önemli parçalarından biridir.²¹⁶ Sıradışı yaşamsal deneyimler yaşaması sebebiyle ölüm anksiyesiyle karşı karşıya kalan birey buna karşı savunma mekanizmaları oluşturamaz. Bu kişi için homeostatik düzende bir sorun olmakta, terapist de bu arıza ile yüzleşmektedir. Bu nedenle terapistin ilk amacının, hastanın bu gelişimsel düzenini bozan dinamiklere odaklanması gerektiğini hatırlatır.²¹⁷ Ancak, şu bir hakikattir ki ölüm anksiyetesinin görünmez bir kimlikte veya bastırılmış bir şekilde olmasından dolayı çoğu terapist, ölüm anksiyetesinin varlığını ihmal etmektedirler.

Çocukluk yıllarının ilk dönemlerinden itibaren varoluşa eşlik eden ölüm anksiyesi, daha çok nevrotik savunma sistemlerinin kısıtlanmasıyla sonuçlanan kişilerde ve yaşlılıktan dolayı ölümü bekleyen hastalarda ciddi zorluklar olarak terapistin karşısına çıkmaktadır. Aynı zamanda orta yaş kategorisindeki hastaların birçoğunun patolojilerinin arkasında ölüm anksiyesi bulunur. Bu anksiyetenin en önemli semptomu, yaşanmamış hayatlarla ölmekten kaynaklanan pişmanlık korkusu olmaktadır.²¹⁸ Örneğin çocuk yaşlarda kayıplar yaşayarak bunlarla bütünleşen hasta, hayatı ıskalayarak ölüm korkusuyla yaşamaktadır. Ölümle yüzleşen hasta anksiyetenin getirdiklerinin bütünüyle farkına varınca hayatında kökten değişimler üretebilmektedir.

Yalom'a göre ölüm, kişinin iç yaşantısına sızarak onun birincil anksiyete kaynağı olarak yer edinir. Kişi bu anksiyete ile yanlış bir şekilde ve yanlış bir yöntemle başa çıkmaya çalışırsa, bu durum kişide geri dönülmez semptomlar ve karakter değişikliklerine neden olacaktır.²¹⁹

Yalom, terapistin ölüm anksiyetesini gözlemleyeceği en ideal ortamın kişinin yaşamında geri dönüşü olmayan bir olay gerçekleşmesi olduğunu söyler. Çünkü kendi yakınlarından birinin ölümü, kişinin aynı zamanda kendi ölümüyle yüzleşmesine de imkan tanır. Bir yakınının ölümü dışında ayrılık veya boşanma gibi yaşamsal acı

²¹⁶ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s 289.

²¹⁷ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s 289.

²¹⁸ Norman Brown, *Life Against Death*, New York Vintage Books, 1959, s. 107.

²¹⁹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s 82.

deneyimler de bu imkanı sunmaktadır. Terapistler bu durumda acıyı dindirmekten ziyade altındaki temel anksiyeteye odaklanmalıdırlar. Bu odaklanmanın sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için hayal ve rüyaların dikkatli bir şekilde izlenip not alınması gerektiğini savunan Yalom, rüyada tanınmayan kişilerin gizlice eve girdiğini görmek gibi endişeli her bir rüyanın aslında hastanın ölüm rüyası olduğunu gözlemler.

3.1.3. Ölüm Farkındalığı, Anlam ve Dönüştürücü Etki

Odaklanma vesilesiyle kişinin ölümle yüzleşmesi sağlanmaktadır. Bu durum kişide ölüm farkındalığı oluşturarak bir sınır durumu haline gelmekte, böylelikle kişi, yaşamında radikal bir değişime gitme arzusunu hayata geçirebilmektedir. Çünkü bu sınır durumu, kişinin varoluşsal durumuyla da yüzleşmesini sağlamaktadır. Varoluşsal açıdan bir gün öleceği gerçeği ile yüzleşen kişide sıradan meşguliyetler, yerini daha derin ve keskin ilişkilere bırakmaktadır.²²⁰ Yalom bu sürecin sonunda ölümün aslında yaşamı ortadan kaldırmaktan ziyade kişiye daha zengin bir bakış açısı sağladığını savunmaktadır. Çünkü ölüm anksiyetesiyle karşılaşan her kişi, diğer korkularını unutmakta, korkuları yenmenin verdiği güçlü hisle yaşamını dönüştürmektedir.

Ölümle yüzleşme, kişide varoluşun hiçbir zaman ertelenemeyeceği, bir şeyler yapmak için hala vaktin olduğu gerçeğini uyandırır. Yalom bunu şu şekilde ifade etmektedir: “Kişi kendi ölümüyle yüzleşecek ve yaşamı olasılığın olasılığı²²¹ olarak tadacak ve ölümü daha fazla olasılığın olanaksızlığı²²² olarak görecektir denli talihliyse, yaşadığı sürece ancak son ana kadar olasılıklarının olduğunu ve yaşamını değiştirebileceğini fark eder.” Bu farkındalıkla birlikte kişi ne kadar şanslı olduğunu anlar, nelere sahip olduğunu ve neler yapabileceği gerçeğiyle yüzleşir. Bu noktada yapılacak en önemli şey, yaşamın daha prestijli olmasını sağlamak ve varoluşa dair

²²⁰ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 266.

²²¹ Søren Kierkegaard, akt. Rollo May, *Kaygının Anlamı*, çev. Aysun Babacan, İstanbul, Okuyan Us Yayınları, 2020, s. 37.

²²² Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, çev. Kaan H. Ökten, İstanbul, Alfa Yay., 2021, s. 294.

bilinci artırmak için ölüm takıntısına kapılmadan gerek zemine gerekse şekillere odaklanmaktır.²²³ Zira bu durumun farkında olmak, ölümün karanlık arka zemininin, aslında hayatın renkli yönlerini tüm saflığıyla ortaya çıkmasına yardımcı olduğunu gösterecektir.²²⁴ Bu durumuyla ölüm, sanki hayata aynadarlık vazifesi yapıyor gibidir.

Ölümle yüzleşmeyi kolaylaştıran bir diğer etken, hastanın kendisine dair olayları ve korkuları fark etmesine imkan sağlamaktır. Bu ölüm anksiyetesinin ardındaki temel sebepleri keşfetmemize yardımcı olacaktır.

Yalom'a göre eğer terapist, ölmekte olan bir kişiyle hastanın etkileşime girmesini bir yöntem olarak kullanırsa, kişide öncelikle bu dehşet duygusunu bastırmak için inkar mekanizması devreye girecektir, kendisinin hala var olduğunu ve değiştirebileceği bazı şeylerin hala imkan dahilinde bulunduğu endişesi gözlemlenecektir. Yalom bu yöntemin faydasını gördüğü için hastalarını, ölümcül hastalığı olan bireylerle bir araya getirerek çalışmıştır. Ölümcül hastalarla bir arada olmak, ölümün aslında hayata entegre olmasını sağlamakta ve böylece hastalar kendi yaşamlarını değiştirmek için güçlenmektedirler. Hayata daha amaç merkezli yaklaşan her kişi, ölümün içsel tecrübelerine nüfuz etmesiyle birlikte savunmaya geçmekte böylece ölüm anksiyetesi kişide psikopatoloji olarak adlandırılan karakter özelliğine dönüşmektedir.²²⁵

Kişinin yaşamına dair farkındalığının her düzeyinde var olan ölüm korkusuyla terapist de hasta kadar yüzleşmelidir diyen Yalom, senkronize bir şekilde bu endişeye ortak olmanın çözüm yollarını hızlandıracağını vurgular.²²⁶ Terapistin tam anlamıyla dengeli bir terapi oluşturması için diğer nihaî kaygıların da en az ölüm kaygısı kadar incelenmesi gerektiğini savunur. Anksiyeteyi anlamamızı, dinamik bir yapı oluşturmamızı, yaşam perspektifine farklı bir kapı açmamızı sağlayan ölüm anksiyetesi, çok yönlü terapinin sadece bir yüzünü oluşturmaktadır.

²²³ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 271.

²²⁴ Santayana, "Ultimate Goals in Psychotherapy", *Journal of Existentialism*, s. 215.

²²⁵ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 229.

²²⁶ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 298

Yalom'a göre ölümün farkındalığını içselleştirmek için kişi, öncelikle onu inkar ederek ölümden kaçma yolları bulmaktadır. İlk çocukluk dönemlerinde bu inkar ve kaçınma yolları seküler ve dinsel mitlerin varlıklarıyla ve ebeveynlerin güvenceleri olarak ortaya çıkmaktadır. Sonrasında ölüm, kişiselleştirilmek suretiyle kişiyi sürekli takip eden ürkütücü bir varlık haline gelmektedir. Yaş ilerledikçe kişi, ölüm korkusunu dikkatini başka yönler çevirerek zihnin odağından çıkarmaya çalışır. Bazen kişi, ölümü pozitif bir varlığa dönüştürmeyi hedef edinir; huzura ermek, Allah'a kavuşmak, kalıcı eser bırakarak ölümsüzlüğe ulaştığını düşünmek gibi. Tüm bu süreçlere bakıldığında görülüyor ki aslında insan, entelektüel anlamda ölüm olgusunun farkında olmakla beraber aslen zihnin bilinçdışındaki ölüme dair korkuyu göz ardı etmektedir. Bu göz ardı edilmiş çoğu zaman farkında olmayan insan, ölüm anksiyetesini tetikleyen olaylarla birlikte tekrar yüzleşmektedir. Bir uyanış olarak da ele aldığımız bu durum genellikle sevilen bir kişiyi kaybettiğimiz veya ölümle kişisel olarak karşılaştığımız zaman çok az sayıda karşımıza çıkmaktadır. Bu durumlarda kişi ya kendinin özel olduğuna inanarak ya da nihai bir kurtarıcıya inanarak ölüm korkusunu dindirmeye çalışmaktadır.²²⁷

Yalom'un uzun yıllar çalıştığı kanser hastaları üzerinden gözlemlediği bir diğer sonuç, aslında kişinin hiçlikten ya da ölümle yüzyüze gelmekten korkmaktan ziyade bu korkulara eşlik eden mutlak yalnızlığı problem ettiği gerçeğidir. Çünkü ölmekte olan kişi, etrafındaki kişilerin uzaklaşmasından ya da terk edilme duygusundan muzdariptir.²²⁸

3.1.4. Ölüm Anksiyetesi ve Dinamikleri

Yalom'a göre ölüm anksiyetesiyle savaşmanın temel yolu, ölümü hiçbir şey olmaktan ziyade bir şeye yani varlığa dönüştürmektir. Ölüme giydirilen bu varlık,

²²⁷ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 401.

²²⁸ Yalom ve Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, s. 37.

kişinin onu önleyebileceği, zararlı etkilerinden kaçabileceği bir şey olduğu inancını oluşturmaktadır.²²⁹

Ölümle ilgili soruları kendine de yönelttiğini ifade eden Yalom, kişinin potansiyellerini gerçekleştirememesinden kaynaklı yaşadığı düş kırıklığının, en önemli nedeninin ölüm anksiyetesi olduğunu ifade eder. Bu anksiyeteyi yatıştırmak için diğer insanlarla kurulan yakın ilişkilerin oluşturduğu sinerjiyi kullanmayı da teklif etmektedir. Kendisine ait ölüm anksiyetesine bakışını şu şekilde özetler: “Ölüm varken ben yokum; korku, üzüntü, keder, yoksunluk yaşayacak bir ben olmayacak, bilincim yok olacak, ışıklar kapanacak, ölümden sonra doğumdan önceki var olmama hali olacak.”²³⁰ Yalom kendi ölüm anksiyetesini de bu düşünceyle savunmaktadır. Doğumdan önce var olmama düşüncesine göre burada Yalom’un ölüm denen var olmama ötesinde yeniden bir doğuşa inandığını söyleyebiliriz. Yani ölüm ona göre doğuş öncesidir.

Nihaî kurtarıcı fikrinin ise ölüm anksiyetesini tam anlamıyla hafifletmeyeceğini savunan Yalom, kişinin ancak anlamlı bir yaşam kurarak ve önüne ebedi bir varoluş hedefi koyarak bu korkuyu hafifleteceğini ileri sürer. Çünkü ona göre ölüm anksiyetesi hiçbir yolla tam anlamıyla bastırılamaz.²³¹

Bütün insanlarda peşlerinden hiç ayrılmayan bir karanlık gölge olarak ortak yapıda bulunan ölüm anksiyetesiyle kişinin, başkalarına yardımda bulunarak ve böylece içgörü geliştirerek mücadele edebileceğini de gözlemler. Bu karanlık gölgeyle yüzleşen her insan, kısa bir süreliğine de olsa depresyon ve sıkıntı yaşamakta, bunu da varoluşsal kriz olarak adlandırmaktadır.²³²

Yaşam boyunca bazen artan bazen azalan ölüm anksiyetesi, Freud’un örtük cinsellik dönemi olarak tanımladığı yıllarda yani altı yaş ile öngerkenlik dönemlerinde

²²⁹ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 223.

²³⁰ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 156.

²³¹ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 15.

²³² J. Bugental, *The Search for Authenticity*, New York Holt, Rinehart and Winston, 1965, s. 167.

gözlemlenmez. Ancak ergenlikte büyük bir sorun olarak ortaya tekrar çıkmaktadır. Orta yaş kriziyle ölüm anksiyetesi zirve yapmaktadır.²³³ Burada küçükken ve saflığı yaşadığımız dönemlerde değil de nefsin uyandığı ergenlik döneminde ölüm anksiyetesinin çıkması acaba insani bir tekamüle mi işaret eder sorusunu sormak gerekir.

Terapist, bütün dinlerin temeline koyduğu ölüm anksiyetesiyle yüzleşirken, hastanın ilgili inançlarını gözardı ederek sadece kaygılarını ele alarak terapiye başlamalıdır. Bizce bu, nedensel köklere inmeyi dışlayan bir terapi metodudur.

Varoluşun bir parçası olan ve büyümeye devam eden her kişide karanlık bir gölge olarak var olan ölüm anksiyetesine dair Yalom, potansiyelini gerçekleştirdiğinden dolayı anksiyetenin kendi ölümüne destek sağladığını söyler. Kendisinde başarılı olduğunu düşündüğü bu uygulamayı, hem hastalarının hem de sağlıklı kişilerin daha kaliteli bir hayat yaşaması amacıyla uyguladığını ifade eder.²³⁴

Ölümün tamamen farkında olarak her an bunun bilinciyle yaşamının güneşe dosdoğru bakmakla eş değer olduğunu, bir fayda sağlamayacağını savunan Yalom’a göre kişi ancak ölümle yüzleştğinde tam anlamıyla bir insan olmaktadır.²³⁵ İnsan ölümle ara ara tekrarlarla ilişki kurarsa ancak onun anksiyetesine alışabilir. Çünkü varoluşun yaşam boyunca bize sunduklarıyla yüzleşmek bize acı verse de günün sonunda bizi iyileştirmektedir.²³⁶ Bu sonuçla Yalom, ölüm endişesini mutlu bir sona bağlamıştır, diyebiliriz.

²³³ Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, s. 14.

²³⁴ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 284.

²³⁵ H. Searkes, “Schizophrenia and the Inevitability of Death”, *Psychiatric Quarterly*, 1961, c. 35, s. 55.

²³⁶ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s 27.

3.2. Mevlânâ'da Ölümle Yüzleşme ve Anlam Arayışı

3.2.1. Mevlânâ'da Ölüm Kavramı

Bilindiği gibi Mevlânâ'nın düşüncesi, insanın varoluşsal yolculuğunu merkeze almakta ve bu yolculuğun en kritik noktası ise “ölüm” kavramı olmaktadır. Mevlânâ'ya göre ölüm, biyolojik bir son değil, ruhun ezelî kaynağına dönüşüdür. Ölümü “Şeb-i Arûs”—düğün gecesi—olarak adlandırması da bu yüzdendir. Bu adlandırma yalnızca bir metafor değil, ölümün hakikatini açığa çıkaran metafizik bir tespit olmaktadır.

Mevlânâ'da ölümle yüzleşme, insanın hayatı anlamlandırmasının aslî koşuludur. Kur'ân'da “*Dünya hayatı bir oyun ve oyalanmadan ibarettir*”²³⁷ ayeti, insanın geçici olana bağlanmasının anlam krizini derinleştirdiğini ortaya koyar. Hz. Peygamber'in “Akıllı kimse, nefsinı hesaba çeken ve ölüm sonrası için çalışan kimsedir”²³⁸ hadis-i şerifi, ölüm bilincini ahlâkî ve anlam merkezli bir yaşama bağlar. Mevlânâ için ölüm farkındalığı, hayatı değersizleştiren değil; ona derinlik kazandıran bir uyanıştır. Ölüm düşüncesi, insanı sahici olana yöneltir ve anlamı ilahî bağlamda inşa eder.

Yalom'un ölüm kaygısını ontolojik bir temel problem olarak ele almasıyla, Mevlânâ'nın ölümün anlamlandırılma üzerinden kaygıyı dönüştürme yaklaşımı dikkat çekici bir paralellik arzeder. Mevlânâ'nın ölüm anlayışı, psikolojik, metafizik ve ruhsal katmanları holistik bakış açısıyla birlikte bir bütün olarak barındırmakta ve insanı korkudan özgürlüğe taşıyacak yöntemler önermektedir.

Mevlânâ'nın eserlerinde ölüm, yok oluş değil bir dönüşümdür. *Mesnevî*'nin ilk beyitlerinde ney, insandaki “ayrılık acısını” dile getirir. Bu acı, ruhun aslî yurdundan kopuşunun sembolüdür: “Her kim aslından uzak düşmüşse, yine kavuşma zamanını ister

²³⁷ el-Ankebût 29/64.

²³⁸ Tirmizî, *Kıyâmet*, 25.

durur.”²³⁹ Bu beyit, ölümün Mevlânâ tarafından bir “kavuşma ânı” olarak görüldüğünün en güçlü göstergelerinden biridir. Çünkü ona göre ruh, ilahî nefhten geldiği için dünyada gurbeti yaşama halindedir; ölüm bu gurbete son vererek asıl olana dönüşü sağlamaktadır.

Dîvân-ı Kebîr’de yer alan şu beyitte ise ölümün nihaî hakikatle buluşma anı olduğu aktarılmaktadır: “Ölümümüzden sonra mezarımızı toprakta aramayın; bizim mezarımız âriflerin gönüllerindedir.”²⁴⁰ Bu, insan varlığının mekânsal olmaktan çıkıp ruhsal bir boyutta süreklilik kazandığını ifade etmektedir.

Mevlânâ’nın ölüm anlayışı, ölümle birlikte insanın mutlak bir yalnızlığa terk edildiği fikrini reddeden bütüncül bir tasavvufî çerçeve sunmaktadır. İslâm düşüncesinde ölüm sonrası hayat, berzah âlemi kavramı etrafında süreklilik arz eden bir varoluş olarak tasavvur edilirken, bu süreklilik yaşayanlarla ölenler arasındaki ilişkinin bütünüyle kopmadığını da ima etmektedir.²⁴¹ Bu bağlamda kültürel ve dinî pratiklerimizde yer alan ölümlerin ardından Kur’ân okunması, dua edilmesi ve onlar adına hayır yapılması, yalnızca yaşayanların teselli ihtiyacına yönelik ritüeller olarak değil; aynı zamanda berzah âlemindeki sevdiklerle bağın sürdürülmesine dair derin bir inanç zeminiyle ilişkilidir.²⁴² Mevlânâ, ölümle birlikte ruhun yokluğa düşmediğini, bilakis daha ince bir varlık düzeyine geçtiğini vurgulayarak, ruhların bu âlemlerle irtibatının tamamen kesilmediğini ifade eder.²⁴³ Bu çerçevede yapılan dua ve hayırların, ölenin ruhuna ulaşan bir tür ilahî rahmet vesilesi olduğu düşüncesi, ölüm sonrası yalnızlık fikrini ontolojik düzeyde dönüştürür.²⁴⁴ Böylece Mevlânâ’da ölüm, insanın mutlak bir kopuş ve yalıtım içine sürüklendiği bir an değil; sevgi, dua ve rahmet bağlarının farklı bir düzlemde devam ettiği bir geçiş hâli olarak anlam kazanır. Bu yaklaşım, ölüm

²³⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 7.

²⁴⁰ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, Gazel 1632.

²⁴¹ Gazâlî, *İhyâ’u ‘Ulûmi’-d-Dîn*, c. IV, s. 493–495.

²⁴² Gazâlî, *İhyâ’u ‘Ulûmi’-d-Dîn*, c. IV, s. 496–498.

²⁴³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 391–395.

²⁴⁴ Gazâlî, *İhyâ’u ‘Ulûmi’-d-Dîn*, c. IV, s. 499.

anksiyetesinin temelinde yer alan “mutlak yalnızlık” korkusuna karşı, ilahî merhamet ve süreklilik merkezli güçlü bir tasavvufî karşılık sunmaktadır.²⁴⁵

Mevlânâ’nın ölüm anlayışı, onun ölümü “sevginin tamamlandığı ân” olarak görmesi temeline dayanır.²⁴⁶ Mesnevî’deki ölüm anlatılarına baktığımızda ölümün alegorik bir bütünlük teşkil ettiğini ve ölümün ruhun soyunması, arınması ve hakikate yönelmesi olarak sistematize edildiğini görmekteyiz.²⁴⁷

Mevlânâ’nın ölüm algısını en açık biçimde ortaya koyan kavram Şeb-i Arûs’tur. Mevlânâ kendi vefat gecesini “düğün gecesini” olarak nitelendirmiştir. Bunun sebebi, ölümün Hakikat ile birleşmenin en yüksek merhalesi olmasıdır. Ölümü “aşkın kemale eriştiği an”²⁴⁸ olarak gören Mevlânâ hakkında Schimmel, bu kavramı “ölümün nurla açıklanması” olarak yorumlamaktadır.²⁴⁹

3.2.2. Mevlânâ’nın Ölümle Başa Çıkma Yöntemleri

3.2.2.1. Ölümü Hatırlama (Tefekkür-i Mevt)

Mevlânâ’ya göre ölümle başa çıkmanın en temel yollarından biri, ölümü bastırmak veya ertelemek değil; bilinçli biçimde tefekkür konusu hâline getirmektir. Tasavvuf geleneğinde tefekkür-i mevt, insanın ölüm gerçeğini sürekli hatırd tutarak nefsin aldatıcı güven duygusunu kırmasını ve varoluşunu yeniden düzenlemesini amaçlayan bir farkındalık pratiği olarak ele alınır.²⁵⁰ Bu tefekkür, insanı karamsarlığa sürükleyen bir ölüm düşüncesi değil; aksine hayatı sahici ve sorumlu biçimde yaşama çağırıcı bir bilinç hâlidir. Mevlânâ, *Mesnevî*’de ölümü unutan insanın dünyaya aşırı bağlandığını, ölüm bilinciyle yaşayanın ise kalbini geçici olana esir etmekten

²⁴⁵ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, s. 71–73.

²⁴⁶ Schimmel, *Ben Rûzgârım Sen Ateşsin: Mevlânâ’nın Hayatı ve Düşüncesi*, ss. 214–215.

²⁴⁷ Franklin D. Lewis, *Rumi: Past and Present, East and West*, Oxford: Oneworld Publications, 2008, ss. 283–286.

²⁴⁸ R. A. Nicholson, *Rumi: Poet and Mystic*, London: George Allen & Unwin, 1950, s. 72.

²⁴⁹ Schimmel, *The Triumphal Sun: A Study of the Works of Jalaloddin Rumi*, ss. 147–159.

²⁵⁰ Gazâlî, *İhyâ’u ‘Ulûmi’d-Dîn*, c. IV, s. 493–495.

kurtulduğunu vurgular.²⁵¹ Bu bağlamda ölümün hatırlanması, insanın varoluşunu anlamdan koparan korkuları azaltırken, ilahî hakikate yönelişi güçlendiren bir iç disiplin işlevi görür.²⁵² Böylece tefekkür-i mevt, Mevlânâ'da ölüm kaygısını artıran değil; onu dönüştürerek insanı sükûnet ve teslimiyete taşıyan bir bilinç pratiği olarak anlam kazanır.²⁵³

Tefekkür-i mevtin tasavvufî bir “zikir disiplini” olarak kurulmasının arkasında, Kur’ân’ın insanı fanilik bilincine davet eden süreklilik taşıyan uyarısı yer alır. Kur’ân’da ölüm, yalnızca biyolojik bir sona işaret etmez; insanın aldanışını dağıtan, hayatın yönünü ve önceliklerini yeniden kuran ontolojik bir hatırlatmadır. “*Her nefis ölümü tadacaktır*”²⁵⁴ vurgusu, ölüm gerçeğini istisna olmaktan çıkarıp varoluşun değişmez yasası hâline getirirken; “*nerede olursanız olun ölüm sizi bulacaktır*”²⁵⁵ anlamı, insanın kaçınma stratejilerini boşa düşürerek yüzleşmeyi zorunlu kılar. Bu yönüyle Kur’ânî ölüm bilinci, kişiyi karamsarlığa değil; dünyanın geçiciliğiyle yüzleşerek sorumluluğa, muhasebeye ve sahih bir yönelişe çağıran kurucu bir farkındalık üretir.

Kur’ân’ın özellikle dünya meşgalesinin insanı hakikatten uzaklaştıran yönüne yaptığı vurgu, ölüm tefekkürünü ahlâkî ve varoluşsal bir uyanışa dönüştürür. “*Çokluk yarışı sizi oyaladı; nihayet kabirleri ziyaret edinceye kadar*”²⁵⁶ ihtarı, insanın gündelik hayat içinde ölüm gerçeğini unutma eğilimini görünür kılar; kabir tecrübesini “ibret/uyanış” kapısı olarak işaret eder. Bu bağlamda ölüm tefekkürü, soyut bir düşünce egzersizi değil; kalbin dünyaya aşırı bağlanmasını kıran, hayatı “hesap” ve “sonluluk” perspektifinde yeniden okutan bir bilinç hâline gelir. Böylece Kur’ân, ölümü

²⁵¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1106–1110.

²⁵² Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 228–230.

²⁵³ Hücvirî, *Keşfü'l-Mahcûb*, s. 363–365.

²⁵⁴ Âl-i İmrân 3/185.

²⁵⁵ en-Nisâ 4/78.

²⁵⁶ et-Tekâsür 102/1–2.

hatırlamayı pasif bir hüznün değil, “uyanıklık” ve “yön tayini” üreten bir idrak biçimi olarak konumlandırır.

Sünnet literatüründe de ölüm tefekkürü, doğrudan tavsiye edilen bir iç disiplin olarak görünür. Hz. Peygamber’in “Lezzetleri kökünden kesen (ölümü) çokça anınız.”²⁵⁷ uyarısı, ölüm hatırlayışının bir korku üretimi değil; haz merkezli aldaniş kırarak kalbi hakikate açan bir arınma işlevi taşıdığını gösterir. Yine kabir ziyaretinin teşvik edilmesi; “Sizi kabir ziyaretinden men etmişim; artık ziyaret ediniz; çünkü size âhireti hatırlatır”²⁵⁸ ölüm farkındalığını somut bir pratikle destekleyerek tefekkürün sürekliliğini sağlar. Buna ek olarak “Dünyada bir garip/yolcu gibi ol”²⁵⁹ öğüdü, insanın varoluşunu geçicilik bilinciyle kurmasını, dolayısıyla ölüm düşüncesini yaşamı anlamlandıran bir istikamet ilkesine dönüştürmesini hedefler. Bu hadis çerçevesi, tefekkür-i mevtin tasavvuf geleneğinde niçin “düzenleyici bir farkındalık” olarak sistemleştiğini açıklayan güçlü bir dinî zemin sunar.

Tasavvuf geleneğinde ölüm, sıradan bir biyolojik sona indirgenmeyip, insanın varoluşsal yolculuğunda hakikate açılan zorunlu bir eşik olarak değerlendirilmiştir. Mutasavvıflara göre ölüm, bedenın sona ermesi değil; ruhun asıl vatanına yönelişi ve ilahî hakikatle yüzleşmesidir. Bu nedenle tasavvuf düşüncesinde ölüm korkulması gereken bir yok oluş değil, dünyevî bağlardan kurtuluşu mümkün kılan bir uyanış hâlidir.²⁶⁰ Bu anlayışta asıl tehlike, ölümün kendisi değil; insanın ölümü unutması ve dünyaya aşırı bağlanarak hakikat bilincini kaybetmesidir. Mutasavvıflar, insanın dünyada geçici bir misafir olduğunu vurgulayarak, hayatın anlamının ölüm gerçeğiyle birlikte kavranabileceğini savunmuşlardır. Ölüm, bu bağlamda kulun Allah ile ilişkisini yeniden düzenleyen ahlâkî bir mihenk taşıdır.²⁶¹ Tasavvuf literatüründe sıkça

²⁵⁷ Tirmizî, “Zühd”, 4.

²⁵⁸ Müslim, “Cenâiz”, 106.

²⁵⁹ Buhârî, “Rikâk”, 3.

²⁶⁰ Mehmet Demirci, “Mutasavvıflara Göre Ölüm,” *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 3 (1987): 89–91.

²⁶¹ Demirci, “Mutasavvıflara Göre Ölüm,” 91–93.

vurgulanan “ölmeden önce ölmek” ilkesi, bedensel ölümü beklemeden nefsin arzu ve tutkularını terbiye etmeyi, benlik iddiasından vazgeçmeyi ve ilahî iradeye yönelmeyi ifade eder. Bu yönüyle ölüm, yalnızca gelecekte yaşanacak bir olay değil; şimdiki zamanda idrak edilmesi gereken bir bilinç hâlidir.²⁶² Böylece tasavvuf geleneğinde ölüm tefekkürü, insanı pasif bir bekleyişe değil; sorumluluk, arınma ve hakikatle yüzleşmeye sevk eden dinamik bir varoluş pratiği olarak konumlanır.

Mevlânâ, ölümü sürekli hatırlamanın insanı farkındalığa ve ruhsal olgunluğa taşıyan bir yöntem olduğunu söylemektedir: “Ölümü düşünmeyen, hayatı da anlayamaz.”²⁶³ Bu, modern psikolojideki “kaçınma arttıkça kaygının büyümesi” ilkesiyle de örtüşmektedir. Mevlânâ’da ölümü tefekkür etmek, ruhun kendi hakikatini tanıması için bir ayna görevi görmektedir.²⁶⁴

Hâris el-Muhâsibî, ölümü sürekli hatırlamanın nefsin aldatıcı güven duygusunu parçalayan temel bir muhasebe aracı olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre insan, ölümü zihninden uzaklaştırdıkça dünyaya bağlanır ve anlamını yitirir. Bu bağlamda Muhâsibî şöyle der: “Ölümü çokça hatırlayan kimsenin kalbinde dünya sevgisi barınmaz; çünkü ölüm, kalbe her şeyi hakikî ölçüsüyle gösterir.”²⁶⁵ Bu ifade, ölüm tefekkürünün yalnızca ahlâkî bir öğüt değil, varoluşsal bir uyanış işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır.

3.2.2.2. Benliğin Ölümü (Nefs Terbiyesi)

Mevlânâ’da ölümle başa çıkmanın bir diğer temel yolu, biyolojik ölümü beklemeden nefsin dönüştürülmesidir. Tasavvuf düşüncesinde nefs terbiyesi, insanın ölüm kaygısının kaynağında yer alan benlik merkezli varlık iddiasını çözmeyi hedefleyen ahlâkî ve ontolojik bir eğitim süreci olarak tanımlanır.²⁶⁶ Mevlânâ’ya göre

²⁶² Demirci, “Mutasavvıflara Göre Ölüm,” 93–95.

²⁶³ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, s. 89.

²⁶⁴ Chittick, *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*, Albany: ss. 102–110.

²⁶⁵ el-Muhâsibî, *er-Ri‘âye li-Hukûkillâh*, s. 214.

²⁶⁶ Kelâbâzî, *et-Ta‘arruf*, s. 72–75.

insanı ölümden korkutan şey, varlığını mutlaklaştıran nefstir; zira nefis, yokluğu bir tehdit olarak algılar ve varlığını kaybetme düşüncesi karşısında kaygı üretir.²⁶⁷ Bu nedenle nefsin terbiye edilmesi, ölüm fikrinin tehdit olmaktan çıkmasını ve hakikate açılan bir kapı olarak algılanmasını mümkün kılar.²⁶⁸ Tasavvuf klasiklerinde “ölmeden önce ölmek” ilkesiyle ifade edilen bu süreç, insanın benlik iddiasından vazgeçerek ilahî iradeye teslim olması anlamına gelir.²⁶⁹ Böylece Mevlânâ’da nefis terbiyesi, ölümle yüzleşmenin pasif bir kabulleniş değil; insanı içsel özgürlüğe ve varoluşsal sükûnete taşıyan aktif bir dönüşüm yolu olarak ortaya çıkar.²⁷⁰

Mevlânâ’nın ölümle başa çıkma yaklaşımı, biyolojik sona odaklanan bir teselli arayışından ziyade, benliğin dönüşümünü merkeze alan manevî bir gelişim sürecine dayanır. Bu bağlamda Osman Nuri Küçük, Mevlânâ düşüncesinde manevî gelişimin, insanın nefis merkezli varlık iddiasından uzaklaşarak ilahî hakikatle uyumlu bir bilinç düzeyine erişmesiyle mümkün olduğunu vurgular. Küçük’e göre bu süreçte insan, “hamlıktan pişmeye” uzanan bir dönüşüm yaşayarak ölüm fikrini tehdit olmaktan çıkarır ve onu varoluşun tabîî bir eşiği olarak idrak etmeye başlar. Nitekim Küçük, Mevlânâ’da nefis terbiyesinin amacını, “insanın kendisini mutlak bir varlık olarak görme yanılsamasından kurtulması” şeklinde ifade eder.²⁷¹ Bu yönüyle nefis terbiyesi, ölüm anksiyetesinin kaynağında yer alan benlik merkezli korkuları çözerek, insanı içsel bir sükûnet ve teslimiyet hâline taşır. Böylece Mevlânâ’da ölümle başa çıkma, dışsal bir kabullenışten ziyade, insanın varlık tasavvurunu dönüştüren derin bir manevî olgunlaşma süreci olarak ortaya çıkar.

Mevlânâ’ya göre gerçek ölümden önce bir “benlik ölümü” yaşanmalıdır. Nefsin kibir, öfke, rekabet, gösteriş gibi bağları ölüm korkusunu artırmaktadır. Bu bağların

²⁶⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 3210–3215.

²⁶⁸ Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 56–58.

²⁶⁹ Serrâc, *el-Lüma’*, s. 430–433.

²⁷⁰ Gazâlî, *İhyâ’u ‘Ulûmî’d-Dîn*, c. III, s. 9–12.

²⁷¹ Osman Nuri Küçük, *Mevlânâ’da Manevî Gelişim*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2010, s. 85.

kopması, ölümü sevgiyle karşılamayı mümkün kılmaktadır: “Can, tenin kaydından kurtulunca ölüm ona düğün olur.”²⁷² ölmeden önce ölmeyi veciz bir şekilde ifade etmektedir.

Hakîm et-Tirmizî, velâyetin nihaî aşamasını benliğin çözülmesi ve ölümle yüzleşme cesaretiyle ilişkilendirmektedir. Ona göre hakikî velî, ölümü bir son değil, marifetin tamamlanma anı olarak görür. Bu düşüncüyü şu ifadeyle temellendirmektedir: “Hakikati bilen için ölüm, perdenin kalkmasıdır; perde kalktığında korku kalmaz.”²⁷³ Bu yaklaşımda ölüm, bilginin ve idrakin son merhalesi olarak anlam kazanmaktadır.

Serrâc, sûfinin yolculuğunu “ölmeden önce ölmek” ilkesi üzerine kurarak bu süreci benliğin aşamalı çözülmesi olarak açıklamaktadır. Bu bağlamda ölüm, sûfî için korkulacak bir olay değil, zaten yaşanmış bir hakikattir: “Nefsini öldüren kimse için beden ölümü bir musibet değildir; çünkü asıl ölüm daha önce gerçekleşmiştir.”²⁷⁴ Bu ifade, tasavvufî ölüm anlayışının ontolojik derinliğini göstermektedir.

3.2.2.3. Aşk Yoluyla Ölümü Aşma

Mevlânâ’nın bütün varoluşsal problemlere sunduğu temel çözüm aşktır: “Aşksız insan kanatsız kuş gibidir.”²⁷⁵ Her problemin nihaî çözümü olan aşk aynı zamanda ölümü karanlıktan aydınlığa dönüştüren bir güçtür.²⁷⁶ Aşka maruz kalan insanda benlik genişlediği için kişinin yalnızlığı azalmakta böylece ölüm anksiyetesi daha güçlü ve pozitif hislere dönüşmektedir. Çünkü nihaî aşkın olduğu yerde ölüm, tehditten ziyade vuslat konumuna yükselmektedir.

²⁷² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. VI, beyit 3839.

²⁷³ Hakîm et-Tirmizî, *Hatmü'l-Evliyâ*, çev. Süleyman Uludağ, İstanbul, Dergâh Yayınları, 2018, s. 176.

²⁷⁴ es-Serrâc, *el-Lüma*, s. 289.

²⁷⁵ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, s. 114.

²⁷⁶ Schimmel, *Ben Rüzgârım Sen Ateşsin: Mevlânâ’nın Hayatı ve Düşüncesi*, ss. 214–215.

3.2.2.4. Teslimiyet: Padişah ve Cariye Hikâyesi

Mesnevî'nin en bilinen hikâyelerinden biri olan Padişah ve Cariye Hikâyesi, ölüm korkusuyla başa çıkmanın sembolik bir anlatımıdır. Hikâyede cariye hastalanır; dünyevî hekimler çare bulamaz, gerçek şifayı ilahî hakikati temsil eden “Hak Hekimi” verir: “Ölümünden korkma; korkulacak olan ömür boyu gaflette kalmaktır.”²⁷⁷ Bu hikayeden hareketle Mevlânâ'ya göre ölümü korkunç kılan şey, hakikatten uzak yaşamaktır. Bu yüzden ölüm anksiyetesiyle başa çıkabilmek üzere hakikate yönelmek gerektiğini savunmaktadır.

Sühreverdî bu bağlamda sûfînin kemâlini benliğin çözülmesi ve teslimiyetle ilişkilendirmektedir. Ölüm bu teslimiyetin en açık sınavıdır: “Nefsinden geçen kimse ölümünden korkmaz; çünkü korku nefsin mirasıdır.”²⁷⁸ Bu ifade, benliğin ölümü ile fizikî ölüm arasındaki bağı göstermektedir.

3.2.2.5. Anlam Arayışı: Hayatı Ruhsal Bir Yolculuk Olarak Kavrayış

Mevlânâ için ölüm korkusunu aşmanın bir yolu da hayatı anlamlı bir hale getirmektir: “Bu dünyaya gelişin manasını aramazsan, ölüm seni korkutur.”²⁷⁹ İbnü'l-Arabî de, ölümü varlığın hakikatine açılan bir idrak kapısı olarak ele alır. Ona göre ölüm, varlığın yok oluşu değil, başka bir mertebede tezahürüdür: “Ölüm bir yokluk değildir; bilakis bir hâlden başka bir hâle geçiştir.”²⁸⁰ Bu yaklaşım, ölümün metafizik anlamını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda Mevlânâ, insanı bir yolcu olarak ele almaktadır. Bu yolculukta dünya bir sınav yeri olarak karşımıza çıkmakta, bu sınav yerinde ölüm ise yolculuğun sonu değil yeni bir dünyaya açılan kapı olmaktadır. Ancak bu kapıdan geçmenin temel şartı benlik yükünden arınmış bir ruh bulundurmaktır.

²⁷⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 35–100.

²⁷⁸ Şihâbeddin es-Sühreverdî, *Avârifü'l-Ma'ârif*, çev. Süleyman Uludağ, İstanbul, Dergâh Yayınları, 2019, s. 198.

²⁷⁹ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, s. 89.

²⁸⁰ İbnü'l-Arabî, *Füsûsu'l-Hikem*, s. 92.

Özetle bu bakış açısı, hayatı anlamlı kılarak ölüm anksiyetesini dönüştürmeyi ifade etmektedir.²⁸¹

3.3. Yalom ve Mevlânâ Perspektifinden Değerlendirme

3.3.1. Ölüm Kaygısının Psikolojik ve Tasavvufi Temelleri

Ölüm, insanlığın karşı karşıya kaldığı en temel varoluşsal sınır olarak hem psikolojik hem de metafizik boyutlarıyla insan tecrübesinin merkezinde durmaktadır. İnsanın hem en büyük bilinmezliği hem de en köklü hakikati olması sebebiyle ölüm, bütün kültürlerde anlam arayışının en güçlü dinamiği hâline gelmiştir. Yalom, modern psikoterapinin varoluşçu damarını temsil ederken; Mevlânâ, tasavvufun aşk merkezli kozmolojisiyle ölüm düşüncesini kökten yeniden yorumlar. Her iki düşünür birbirinden farklı geleneklerde yetişmiş olsalar da ölümün insan üzerindeki ilksel etkisini, bireysel dönüşümdeki işlevini ve kaygının yapısındaki belirleyici rolünü neredeyse benzer şekilde paralel bir kavrayışla ele almaktadırlar.

Yalom’a göre ölüm kaygısı, insan psikolojisinin görünmeyen fakat en belirleyici olan eksenidir. İç çatışmaların, savunma mekanizmalarının ve kimlik yapılanmasının büyük bölümü ölüm gerçeğiyle kurulan bilinçdışı ilişkinin ürünüdür. Bu kaygı, “varoluşun en temel çatısı” olarak kişinin kimliğine siner ve yaşam boyunca davranışları şekillendirir. Yalom’un terapilerinde sıkça gözlemlediği üzere, ölümle yüzleşmeyen birey, yaşama yönelmekte, açılmakta güçlük çeker; ilişkilerde yüzeysel, kararlarında erteleyici, duygularında ise dağınık kalır. Ölümün reddi, psikolojik tıkanıklığın ana kaynaklarından biridir.

Mevlânâ’da ise ölüm korkusu, nefsin dar bakışından kaynaklanan sınırlı bir algıdır. Ruh için ölüm “yokluk” değil, “aslına dönüş”tür. Mesnevî’nin girişindeki

²⁸¹ Viktor Frankl, *Man’s Search for Meaning*, Boston, Beacon Press, 2006, ss. 112–121.

meşhur ney metaforu, ayrılık deneyiminin özünde ölümün özlemini taşıdığını ifade etmektedir. Bu bakış, ölümü karanlık bir sondan ziyade, ruhun doğduğu yere yeniden yükselişi olarak anlamlandırmaktadır. Tasavvufta ölüm “Şeb-i Arûs”, yani “düğün gecesi” olarak adlandırılır; bu, kulun Hakk’a kavuştuğu en yüce ândır.

Bu iki yaklaşım arasında belirgin bir metodolojik fark olmakla birlikte her ikisi de ölümün, insan varoluşunu dönüştürücü niteliğine dikkat çeker. Yalom, ölüm anksiyetesini bir patoloji olarak görmez; onu “sınır deneyimi” olarak konumlandırmaktadır: “Ölüm anksiyetesi kişiye sınır deneyim olarak hizmet eder; bu deneyim tatmin hissini artırır ve ölüm korkusunu azaltır.”²⁸² Bu açıdan ölümle yüzleşmek, kişi için edilgen bir çaresizlik değil, aktif bir diriliş imkânıdır. Mevlânâ’da ise yüzleşme, aklın değil kalbin ve ruhun genişlemesiyle gerçekleşir. Ruh, bedensel sınırlardan kurtuldukça ölüm gerçeğini tehdit değil, hakikat olarak algılamaktadır.

3.3.2. Ölümle Yüzleşmenin Dönüştürücü İşlevi: Anlam, Aşk ve Teslimiyet

Yalom’un çalışmalarında önemli bir yer tutan diğer nokta, ölüm kaygısının çoğu zaman bilinçdışına itildiği gerçeğidir. Bu yüzden de terapistler tarafından çoğu zaman ihmal edilmektedir. Bu kaygı bastırıldığında, depresyon, panik, alkol bağımlılığı, ilişkisel kaçınma gibi çeşitli psikolojik belirtilere dönüşmektedir. Yalom’un klinik örneklerinde sıkça rastlanan durum şudur: Birey sevdiğini kaybettiğinde, ciddi bir hastalığın eşiğine geldiğinde veya yaşla ilgili bir dönüm noktasına ulaştığında ölüm gerçeği bilinçte yeniden yükselir ve yaşamın anlamını ister istemez radikal biçimde sorgular.

Mevlânâ ise ölümü düşünmenin bir çeşit ruhsal terbiye olduğunu belirtmektedir. Ona göre ölüm fikrinden kaçan kişi, aslında kendi hakikatinden kaçır. Mevlânâ’nın sıkça vurguladığı bir nokta, ölümü hatırlamanın insanı hem nefsinden arındırdığı hem

²⁸² Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 80.

de dünyaya aşırı bağlanmanın getirdiği esareten kurtardığıdır. Bu perspektif, ölüm düşüncesinin kaygıyı artırmak yerine ruhu arındırıcı bir işlev taşıdığını göstermektedir.

Yalom'un bakışında ölüm kaygısının merkezinde yalnızlık vardır. Kanseri hastalarıyla yaptığı uzun dönemli görüşmelerde gözlemlediği ortak nokta, ölümün asıl korkutucu yönünün bilinç yokluğu değil, ilişkisel bağların kopması yani yalnızlık olduğunu belirtir. İnsan, varlığının doğrulamasını ötekilerle ilişkilerinde bulduğu için, ölüm aynı zamanda “bağlanmanın kopması” anlamına gelmektedir. Oysa Mevlânâ'ya göre asıl yalnızlık nefisten kaynaklanır; ruh hiçbir zaman yalnız değildir çünkü Hakk ile sürekli bir irtibat halindedir. Mevlânâ'ya göre aşk, yalnızlığı yok eden, ölümü ise dönüştüren güçtür.

Yalom, kişinin ölüm gerçeğini kontrol edemeyeceği için bu alanda kurduğu yanılsamaların kaygıyı artırdığını belirtmektedir. Kontrol edememe hissi bireyi zayıflatır; fakat kontrol yanılsamasını bırakabilen kişi yaşamın akışına daha doğal bir şekilde katılır. Mevlânâ'nın Mesnevî'de anlattığı “Padişah ve Cariye” hikâyesi ise insanın çaresiz kaldığı bir anda hakikate teslim olmasının iyileştirici yönünü anlatır. Padişahın bütün güç ve imkânlarına rağmen cariyeyi iyileştirememesi, insanın sınırlılığını ve teslimiyetin gerekliliğini göstermektedir. Bu hikâye, psikolojik bir sembol olarak “insanın kendi gücünü aşan bir hakikate yönelmesinin” ölüm korkusunu dönüştürücü bir işlev gördüğünü ifade etmektedir.

Yalom'a göre ölümle yüzleşen birey, gerçek yaşamı ilk kez keşfeder; ertelediği, kaçındığı, ötelediği şeylerle cesurca ilişki kurar. Mevlânâ'da ise ölüm, hayattaki anlamın kaynağıdır; kişi ölümü düşündükçe yaşama sarılır, anı değerlendirir, nefsinin oyunlarından sıyrılır, kurtulur. Her iki düşünür, ölümü tehdit olmaktan çıkarıp anlamın ortaya çıktığı bir eşik olarak görmektedir.

Mevlânâ'nın aşk felsefesi, ölüm korkusunu dönüştüren en güçlü psikolojik ve ruhsal araçtır. Aşk, benliği genişletir; insanın sınırlarını aşmasını sağlar. Ölüm, aşık için

bir yok oluş değil, sevdiğine kavuşmadır yani Varlık'ın özüne varıştır. Aşk, varlığı hafifleten, ölümü ise yeni bir doğuşa dönüştüren güçtür. Yalom'un terapilerinde “özgün ilişki” yani bireyin sahici bir bağ kurması, ölüm kaygısının hafiflemesinde etkili bir adımdır.

Sonuç olarak Yalom ve Mevlânâ, farklı geleneklerden gelseler de ölüm farkındalığının insanı dönüştüren niteliğini ortak bir zeminde anlamlandırmaktadırlar. Yalom için ölüm farkındalığı yaşamın değerini bulduran psikolojik bir uyanıştır; Mevlânâ için ölüm, hakikat kapısının açıldığı ilahî bir dönüşümdür. Her iki yaklaşım da ölüm düşüncesinin insanı olgunlaştırdığını, anlam arayışını derinleştirdiğini ve ruhsal bir dönüşüm imkânı sunduğunu vurgulamaktadır. Böylece ölüm, ne sadece psikolojik bir tehdit ne de sadece metafizik bir kavuşma anıdır; aksine insanın kendi hakikatine yöneldiği en güçlü çağrıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

1. VAROLUŞSAL YALITIM

Varoluşçuluk düşüncesi, modern felsefede bireyin varoluşunu merkeze alan ve insanın dünyadaki konumunu anlamlandırma çabasını esas alan bir düşünce akımı olarak XIX. yüzyılın ortalarından itibaren belirginleşmiştir. Bu akımın tarihsel zemini, Aydınlanma düşüncesinin akli mutlaklaştıran yaklaşımına ve insanı evrensel şemalar içinde açıklama eğilimine yönelik eleştirel bir tavırla şekillenmiştir. Varoluşçuluk, insanı soyut bir “insanlık” kavramı içinde değil; kaygı duyan, seçen, yalnız kalan ve anlam arayan somut bir birey olarak ele alır.²⁸³ Bu yönüyle varoluşçu düşünce, insanın dünyaya “atılmışlığı”nı, sınırlılığını ve sonluluğunu merkeze alarak, bireyin varoluşsal deneyimini felsefi sorgulamanın temel konusu hâline getirir.²⁸⁴

Varoluşçu düşüncenin kurucu isimleri arasında Søren Kierkegaard, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre ve Karl Jaspers öne çıkmaktadır. Kierkegaard, varoluşçuluğun erken döneminde bireyin Tanrı karşısındaki yalnızlığını ve içsel kaygısını merkeze alarak, hakikatin nesnel değil öznel olarak tecrübe edildiğini savunmuştur.²⁸⁵ Heidegger ise insan varoluşunu “Dasein” kavramı üzerinden ele alarak, bireyin dünyada-başkasız-var-olma deneyimini ontolojik bir düzlemde temellendirmiştir. Sartre, insanın özünden önce var olduğunu ileri sürerek, bireyi mutlak özgürlük ve sorumlulukla karşı karşıya bırakmış; bu özgürlüğün kaçınılmaz sonucu olarak yalnızlık ve terk edilmişlik temasını vurgulamıştır.²⁸⁶ Jaspers ise insanın sınır durumlar (ölüm, suç, acı, yalnızlık) aracılığıyla varoluşunun farkına vardığını ifade

²⁸³ Walter Kaufmann, *Existentialism: From Dostoevsky to Sartre* (New York: Meridian Books, 1975), 11–15.

²⁸⁴ Jean-Paul Sartre, *Existentialism Is a Humanism*, çev. Carol Macomber (New Haven: Yale University Press, 2007), 20–22.

²⁸⁵ Søren Kierkegaard, *The Concept of Anxiety*, çev. Reidar Thomte (Princeton: Princeton University Press, 1980), 23–27.

²⁸⁶ Jean-Paul Sartre, *Being and Nothingness*, çev. Hazel E. Barnes (New York: Washington Square Press, 1992), 60–65.

ederek, varoluşsal yalıtımı insanın kendisiyle yüzleşme alanı olarak değerlendirmiştir.²⁸⁷

Varoluşçuluk felsefesinin temelinde insanın yalnızlığı, özgürlüğü, sorumluluğu, anlam arayışı ve ölüm bilinci gibi temel varoluşsal temalar yer alır. Bu düşünce sisteminde insan, dünyaya önceden belirlenmiş bir anlamla gelmez; anlam, bireyin seçimleri ve tutumları aracılığıyla inşa edilir. Bu durum, insanı kaçınılmaz biçimde varoluşsal yalnızlıkla karşı karşıya bırakır; zira hiçbir birey, başkasının yerine var olamaz ya da onun deneyimini bütünüyle paylaşamaz.²⁸⁸ Varoluşçuluk açısından bu yalnızlık, toplumsal ilişkilerle giderilebilecek bir izolasyon değil; insan olmanın ontolojik bir koşuludur. Bu ontolojik yalıtım anlayışı, daha sonra varoluşçu psikoterapide “varoluşsal yalıtım” kavramının felsefi temelini oluşturmuş ve bireyin kendisiyle, başkalarıyla ve dünya ile kurduğu ilişkinin yeniden düşünülmesine imkân tanımıştır.²⁸⁹

1.1. Yalom’un Varoluşsal Yalıtım Anlayışı

1.1.1. Varoluşçu Yaklaşımda Yalıtımın Kavramsal Temelleri

Özne ve nesne arasında var olan uyumsuzlığa bir değer atfetmeden insanı anlamaya çalışan varoluşçu yaklaşıma göre kişi, gerçeklik olgusunun temeli olan bilinç ve bilinçlilik hallerinin bütüncül yapısından meydana gelir. Yani varoluşçu terapi, bilinçli alanları etkileyen bilinçdışı etmenlerin varlığını kabul eden bir dinamik terapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, insanın nasıl bu hale geldiğinden ziyade varlığının ne olduğuyla ilgilenmektedir. Bunun için de bireyin bilinç düzeyi ile onu saran boşluk arasındaki ilişkiden yola çıkarak yalıtım kavramını ele alır. Bu yaklaşım aynı zamanda

²⁸⁷ Karl Jaspers, *Philosophy*, çev. E. B. Ashton (Chicago: University of Chicago Press, 1970), 178–182.

²⁸⁸ Martin Heidegger, *Being and Time*, çev. John Macquarrie & Edward Robinson (Oxford: Blackwell, 1962), 233–235.

²⁸⁹ Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, s. 25.

korku ve anksiyete seviyesini düşürmek için kullanılan varoluşsal yalıtımın yapısal açıdan bilinçdışı olduğunu savunur.²⁹⁰

Yalom bu varoluşçu yaklaşımı benimseyerek, varoluşsal yalıtımının tarifini Allah'ın yarattıklarından ve dünyadan yalıtım olarak ifade etmektedir.²⁹¹ Mutlak yalıtımının farkında olan insanın aynı zamanda daha büyük bir bütünün parçası olma arzusuyla arasında bir gerilim olduğunu ve varoluşsal yalıtımın bu gerilimden kaynaklandığını söyler. Varoluşunu sorgulayan kişide bu gerilim arttığı için yalıtım, hasta ve terapist arasındaki ilişkiye de ışık tutmaktadır. Çünkü Yalom'a göre insan doğasına nüfuz eden yalıtım, terapilerin her seansında mutlaka yer alır. Temel anksiyetenin kaynağı olarak yalıtım, varoluştan gelen ayrılığın derinliklerindeki çaresizliğin bir yansımasıdır.

Yalıtımı kişilerarası, kişi içi ve varoluşsal olarak üçe ayıran Yalom, terapistlerin zaman zaman bu üç yalıtım şekliyle de yüzleşeceği düşüncesindedir. İnsanlardan ayrı kalmayı yani yalnızlığı ifade eden kişilerarası yalıtım, yakınlık kuramamaktan kaynaklı çatışmalı duygular, narsisizm veya şizoid gibi hastalıklar, kişide sosyal becerilerin yeterli olmaması yahut sosyal etkileşimi engelleyen karakteristik özellikler olmak üzere birçok psikolojik faktörün temel sebebidir.²⁹²

Kişinin kendi arzularını engellemesinin, duygularını gözardı etmesinin, toplumun dayattıklarını sorgulamadan kabul etmesinin ve potansiyelini bastırmasının bir sonucu olarak ortaya çıkan kişi içi yalıtım, kişinin bütünlüğünden bazı parçaları ayırması ve gözardı etmesi olarak tanımlanmaktadır. Freud bu yalıtıma, kişinin yaşadığı kötü bir olaya dair duygularını söküp atmak için kullandığı bir savunma mekanizması olarak

²⁹⁰ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 355.

²⁹¹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 20.

²⁹² Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 475.

yaklaşmaktadır. Böylece kişi, yaşadığı o anı zihnindeki düşünme süreçlerinden tamamen soyutlayarak ruhsallık içi yalıtımını gerçekleştirir.²⁹³

Kişilerarası birleşmeden uzak durmanın bir sonucu olarak da varoluşsal yalıtım meydana gelmektedir. Erken yaşta bireylerden uzaklaşma ya da tatmin etmeyen kişilerarası birleşme (beraber olma) varoluşsal yalıtımın başlıca etkenidir. Yalom varoluşsal yalıtımı, aktarım şekilleri açısından ele alınması gereken en itici güç ve dinamik bir yapı olarak görmektedir.²⁹⁴ Kişi eğer başka bireylerle birleşme yaşarsa, yalıtıma dair kaygısını yok eder. Çünkü biz kavramı içerisinde benlik erimektedir. Bu yüzden o, terapilerinde başkalarına yardım etmeyi, insanlarla bütünleşmeyi, tanımadığı kişilerin ihtiyacını gidermeyi yöntem olarak uygulamaktadır.

Yalom, her insanın içinde bir yerde tanınmayı bekleyen yalıtımla yüzleşmek, kişinin başkalarıyla daha anlamlı ve derin bir ilişki kurmasına kapı aralar. Yalom'a göre kişi, kendisinin Allah ile bir anlaşmanın parçası olduğuna inanmaktadır. Kişinin, başkalarıyla bir araya geldiğinde, kutsal varlığı ortaya çıkaran ilahî bir nükte taşıdığını düşünmektedir. Bu anlayıştan ötürü kişi ile evren arasında ruhsal bir bağ bulunmaktadır. Ancak dünyaya gelen kişi, evrenle olan bu kozmik bağlantısını unutmaktadır.²⁹⁵ Yalom'a göre nihaî kaygılardan biri olan varoluşsal yalıtım, kişinin yaşadığı ayrılığın bir farkındalığı olarak ortaya çıkar.

Yalom, varoluşsal yalıtımla yüzleşemeyen ve içsel gücünün farkına varamayan her insanın, anksiyeteyle mücadele için dolaylı savunma yöntemleri geliştirdiğini ileri sürmektedir. Kişi başkasını severek, kendisinden bir şeyler verirse varoluşsal yalıtımı zayıflayacaktır. Bu yüzden Yalom, kişinin bir uğraşla meşgul olarak yahut insanları sevmeye başlamasıyla yalıtım kaynaklı anksiyetesinden kurtulacağını savunur.²⁹⁶

²⁹³ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 476.

²⁹⁴ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 487.

²⁹⁵ Martin Buber, *I and Thou*, New York: Charles Scribner's Son, 1970, s. 69.

²⁹⁶ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 503.

Başkalarını sevmek, sevimekten daha zor bir durum olduğu için, sevmek ve emek verme çabasının yalıtımın farkındalığını artıracaklarını söylemektedir.

Nihaî kurtarıcı fikri nasıl ki ölüm korkusunu hafifletiyorsa aynı örtüşme, kişilerle birleşmek suretiyle yalıtımdan kaçınma arasında da vardır. Yalom'a göre iki durumda da kişi benliğini geri plana atarak teselli aramaktadır. Ancak iki durumun da itme gücü ve nihaî hedefleri farklıdır. Yalıtımda kişinin ego sınırları çözülürken, ölüm anksiyesinde güçlü arayıcıyı bulma hedefi gerçekleşmektedir.²⁹⁷

1.1.2. Varoluşsal Yalıtımla Yüzleşme, Terapi Süreci ve Klinik Yansımalar

Yalıtım anksiyetesine maruz kalan kişi hayatta kalma içgüdüğü nedeniyle yani zorunda olduğundan dolayı terapistten yardım istemektedir. Yalıtım anksiyetesi terapistte çok fazla karmaşık olgunun sebeplerini açıklayacak malzeme sunar. Eğer terapist, hastanın kaybolmuşluk hissi içindeki yalnızlık duygularıyla yüzleşmesini sağlarsa, bu durum diğer anksiyeteleri de tetikleyen sebeplere ışık tutacaktır.

Yalom, tam anlamıyla bir çözümü olmayan ve varoluşun bir parçası olan yalıtımı, aslında ruhsal bir inanç durumu olarak da ele almaktadır. Dini, kişinin yalnızlığı sonucu ortaya koyduğu bir şey olarak gören Yalom, yalnız olma ile dindar olma arasında bir bağ kurmaktadır.²⁹⁸

Hayatın ilk yıllarında daha nadir karşılaşılan varoluşsal yalıtım anksiyetesi, yaşlanıp ölüme yaklaştıkça daha görünür hale gelmektedir. Seksenli yaşlara geldiğinde kendisinde de bu anksiyetenin daha keskin hale geldiğini ifade eden Yalom, bu görünürlüğü ele almasının sebebi olarak kişilerin birbiriyle bütünleşme arzusunu ve bireyleşme korkusunu gösterir. Buna göre asıl yalıtım yalnızlıktan ve

²⁹⁷ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 513.

²⁹⁸ Alfred North Whitehead, *Religion in the Making*, Cambridge University, 1962, s. 16.

insanlardan soyutlanmaktan daha çok kişinin dünyaya yalnız gelip yalnız gidecek olmasından kaynaklanmaktadır.²⁹⁹

O, yalıtımın ortaya çıkmasının bir başka sebebi olarak kişilerin sadece başkaları tarafından dışlanmalarını değil, kendi nihaî kaygılarını başkalarıyla paylaşmamalarından kaynaklandığını da ifade etmektedir. Çünkü kişi nihaî kaygılarını bir başkasıyla paylaşırsa, bu kişiler tarafından hem soyutlanacak hem de kendisini sevdiklerine yük olarak görecektir.³⁰⁰

Yalom grup terapilerinin bir sonucu olarak şunları gözlemler: Asıl nihaî kaygı var olmama ya da ölmek değil, bu dünyadan mutlak yalnız olarak ayrılma korkusudur. Varoluşsal yalıtım tam anlamıyla çözülemez, ancak varlığı kabul edilip başkalarıyla paylaşarak hafifletilir. Kişi başkalarıyla ne kadar yakınlaşsa da her zaman kapanmayacak bir boşluk var olmaya devam edecektir. Bu boşluk, evli çiftler arasında bile bir şekilde mutlaka vardır. Bu boşluk ölümün daha görünür olduğu zamanlarda daha keskin olarak ortaya çıkacaktır.³⁰¹

Yalom, varoluşsal yalıtım ile yüzleşmeyen ve varlığını kabul etmeyen her kişinin gündelik ilişkilerinin birer avuntuya döneceğini, insanlarla nitelikli ve derin bir bağ kuramayacağını, yalnızca kendi varlığını doğrulamak için kişinin başkalarıyla olan ilişkisini kullanacağını savunmaktadır.³⁰²

Çalıştığı kanser hastalarından hareketle, yalıtımı ölmek üzere olan kişilerde çift taraflı bir yapı olarak gözlemler. Birincisi hasta, aile ve sevdiklerini kendi mutsuzluklarıyla boğmamak için onları uzak tutarak, onlarla ölüm dışı gündemlerden konuşarak kendi nihaî kaygılarını kendisine saklamaktadır. İkinci yön ise hastanın ailesi ve sevdikleri, hastaya nasıl yakınlaşacağını bilmedikleri ve hastayı da kendilerini de

²⁹⁹ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 230.

³⁰⁰ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 166.

³⁰¹ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 311.

³⁰² Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 313.

üzmemek istemediklerinden, kendilerini hastadan ve ölüm kaygısından geri çekmektedirler. Böylelikle hasta açısından çift taraflı bir yalıtım gerçekleşmektedir. Bu çift taraflı yalıtımın gerçekleşmemesi için Yalom, hastaya öleceği gerçeğinin açıkça söylenmesi gerektiğini savunmaktadır.³⁰³

Ölümle yüzleşen hasta, dünyaya tek başına gelip yine tek başına dünyadan ayrılacağını artık bilmektedir. Varoluşsal yalıtımın zirve yaptığı bu anda aslında kişi, hem kendisi ve sevdikleri arasındaki kapanmayacak o uçurumu fark etmekte hem de kendi benliği ile dünya arasındaki boşlukla yüzleşmektedir.³⁰⁴

Yalıtımla yüzleşirken klinik verilerin tüm davranışları açıklayamayacağına vurgu yapan Yalom, farklı terapi yaklaşımlarından elde edilen etkin müdahalelerle oluşturulan bir terapötik çoğulculuk ile hastanın yüzleşmesinin kolaylaşacağını ifade eder. Yalom, kendi yöntemi olan grup tedavilerinin de yalıtımla yüzleşmede etkili olduğuna inanır. Çünkü grup tedavisi esnasında kişinin hem iç dünyasına dair yalıtımları kabul etmesi hem de başkalarıyla paylaştığında diğer hastalar tarafından kabul görmesi, tedaviyi başarılı kılan en önemli etkidir. Zira çift taraflı yalıtımla yüzleşmeyi sağlamaktadır. İnsan, başkalarının kendisine karşı davranışlarını içselleştirerek kendi değeriyle ilgili bir inanç geliştirmektedir. Bu yüzden grup esnasındaki insanların tutum ve davranışları, hastanın kendilik değerini geliştirmesine katkı sağlamaktadır.³⁰⁵ Burada grup üyeleri arasındaki ilişki ne kadar kuvvetli ve şeffaf olursa, hastanın olumsuz benlik algısı da o denli iyileşecektir diyen³⁰⁶ Yalom, hastaların iç dünyalarının karmaşasının ve sağlam olmayan bireylerarası ilişkilerinin aslında denetlenebilir ve geliştirilebilir olduğu inancına kavuşacaklarını da kaydeder.

³⁰³ Yalom ve Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, s. 38.

³⁰⁴ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, ss. 44-46.

³⁰⁵ Yalom - Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, s. 80.

³⁰⁶ George Silberschatz ve John T. Curtis, "How the Patient's Plan Relates to the Concept of Transference," *Psychotherapy Research* 4, 1994, ss. 58-72.

Yalom'un ortaya koyduğu bir başka yöntem olan kendilik psikolojisi yaklaşımında hasta, benlik-nesne ilişkilerinde hayal kırıklığına uğramış, var olmayı unutarak yalnızca maddi dünyada yaşamakta, kendisini dünyevi kaygılara ve sıradan işlere teslim etmektedir. Ancak hasta, var olmanın kendisini düşündüğünde işlerin gidişinden ziyade var oluşlarına hayran olmaya başlayacaktır. Bunun sonucu olarak kendi var oluş sebebini ve sorumluluklarını hatırlayacak, o noktada kendini değiştirecek gücü bulacaktır. Öz farkındalığın zirve yaptığı bu anda hasta, şahsi sınır ve imkanlarını kabul ederek mutlak yalıtım ve özgürlükle yüzleşmektedir.³⁰⁷ Yalom'un buradaki nihaî amacı, kişinin serbest seçim yapabileceği, öz farkındalığının yüksek olduğu, yalnız gelip yalnız gidecek olma gerçeğiyle yüzleşerek daha derin ilişkiler kurmasını sağlamaktır.

Göğüslenmesi gereken mutlak yalnızlık olgusuyla birlikte birçok hasta, ölümlüğünü ve sınırlarını cesaretle karşılamaya ve bu durum da günlük yaşantısında karşılaştığı olumsuz olaylara daha olumlu bakmasına sebep olmaktadır. Böylelikle varoluşsal yalıtımla yüzleşen ve kabullenen her hasta, kendi yaşamlarındaki değersiz unsurları kendileri için de önemsizleştireceklerdir.³⁰⁸ Aksi halde mutlak yalnızlığı kabullenmeyen, doğada kendini çaresiz hisseden her hasta kendisine, diğer anksiyetelerin de tetiklendiği bir hapisane oluşturmaktadır. Bu seviyedeki bir hasta, dünyayı bütüncül bir detayla kavrayamadığı için, o dünya kişinin benliğini istila edecektir.³⁰⁹

Özetle Yalom'a göre varoluşsal yalıtım, kişinin diğer insanlarla arasında inşa ettiği uçurumdan kaynaklanır. Bu boşluğun sebepleri arasında, her bir insanın var oluşa tek başına atılması, bu varoluştan tek başına çıkması yer almaktadır. Bu yüzden kişi kendi yalıtımıyla yüzleştiği sürece iyi bir hayat sürdüğünün farkına vararak diğer nihaî kaygılarını hafifletecektir.

³⁰⁷ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 50.

³⁰⁸ Yalom - Molyn Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, s. 119.

³⁰⁹ Erich Fromm, *The Art of Loving*, Bantam Books, 1956, s.7.

1.2. Mevlânâ'da Yalıtım: Allah ve Mahremiyet

1.2.1. Tasavvufi Bağlamda Yalıtım ve İlâhi Mahremiyetin Anlamı

Tasavvuf düşüncesinde yalıtım (uzlet ve halvet), bireyin sosyal dünyadan kaçışı değil; Allah ile kurulan mahrem ilişkinin derinleştiği bir içsel alandır. Bu anlayış, Mevlânâ'nın kalabalık içinde dahi Allah ile baş başa olma fikriyle örtüşmektedir. Erken dönem sûfî metinler, Allah'ın kuluna yakınlığını ve bu yakınlığın ancak içsel bir yalnızlıkta idrak edilebileceğini vurgulamaktadır. Hâris el-Muhâsibî, kulun Hak ile ilişkisini dünyevî ilişkilerden arındırılmış bir mahremiyet olarak tanımlamaktadır: “Kul, kalbini halktan boşaltmadıkça Allah ile hakiki dostluk kuramaz; zira Hak, kalpte kendisiyle beraber başkasını barındırmaz.”³¹⁰ Bu ifade, Mevlânâ'nın masivâdan arınmış kalp anlayışıyla doğrudan örtüşmektedir.

Mevlânâ'ya göre insanın yaşadığı ontolojik yalnızlık, Allah'tan uzaklıkla değil; O'nu idrak edememekle ilgilidir. Kur'ân'da “*Biz insana şah damarından daha yakınız*”³¹¹ buyurularak ilahî yakınlığın sürekliliği ifade edilmektedir. Hz. Peygamber'in “Allah kuluna kulun kendisine yakın olduğundan daha yakındır”³¹² anlamındaki hadis-i şerifi, bu mahrem yakınlığı teyit eder. Mevlânâ'da yalıtım, Allah'dan kopuş değil; O'nunla baş başa kalma alanıdır. Bu nedenle yalnızlık, kaçılması gereken bir durum değil; içsel derinliğin ve ilahî farkındalığın mekânıdır.

1.2.2. Mevlânâ'da Yalıtım: Uzlet ve Halvetin Kalbî Bir Hale Dönüşümü

Mevlânâ'nın düşünce sistematğinde yalnızlık (uzlet ve halvet), ne bir dünyadan kaçış ne de sosyal bir kopuş olarak ele alınmakta, bilakis, kâmil insana giden yolun temel duraklarından biri, bâtinî bir yolculuk ve “Hakk ile beraber olma” hâli olarak

³¹⁰ el-Muhâsibî, *er-Ri'âye li-Hukûkillâh*, s. 112.

³¹¹ Kâf 50/16.

³¹² Müslim, *Zikir*, 2.

tanımlanır. Onun yalnızlık anlayışı, Allah-insan ilişkisinin mahrem ve en derin yaşantısı etrafında şekillenmektedir. Dış âlemden çekilme olarak görünen uzlet veya halvet, aslında benliğin gürültüsünden, mâsivânın (Allah'tan gayri her şeyin) fuzûlî meşgalesinden sıyrılıp, mutlak Sevgili (Hakk) ile tenhâda iki âşık gibi buluşma çabasıdır. Bu yalnızlık, insanı toplumsal buhranlardan kurtarmanın ve manevî âlemde kendini bulmanın bir yolu olarak görülmektedir.³¹³

Tasavvufî terminolojide inziva ya da tefekkür için tenhaya çekilme olarak ele alınan halvet ve halktan uzaklaşma olarak ele alınan uzlet kavramları, nefsin terbiyesi ve kalbin tasfiyesi için uygulanan temel uygulamalardır.³¹⁴ Benzer şekilde Hakîm et-Tirmizî, velâyetin özünü Allah ile gizli bir yakınlık olarak tanımlamaktadır: “Velî, halkın arasında bulunur fakat kalbi yalnızca Rabbi ile halvette olur; bu hâl, Allah ile kul arasındaki sırdır.”³¹⁵ Bu “sır” vurgusu, Mevlânâ’daki ilâhî mahremiyet fikrinin erken bir ifadesidir.

Mevlânâ bu kavramları, şeklî bir uygulamadan öte, kalbî bir hâle dönüştürmektedir. Ona göre hakiki halvet, kişinin kalbini Allah’tan uzaklaştıran her şeyi terk edip sadece O’nunla meşgul olmasıdır. Halvet, halktan uzlet ve riyâzet kavramlarının menşei, çok eskilere dayanmaktadır. Bunlar tasavvufî uygulamaların yapı taşlarındandır.

Mevlânâ, uzleti ve halveti dünyayı terk etme olarak değil, Allah ile vuslat için bir vasıta olarak ele almaktadır. Asıl yalnızlık, halk içinde dahi olsa, kalben Hak ile beraber olma hâlidir; buna “halvet der encümen” de denilir. Kalbi masivâdan arınmış kimse, kalabalık içinde olsa bile daima Sevgili ile baş başadır. O’na göre hakiki mahremiyet, sadece tenhâ bir mekânda değil, soyut kalb evinin yani gönlün derinliğinde yaşanır. Mesnevî’de bu durum şöyle ifade edilmektedir: “Dost, yanımdayken dahi ben

³¹³ Hüseyin Aydın, *Mevlânâ’da Varlık Anlayışı*, İstanbul, İnsan Yayınları, 2017, s. 45.

³¹⁴ Yakup Yüksel, “Halvet ve Celvet”, *Özlenen Rehber Dergisi*, sayı 15, s. 21.

³¹⁵ et-Tirmizî, *Hatmü’l-Evliyâ*, s. 89.

kendimdeyim, dost ile beraberliğim benden uzaktır; dostluğun mahremiyeti, kendi benliğimin mahremiyetinden daha büyüktür.”³¹⁶ Bu mahremiyet, kulun bâtinî olarak sürekli Hakk’ın gözetiminde olması ve O’nu zikrederek meşgul olmasıdır. Bu durumda insan ruhuyla transandantal manevî bir boyutta Allah’la iç içedir. Mevlânâ yalıtım açısından sürekli bir içsel arınmayı ve Allah’ın huzurunda olma bilincini savunur.

1.2.3. Ontolojik Ayrılık ve Ney Metaforu: Yalnızlığın Varlıksal Boyutu

Mevlânâ’nın yalnızlık anlayışının merkezinde Nefs-i Emmâre’nin (kötülüğü emreden nefis) gürültüsünden ve benlik iddialarından kurtulma çabası da yatmaktadır. İnsanın yaşadığı esas yalnızlık, Allah’tan ayrı kalma (fırak) acısıdır. Ney hikâyesinde bu ontolojik ayrılık teması açıkça görülmektedir:

“Dinle neyden ki, hikâyet etmede,

Ayrılıklardan şikâyet etmede.

Derler ki beni kamışlıktan kestikleri demden beri,

Feryadımdan erkek de ağlamış, kadın da.

Ayrılıktan sinesi parça parça olmuş her kişi,

Dert ortağını arar durur.

Ben, her cemiyette ağladım durdum;

İyi halliyle kötü halli herkesle düşüp kalktım.

³¹⁶ Mevlânâ, Mesnevî, c. III, beyit 1220.

Herkes kendi zannınca benim dostum oldu;

Fakat kimse içimdeki sırları araştırmadı.

Benim sırrım feryadımdan uzak değildir;

Fakat göz ve kulak o nurdan mahrumdur.”³¹⁷

Ney, ebedî vatanından yani Hakk’tan ayrılmış ruhu temsil etmektedir. Bu ayrılıktan duyulan acı, yalnızlık hissinin ta kendisidir. Bu yalnızlık, acı verici olmakla beraber, aynı zamanda vuslata götüren yoldur. İnsan bu yalnızlığı tefekkür ve aşk yoluyla yücelttiğinde, yaşadığı o yalnızlık halvet-i hâssa (özel baş başalık) hâline gelmektedir. Şems-i Tebrîzî ile buluşmadan önceki uzlet dönemi de, Mevlânâ’nın hayatında bu içsel arayışın bir yansıması olarak ele alınmaktadır. Şems’in gelişi, Mevlânâ’nın yalnızlık anlayışını halktan uzlet modelinden "aşk ile Hakk’ta fânî olma" modeline taşımıştır. Bu, şeklî halvetten halvet-i daimîye (sürekli halvet) geçiş demektir. *Divân-ı Kebîr*’deki bir gazelde bu dönüşüm ve özel mahremiyet vurgulanmaktadır:

“Benim canım, tenimde hapsedilmiş bir cihandır

Onu anlatmaya güç yetiremem

Yalnızlıkta O’nunla sohbetim vardır

Çünkü halktan ayrıldım, artık O’nunla bir oldum”³¹⁸

Serrâc, sûfînin yalnızlığını içsel bir hâl olarak ele almaktadır: “Halvet, kişinin bedeniyle değil kalbiyle halktan ayrılmasıdır; kalbi Allah ile meşgul olan kimse gerçek halvette sayılır.”³¹⁹ Kelâbâzî ise, Allah ile kurulan mahrem ilişkinin seçilmiş bir yalnızlık gerektirdiğini vurgulamaktadır: “Hak yolcusu, kalbini halkın sözünden korur;

³¹⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt I, beyit 1-7.

³¹⁸ Mevlânâ, *Divan-ı Kebir*, c. 2, Gazel 736, beyit 1-3.

³¹⁹ es-Serrâc, *el-Lüma’*, s. 157.

çünkü Allah ile olan mahremiyet, gürültüyü kabul etmez.”³²⁰ Bu yaklaşım, yalıtımın psikolojik ve ruhsal boyutunu ortaya koymaktadır.

1.2.4. Halvetten Celvete: Toplum İçinde Hak ile Olma Bilinci

Mevlânâ, yalnızlığın yani yalıtımın ilk basamağının nefsanî arzulardan ve mâsivâdan uzaklaşma olduğunu kabul etmekle birlikte, hakiki kemâlin celvetle yani Hakk’ı halk içine karışarak yaşamak suretiyle tamamlandığını düşünür. Halveti, bir dervişin "Erbain çıkarma" olarak adlandırılan, kırk günlük bir inzivaya çekilerek nefsinin terbiye etmesi ve manevî yolculuğunu derinleştirmesi olarak ele alırız. Celveti de elde edilen bu manevî zenginliği toplum içinde hizmete dönüştürmek olarak ele alabiliriz.

“Eğer yalnız manaya ait hakikatleri apaçık söyleseydim, aile halkı büsbütün içten güçten kalırdı; alemin nizamı bozulur giderdi. Bu yüzden manayı bir miktar perdeler ardında anlatmak gerekir. Zira halkın dünya düzeni, iş ve güç sahibi olmaları da Hakk’ın iradesiyledir.”³²¹

Yani hakikate tam ermek, insanı o dünyadan koparır ve bu da dengesizliğe yol açar. İşte bu denge, Mevlânâ’nın Şems ile tanışması sonrasında daha da belirginleştirmiştir. Şeklî inzivadan uzaklaşarak, halkın arasına karışması, manevî tecrübeleri toplumun hizmetine sunmak anlamına gelir. Bu durumda yalnızlık, insanların arasına karışıp, kalben "Vahdet" (birlik) bilincini yaşamaya dönüşür. Bu yalıtım, kalabalık içinde, bir nevi "Ben"likten arınılmış, Sevgili'nin suretiyle var olunmuş bir hal olarak tezâhür eder.

Mevlânâ’nın yalıtım (halvet) anlayışı, onu toplumsal yaşamdan tamamen soyutlayan bir mistisizmden ayırır. O, halvetin yani bu yalıtımın bir amaç değil, aşkı derinleştirme ve nefsi terbiye etme aracı olduğunu vurgular. Halvet, manevî olgunluğa

³²⁰ Ebû Bekir el-Kelâbâzî, *et-Ta'arruf*, çev. Süleyman Uludağ, İstanbul, Dergâh Yayınları, 2013, s. 203.

³²¹ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, s. 94.

ulaşıldıktan sonra, celvet yani halk arasına dönerek ve onlara rehberlik ederek dengelenmek zorundadır.³²² Bu ikili armoni, Mevlevîlik felsefesinin temelini oluşturur. Bu, Hakk’la beraber olup halkın içine karışma düsturuyula ortaya çıkar.

Sühreverdî, sûfnin toplumsal hayattaki içsel yalnızlığını şöyle açıklamaktadır: “Ârif, halkla birlikteyken dahi Hak ile yalnızdır; bu yalnızlık, velâyetin alametidir.”³²³ Bu anlayış, Mevlânâ’nın halk içinde Hak’la olma ilkesini desteklemektedir.

Hakiki kemal, yalnızlıkta kazanılan manevî sükuneti, huzuru yani zenginliği, kalabalık içinde kaybetmemekle mümkündür. Mevlânâ’nın halvet anlayışı, bu yönüyle Nakşilikteki "Halvet der Encümen" (topluluk içinde yalnızlık) ilkesini barındırmaktadır. Kişi, pazarda, mecliste, dairesinde dahi olsa, kalbi sürekli Hakk’ın zikri ve tefekkürü ile meşguldür. Bu, zâhirî bir halvetten ziyade, sûfiyâne bir kalbî arınmışlık ve dâimî bir huzûr hâlidir:

“Kimin gönlünde Hakk’ın sözü ve Hakk’ın düşüncesi bulunursa, o kişi halk içinde de olsa, halvette sayılır. Kimin gönlü halk ile doluysa, halkın zikri ve düşüncesi gönlünde yer etmişse, o kişi yalnızlık içinde bulunsa bile celvette sayılır. Asıl halvet, gönlün halktan uzak olmasıdır; asıl celvet gönlün Hak ile beraber bulunmasıdır.”³²⁴

Bu durum dışsal yalnızlığın (uzlet-i zâhirî) geçiciliğine ve içsel yalnızlığın (uzlet-i bâtinî) sürekliliğine işaret etmektedir. Mevlânâ, “ham” dervişin inzivasına ihtiyaç duyarken, “pişmiş” âşık için en büyük ibadetin insanlara hizmet olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle Şems-i Tebrîzî’nin hayatına girişi, Mevlânâ’nın yalnızlık ve uzlet anlayışında bir dönüm noktası olmuştur. Şems, Mevlânâ’yı medrese derslerinden ve inzivadan alıp, aşkın coşkunluğuna ve vecd halini halkın içine taşımaya teşvik

³²² Aydın, *Mevlânâ’da Varlık Anlayışı*, s. 45.

³²³ es-Sühreverdî, *Avârifü’l-Ma’ârif*, s. 142.

³²⁴ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, s. 101.

etmiştir. Artık halvet, sema ve şiir meclislerinde yaşanan, Allah aşkıyla mest olunan bir mahremiyet tecrübesine dönüşmüştür.

Mevlânâ eserlerinde, yalnızlık teması etrafında pek çok hikâye ve beyit sunmaktadır. Bu metinler, yalnızlığın manevî yolculuktaki rolünü ve sonuçlarını somutlaştırmaktadır. Meselâ, *Mesnevî*'de geçen Cüheyşen'in hikâyesi, şekli halvetin ve riyâkârlığın eleştirisidir.³²⁵ Cüheyşe, kendini dindar ve Hak âşığı zannederek uzlete çekilmiş bir kişidir. Ancak onun yalnızlığı, nefsin tuzağı ve kibir üretmiştir ve bu yüzden halvetten çıkıp halkın arasına karışınca, nefsinden kaynaklanan kötü davranışları hemen ortaya dökülmüştür. Bu hikâye ile Mevlânâ, kişinin yalnızlıkta dahi nefsin ve şeytanı yenemeyeceğini, eğer nefis tam olarak terbiye edilmemişse, uzletin bir nefis gurur kaynağı olabileceğini anlatır. Gerçek yalnızlık yahut yalıtım, fiziki uzaklaşma değil, nefsin ve hevanın arzuladığı her şeyden kalbi boşaltma eylemidir. Bu, Cüheyşen'in hikâyesinin aksine, kalbini tam bir mahremiyetle Hakk'a açma ve masivâdan yüz çevirme çabası olarak ifade edilir.

Mevlânâ, *Divân-ı Kebîr*'de, sevgili ile yaşanan mahrem yalnızlığı en coşkulu ifadelerle anlatmaktadır. Bu yalnızlık, vücudun fanileştiği, sözün tükendiği ve sadece aşkın kaldığı bir haldir: “Aşkla öylesine sarhoşum ki (bu hal içinde), ne uzletin hükmü kalır ne de sohbetin; Ben artık şarap oldum, böyleyken bir kadehe nasıl sığarım?”³²⁶ Yine *Dîvân-ı Kebîr*'de aşkın yalnızlaştırıcı ve aynı zamanda birleştirici doğası, Yaratan ile kurulan mahremiyetin estetik bir dille ifade edildiği pek çok beyitte vurgulanmaktadır: “Ben yalnız değilim, gönlümde Sevgili var. Onunla olduğumdan beri dünya bana gurbet.”³²⁷

³²⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. 1, beyit 1460-1500.

³²⁶ Mevlânâ, *Divan-ı Kebir*, c. 3, gazel 1737, beyit 5.

³²⁷ Mevlânâ, *Divan-ı Kebir*, gazel 1735.

Bu beyitte yalnızlık, maddî dünyanın geçiciliğine karşılık, ilâhî sevginin kalıcı, esrarlı ve derin mahremiyetine dönüşür. İnsan dış dünyada “gurbet”tedir; ancak Allah ile kurduğu içsel bağ, onu, varoluşun gerçek merkezine taşır.

Buradaki yalıtım, kendi varlığından yalnız kalma ve Mutlak Varlık’ta erime hâlidir. Âşık için artık ne halk, ne de tek başına olma durumu bir önem taşımaktadır; zira o, her an Sevgili’nin cemâli ile meşguldür. Bu noktada mahremiyet, iki sevgili arasındaki sırdır ve bu sır, dış dünyadan tamamen gizlenmiştir.

Annemarie Schimmel’e göre Mevlânâ’nın yalnızlık kavramı, “Allah ile mahrem yakınlaşma sonucunda ortaya çıkan mistik bir içsel doluluk” olarak anlaşılmalıdır.³²⁸ Cebecioğlu ise yalnızlığı tasavvufta “ruhun ilâhî aslıyla tekrar temas kurduğu sessiz ve derinlikli bir hâl” olarak yorumlar ve Mevlânâ’nın yalnızlığı bu bağlama yerleştirdiğini belirtir.³²⁹ Ahmet Avni Konuk kendi *Mesnevî* şerhinde, Mevlânâ’nın yalnızlık anlayışını “kalbin hevâdan temizlenip Hakk’ın nazarına açık hâle gelmesi” olarak açıklar.³³⁰ Bu yorum, yalnızlığın hem psikolojik hem de metafizik boyut taşıdığını ve Mevlânâ’nın bu iki boyutu, birbirinden ayırmadan işlediğini gösterir.

Mevlânâ’nın Yaratıcı tasavvuru, bir yücelik ve mutlaklık fikri kadar güçlü bir yakınlık ve mahremiyet anlayışı içermektedir. *Mesnevî*’nin birçok yerinde Allah, insanın kalbine “şahdamarından yakın” olan; hatta kalbin içindeki gizli vesveseleri dahi bilen bir Dost olarak tasvir edilmektedir. Bu yakınlık, kişinin kendi içine dönerek Hakk ile özel ve kişisel bir ilişki kurmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla Mevlânâ’ya göre yalıtım, dış dünyanın sesinin kesildiği, insanın Allah ile “fısıltılı bir yakınlık” kurduğu bir mahrem alandır. Hücvirî, yalnızlığı Allah’a yakınlığın şartı olarak görmektedir: “Yalnızlık, Allah’a yakın olanların sığınağıdır; Hak, kalabalık kalplerde tecelli

³²⁸ Schimmel, *The Triumphal Sun: A Study of the Works of Jalaloddin Rumi*, s. 214.

³²⁹ Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Ankara, Otto Yay., 2019, “halvet” md., s. 212.

³³⁰ Ahmet Avni Konuk, *Mesnevî-i Şerif Şerhi*, haz. Selçuk Eraydın, İstanbul, Kitabevi Yay., 2004, c. I, s. 85.

etmez.”³³¹ Bu düşünce, Mevlânâ’nın yalnızlığı bir vuslat alanı olarak görmesiyle örtüşmektedir.

Mevlânâ’nın şu beyti bu mahremiyet ilişkisini en çarpıcı biçimde yansıtmaktadır: “Benim yalnızlığım Allah ile; O’nunla olduğum için kalabalıkta bile yalnız değilim.”³³² Bu bağlamda yalnızlık, insanın iç mekânını temizleme, nefsi hesaba çekme ve kalbi genişletme sürecidir. Mevlânâ’ya göre kişi, bu içsel sessizlikte Yaratan’ın sesini işitir. Bu nedenle yalnızlık, Mevlânâ’nın psikolojik ve tasavvufi düşüncesinde bir yoksunluk değil, ruha açılan bir kapıdır. Aşk yerleştikçe kalbi genişletir, büyütür, yani olgunlaştırır.

Mevlânâ’nın yalıtım anlayışındaki nihaî nokta, Yaratan’ın mutlak mahremiyetini idrak etmektir. Allah, kendi zatında mutlak Ganiyy (müstağnî, kimseye muhtaç olmayan) ve Samed (her şeyin kendisine muhtaç olduğu) bir varlıktır. O, yarattıklarına tecelli etmekle birlikte, daima mutlak bir mahremiyet perdesi (gayb-ı mutlak) ardında kalmaktadır. İnsanın yalıtım tecrübesi, bu mutlak mahremiyete ulaşma, O’nunla tenhâda sırdaş olma arzusundan doğmaktadır. İnsanın yaşadığı ayrılık acısı, Allah’ın ulvî mahremiyetine duyulan özlemin bir tezahürüdür. Yani acıyı özellikle paylaşma arayışıdır. Mevlânâ’ya göre kişinin halveti, Allah’ın sırrına, yani O’nun zâtına ulaşma yolunda bir arayış ve yakınlaşma çabasıdır. Bu çerçevede Mevlânâ, yalıtımı yücelten şu çağırışı yapmaktadır: ”Yalnızlığı ara; çünkü gerçek dost sadece yalnızlıkta bulunur. Halka yönelirsen dostu bulamazsın, çünkü Hak, kalabalıkların değil, yalnızlığın mahremindedir.”³³³

İbnü’l-Arabî, Allah ile kul arasındaki mahremliği ontolojik bir düzlemde temellendirmektedir: “Hak ile kul arasındaki yakınlıkta araya giren yoktur; bu yakınlık,

³³¹ el-Hücvirî, *Keşfü’l-Mahcûb*, s. 381.

³³² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. 1, beyit 348.

³³³ Mevlânâ, *Divan-ı Kebir*, c. 4, gazel 1921, beyit 3.

varlığın sırrıdır.”³³⁴ Bu ifade, Mevlânâ’nın vahdet merkezli Yaratan tasavvuruyla örtüşmektedir. *Fütûhâtü’l-Mekkiyye*’de bu mahremiyet şöyle ifade edilmektedir: “Kul, kendi varlığından soyundukça Rabbine yaklaşır; bu yaklaşma, halvetin hakikatidir.”³³⁵ Bu yaklaşım, yalıtımın nihaî hedefinin benliğin aşılması olduğunu göstermektedir.

Mevlânâ’nın yalıtım mefhumu, sadece mistik bir disiplin olarak kalmaz; aynı zamanda bireyin içsel dünyasını dönüştüren derin bir psikolojik süreçtir. Böylece birey-toplum ilişkisini yeniden tanımlayan ve inşa eden bir sosyolojik model sunmaktadır. Yalıtımın bu boyutları, onun felsefesinin günümüz insanı için taşıdığı evrensel anlamı da ortaya koymaktadır.

Mevlânâ’ya göre insanın yaşadığı temel psikolojik sıkıntı, kendi nefesine esir düşmesi ve bu yüzden hakiki benliğinden uzaklaşmasıdır. Bireyin sürekli dış dünyaya yönelmesi, nefs-i emmârenin (kötülüğü emreden nefsin) sesini güçlendirmekte ve kişiyi ayrılık (fırak) anksiyesiyle baş başa bırakmaktadır. Mevlânâ’nın önerdiği yalıtım (uzlet/halvet), bu anksiyeteyle yüzleşme ve onu dönüştürme pratiğidir.

Halvet, bireyin zihin gürültüsünü (mâsivâ ile ilgili düşünce akışını) susturarak, murakabe (derin tefekkür) ve muhasebe (nefsi hesaba çekme) yapmasını sağlar. Bu süreç daha farklı bir boyutta kişinin, kendi iç dünyasının kaosunu düzenlemeye imkan tanır. Psikolojik olarak bu yalıtım, bireye, “Ben kimim?” sorusunun cevabını, toplumsal rollerin ve beklentilerin baskısından arınmış bir ortamda arama fırsatı sunar. Yani tam bir özgürlük ortamında özne-özne münasebetini huzur ve sükunette yaşayarak kendisini ölçer, biçer, değerlendirir, konumlandırır.

Halvet-i daimî, dış dünyanın duyuşal uyarılarının ve toplumsal beklentilerin baskısından sıyrılarak, bireyin varoluşsal özüne ulaşması sürecidir. Bu, Yalom’un ortaya koyduğu farkındalık veya içe dönme pratikleriyle aşkın planda olmak üzere

³³⁴ İbnü’l-Arabî, *Füsûsu’l-Hikem*, s. 67.

³³⁵ İbnü’l-Arabî, *el-Fütûhâtü’l-Mekkiyye*, c. I, s. 214.

paralellik göstermektedir. Mevlânâ'nın yalıtımı geçici bir kaçış değil, kalbin ve ruhun yeniden yapılandırılmasıdır. Bu yapılandırma sonucunda birey, aşk aracılığıyla fenâ (yok oluş) tecrübesini yaşar ve bekâ (var oluşu sürdürme) mertebesine ulaşarak, psikolojik olarak tam bir huzur ve bütünlüğe kavuşmaktadır.

Mevlânâ'nın yalıtım anlayışı aynı zamanda kuru bir riyâzet (çile) değildir; içi aşk ile doludur. Bu aşk (Allah'a duyulan mutlak sevgi), yalıtımda yaşanan psikolojik acıyı dönüştüren terapötik transandantal bir güçtür. Yalıtımda yaşanan aşkın coşkusu, bireyin depresif ve kaygılı düşüncelerden sıyrılmasını sağlar; çünkü artık onun iç dünyası Sevgili'nin huzuruyla dolmaktadır.

Bu yalıtım anlayışı, bireyi toplumsal sorumluluktan koparan nihilizm veya antisosyallik değildir. Aksine, yalıtım, topluma daha nitelikli bir dönüşün ön hazırlığıdır. Tasavvufi açıdan yalıtım, kâmil insanın yetişmesi için zorunlu bir evredir. Yalom'daki kişinin kendini gerçekleştirilmesiyle ilgili düşünceleri bu keyfiyet kıyaslanabilir.

Birey, yalıtımda ulaştığı manevî zenginliği ve kalbî arınmışlığı, tekrar halkın arasına karışarak elde ettiği yüksek kaliteyi topluma taşır. Kâmil insan, yalıtımda kazandığı hikmet ve ilahî aşk ile topluma bir ışık olarak hizmet eder. Nitekim Mevlânâ da, Şems'le yaşadığı inzivadan sonra topluma karışarak, sema ve sohbet meclisleriyle insanları irşad etmiştir. Bu dönüş, yalıtımın sosyolojik bir sorumluluğa evrilmesi olayıdır. Mevlânâ bu durumu şu beyitleriyle ifade etmektedir: “Hak erleri halkla karşılaştıkları zaman kalabalık içinde yalnızdırlar; çünkü onlar halvette kazandıklarını halk arasında dağıtırlar.”³³⁶ “Hakikat eri yalnızlıkta define kazanır; meydana çıkınca defineyi cömertçe saçar. Onun halvete çekilişi kendine ve yaşadığı celveti ise halka can olur.”³³⁷

³³⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. 2, beyit 1316-1318.

³³⁷ Mevlânâ, *Divan-ı Kebir*, gazel 1921, beyit 3-4.

Mevlânâ, bazı durumlarda yalıtımı, halkın cehaletinden, dedikodusundan ve mâsivâ meşgalesinden korunma aracı olarak da görmektedir. Yalıtım bu durumda, bireyin sathî ilişkilerden ve yozlaşmış sosyal normlardan kendini izole etmesi, manevî değerleri koruması anlamına gelir. Bu yalıtım hali, kişinin içsel özgürlüğünü korumasını sağlamaktadır. Mesnevî’de, akılsız dostun getireceği zararın, uzletin zorluğundan daha büyük olduğu anlatılır. Bu, Mevlânâ’nın seçici yalnızlık ilkesini vurgulamaktadır. Yani kişi, faydasız, dedikoducu ve manevî ilerleyişini engelleyen ortamlardan mutlaka uzaklaşmalıdır.

Sonuç olarak Mevlânâ’nın yalıtım anlayışı, geleneksel tasavvufi halvet/uzlet kavramını, ontolojik bir ayrılık açısından beslenen, ilâhî aşka ve mahremiyete giden kalbî bir hâle dönüşmüştür. Yalıtım, Yaradan için, kişinin kendi benliğinin ve mâsivâsının gürültüsünden uzaklaşıp, mutlak Sevgili ile tenhâda fânîleşme çabasıdır. Bu, zahirde halktan uzaklaşma olabileceği gibi halk içinde Hakk’la olma şeklinde de tecelli edebilir. Nihayetinde Mevlânâ’nın yalıtım anlayışı, Yaradan’ı "aşk" ile bilmek ve O’na vuslat arayışının, en mahrem ve en derin manevî yolculuğudur.

Yalıtım (Uzlet/Halvet), ilk aşamada nefsi terbiye etmek için bir disiplin iken, nihaî aşamada halk içinde Hakk’la olma bilincine ulaşma yöntemidir. Mevlânâ için yalıtım, sadece bir coğrafi mekân değişimi değil, kalbin mâsivâdan arınıp mutlak Sevgili ile mahrem bir sırdaşlık kurması ve Vahdet bilincine ulaşması çabasıdır. Bu, kâmil insanın fenâ ve bekâ yolculuğundaki en derin ve en mahrem tecrübesidir.

Bu yalıtım anlayışı, psikolojik olarak bireyi kendi benliğinden arındırarak otantik aşk benliğine ulaştıran; sosyolojik olarak ise topluma daha bilgili, arınmış ve hizmetkâr bir kâmil insan armağan eden iki yönlü ve dinamik bir süreçtir. Bu yalnızlık, acı ve ayrılıkla başlasa da, nihayetinde mutlak huzur ve toplumsal fayda ile sonuçlanır. Aynı zamanda bu anlayış insanın ruhsal tekâmülünü önceleyen, derinleştiren ve dönüştüren bir mahiyet taşır. Yalnızlık, insana Allah ile mahrem bir yakınlık alanı açar; bu nedenle

Mevlânâ'da yalnızlık korkulacak bir durum değil, ruhun Hak ile buluşmasının en önemli duraklarından biridir.

Yalnızlık, Mevlânâ'nın düşünce dünyasında dört katmanlı bir gerilim alanı oluşturmaktadır: Nefsin gürültüsünün azalması psikolojik yalnızlıktır. İçsel sessizliğin Allah'ı duyulabilir hale getirmesi, ruhsal yalnızlıkla ilgilidir. Ruhun asıl kökenini hatırlaması metafizik yalnızlıktan geçer. Dünyadan ve varlıktan soyunarak ilahî yakınlığa yönelme olayı aşka dayalı bir yalnızlıktır.

Özetle Mevlânâ'da yalnızlık, bireyi içe kapatan bir eksiklik değil; kul ile Hak arasında mahremiyet kuran bir ruhsal kapı, insanı kendi özüne ve Yaratıcısına yaklaştıran bir derinlik deneyimidir.

1.3. Varoluşsal Anksiyete ve İlahi Mahremiyet Bağlamında Yalıtım

1.3.1. Yalıtımın Ontolojik Temeli: Ayrılık ve Anksiyete

Yalom'un varoluşçu psikoterapi anlayışında “varoluşsal yalıtım”, insanın ontolojik yalnızlığının kaçınılmaz bir sonucu, tedavi sürecinde yüzleşilmesi gereken temel bir anksiyete kaynağıdır. Bu yalıtım, insanın dünyaya tek başına gelişinin ve dünyadan tek başına gidişinin oluşturduğu ontolojik boşlukla ilgilidir. Yalom, bu yalıtımın hem bilinçdışı işleyen hem de terapötik süreçte ortaya çıktığında hastanın temel korkularına ışık tutan bir yapı olduğunu ifade eder. Varoluşsal yalıtımla yüzleşme, kişinin kendi benliğiyle daha sahici ve sahih bir bağ kurmasına imkân verir ve terapinin en önemli boyutlarından birini oluşturur.

Mevlânâ'da yalıtım, tasavvufî karşılığıyla uzlet ve halvet, insanı korkutan bir boşluk değil, bilakis Hakk ile mahrem bir buluşma hâlidir. Mevlânâ'nın yalnızlık anlayışı, insanı toplumdan koparan bir kaçış değil, kişinin kendi benliğini mâsivâsının gürültüsünden arındırarak Allah ile buluştuğu bir içsel derinliktir. Mevlânâ'nın yalıtımı,

halvet der encümen ilkesi doğrultusunda şekilsel bir inzivadan ziyade, kalabalık içinde bile sürdürülebilen soyut ve bâtinî bir mahremiyet olarak ele aldığını gösterir.

Yalom'un yalıtım anlayışı, insanın “dünyaya tek başına atılmış olması” gerçeğine dayanır. İnsan, varoluşunu anlamaya çalışırken, başkalarıyla birleşme arzusu ile mutlak yalnızlığının farkındalığı arasında kaotik bir gerilim yaşar. Bu gerilim, varoluşsal anksiyetenin kaynağıdır. Yalıtım burada hem kaçınılmaz hem de tehdit edici bir unsurdur; kişi bu yalıtımla yüzleşmekten kaçındıkça kendiliğinden ve bilinçsiz olarak savunma mekanizmaları geliştirir, öyle ki sonuçta yüzleşmeyi sürdürdükçe olgunlaşır ve özgürleşir.

Mevlânâ için yalıtımın kökü, ruhun ezelf vatanından—Hakk'ın huzurundan—ayrılmasına dayanır. Ney metaforunda “kamlılıktan koparılış”, insanın metafizik düzeyde yaşadığı ayrılığı sembolize eder. Bu yalıtım, Yalom'daki gibi ontolojik bir korku değil, “Sevgiliye dönüş özlemi” doğuran metafizik bir firaktır. İnsan yalnızlığını Allah'tan uzak kalmanın acısı olarak tecrübe eder; bu acı, ilahî aşka yönelişin ilk adımıdır.

1.3.2. Yalıtımın Niteliği: Tehdit mi, Yakınlık Alanı mı?

Yalom için yalıtım çoğu zaman bir yanılsama sonucu tehdit edici bir boşluk olarak yaşanır. Terapilerde gördüğü üzere insanlar yalnızlıklarını paylaşmaktan bile çekinir; zira paylaşılsa reddedileceklerini veya sevdiklerine yük olacaklarını düşünürler. Bu yalıtım anksiyetesi, özellikle bir tecrübe olarak ölümle yüzleşme anında keskinleşir; kişi dünyaya yalnız geldiğini ve yalnız gideceğini fark ettiğinde varoluşsal yalıtım en yoğun hâline ulaşır.

Mevlânâ'da yalıtım bir tehdit değil, “İlâhî mahremiyet”tir. Yalıtım, Hakk'ın kuluna en yakın olduğu andır. Mevlânâ'nın “Benim yalnızlığım Allah ile dir” sözü,

yalnızlığın bir yakınlık biçimine dönüştüğünü gösterir. Burada tehdit yoktur; aksine, aşkla dolu bir içsel buluşma vardır. Bu nedenle Mevlânâ'da yalıtım korku değil, vuslatı hazırlayan ruhsal bir kapıdır ve her vuslat daima ayrılık acısı üzerine tadılan bir tatlılık olarak anlaşılabilir.

1.3.3. Yalıtımın İnsana Etkisi: Parçalanma ve Bütünleşme

Yalom'a göre kişi, varoluşsal yalıtımını kabul etmediğinde “benlik dağılması” yaşar. Yalıtımın farkına varmamak, yüzeysel ilişkileri çoğaltarak boşluğu doldurmaya çalışmak, yoğun anksiyeteye ve içsel bölünmüşlüğe yol açar. Yalom, kişinin yalıtımla yüzleşmesinin ve kendi iç sesini dinlemesinin psikolojik bütünleşmeyi sağladığını söyler. Yüzleşme terapötiktir; kaçış ise ruhsal çöküntüyü artırır.

Mevlânâ'da kişi yalnızlığa girdiğinde parçalanmaz; aksine “benliğin gürültüsü” azalır. Uzlet bireyi nefs-i emmârenin baskısından kurtarır, ruhun hakiki kaynağıyla yeniden temas etmesine imkân verir. Mevlânâ'ya göre yalıtımda insan, parçalanmış benliğini değil, ilahî bütünlüğünü keşfeder. Yalıtım ruhu sonsuzca genişletir ve insanı âsude bir huzura ulaştırır; Yalom'daki gibi bireyleşme kaygısı değil, vahdet tecrübesi ortaya çıkar.

1.3.4. Yalıtımın İşlevi: Terapi ve Manevîyat

Yalom'un yalıtımı kullanma yöntemi, kişinin “yalıtımı kabullenmesini” sağlamaktır. Grup terapileri, kişinin hem kendi izolasyonunu fark etmesini hem de başkalarıyla ilişkide kalite kazanımı ve sıçraması sağlar. Yalom için yalıtım, farkındalığın artırılması ve daha sahici ilişkilerin kurulması için bir araçtır. Yalıtım anksiyetesini anlamak, danışanın içsel gerçekliğine ulaşmasını sağlar.

Mevlânâ'da yalıtım da bir yöntemdir ancak “tedavi edici güç” aşkın kendisidir. Halvet, insanı nefisle yüzleştirir; murakabe ve tefekkür ruhu arındırır. Bu yalıtım, bireyi karamsarlığa değil aşka taşır. Manevî yalnızlık transformatiftir; kişi fenâ hâlini yaşar ve bekâ mertebesiyle dinginliğe ulaşır. Bu yönüyle Mevlânâ'da sahici yalıtım, psikolojik bir araçtan öte ruhsal yükselişin zorunlu durağıdır.

1.3.5. Sosyal Hayat ve Yalıtım: Kaçış mı, Dönüş mü?

Yalom'da kişi büyük ölçüde yalıtımı azaltmak için başkalarıyla ilişki kurmaya yönelir. İnsanlarla birleşme arzusu, yalıtım anksiyetesinin panzehiridir. Yalom, terapide dahi ilişkisel alanı merkeze alır; çünkü insan sosyal bir varlıktır ve değerini ilişkilerinde bulur. Yalom'un yaklaşımında yalıtım, her ne kadar nihaî bir unsur olarak kabul edilse de sosyal ilişkiler hayatın önemli bir parçasıdır.

Mevlânâ'da ise yalıtım geçici bir nefsi terbiye durağıdır; nihaî hedef celvettir—yani halk içine dönüş. Hakikat erleri halvette kazandıklarını celvette dağıtırlar ifadesi, yalnızlığın topluma hizmet için bir hazırlık olduğunu gösterir. Mevlânâ için ideal insan, hem kendi yalıtımında Hakk'la hem de halk içinde insanlarla birliktedir. Yalıtım bir kaçış değil, dönüşümlü bir hizmet yolculuğudur.

1.3.6. Yalıtımın Tehlikesi ve Dönüştürücü Gücü

Yalom'a göre yalıtım kabullenilmediğinde kişi kendi içinde kapalı bir hapisanedeki mahkuma dönüştürür. Varoluş kaygısı büyür, kişi yaşamı kontrol edemeyeceği düşüncesiyle boğulur. Yalıtımın tehdit edici şekli, bireyin kendisini seilmeyen, anlaşılmayan ve nihaî olarak tek başına ölüme mahkûm bir varlık olarak görmesine neden olabilir.

Mevlânâ, yalıtımın tehlikesini “nefsin tuzağına düşme” bağlamında değerlendirir. Cüheyşen hikâyesinde görüldüğü gibi, yanlış niyetle yapılan uzlet kibre, kendini beğenmişliğe veya sahte dindarlığa dönüşebilir. Ancak doğru yalıtım, nefsi temizler ve kişiyi hakikate taşır. Yalıtım burada tehditten çok bir imkândır; tehlike nefisten, dönüşüm ise aşktan gelir.

Tüm bunlardan hareketle her iki düşünür de yalıtımın insan doğasının ayrılmaz bir parçası olduğunu kabul eder. Yalıtım, hem Yalom’da hem Mevlânâ’da kaotik bir yüzleşme alanıdır ve bireyin iç dünyasında dönüşüm fırsatı yaratır. Yalom’un terapötik yüzleşmesi ile Mevlânâ’nın halvet/murakabe pratiği arasında yöntemsel bazda bazı paralellikler vardır. Her iki yaklaşımda da yalıtım, daha sahici ve derin ilişkilerin kurulmasına zemin hazırlar.

Ancak Yalom’da bir kurgu olarak yalıtım kaygı doğuran ontolojik bir boşluktur; Mevlânâ’da ise ilahî yakınlığın mahremiyetidir. Yalom yalıtımı psikolojik bir gerçeklik olarak ele alırken, Mevlânâ metafizik bir ayrılık (fırak) bağlamında yorumlar. Yalom’un çözüm yolu ilişkisel yüzleşme ve farkındalıkken; Mevlânâ’da çözüm ilahî aşk ve ruhsal fenâ olarak tecelli eder. Mevlânâ’da yalıtım toplumdan kaçış değil dönüşümlü olarak topluma hizmete geri dönmeyi içerir; Yalom’da ise sosyal bağ, insan yapısına uygun olarak yalıtım anksiyetesinin doğal panzehiridir.

2. VAROLUŞ, ÖZGÜRLÜK ve SORUMLULUK

2.1. Yalom’un Korkutan Özgürlük ve Seçim Paradoksu

2.1.1. Sorumluluk Bilinci ve Terapötik Değişimin Başlangıcı

Kişinin sorumluluk alması, bir istençte bulunması, hayata bağlanma gibi amaçlarının olmasını terapötik değişimin en önemli süreci olarak gören Yalom,

özgürlük ve sorumluluk konularını bu bağlamla birlikte ele almaktadır. Yalom’a göre sorumluluk, varoluşu açıklayan en önemli etkidir. Yalom’un sorumluluk konusunu terapilerinde ele almasının diğer bir nedeni, kişinin kendi hayatından tam anlamıyla sorumlu olduğunun farkına vardığında hayatındaki yalıtımla da yüzleşecek olmasıdır. Çünkü Yalom’a göre yalıtıma maruz kalan kişi, sınırlarını korumayıp başkalarıyla birleşime girerek yalıtımı inkar etme seviyesine gelmektedir. Bu da yeni yalıtımlara aynı zamanda zeminsizliklere de sebep olmaktadır. Bunu “evrensel semptom” olarak adlandırmaktadır. O yüzden sorumluluk ve özgürlük, kişinin yalıtımla yüzleşmesinin temel yapı taşlarıdır.³³⁸

Kişinin her zaman sorumluluklarının farkında olması gerektiğini savunan Yalom’a göre kişi eğer çevresinde gerçekleşen olayların bir kurbanı olduğunu düşünürse sorumluluktan kaçmaya başlayacaktır. Bu dengeyi kuramamanın depresyonla bağlantılı olduğunu ileri süren çalışmalardan hareket etmektedir.³³⁹ Sonuçta her bir birey kendi kişilerarası ilişkilerinin patronudur. Kişi, insanlarla kurduğu diyalogların şekillenmesi için sorumluluğu her yönüyle üstlenirse bu şekillenmeyi yönetecek gücü de kendinde bulacaktır. Sorumluluğun farkına varıldığı ilişkilerde kişilerle kurulan tecrübeler ne kadar derin, duygusal ve gerçekse bu durum kişinin terapötik anlamda değişmesine de o kadar güçlü etki edecektir.³⁴⁰

Sorumluluk bağlamında terapist, hastayı şu gerçeklerle yüzleştirmektedir: Kişilerarası diyaloglar öngörülebilirdir, değişim kaçınılmazdır ancak önemli olan değişmeyi istemektir, terapistin temel hedefi dönüşümün sorumluluğunu taşıdığına kişiyi inandırmaktır, hasta da bu bağlamda kişilerarası ilişkilerine yeni bir anlam kazandırmak için çabalamalıdır. Kişi, sorumluluklarının ve seçimlerinin kendi elinde olduğunu anladığında terapinin asıl zor kısmı başlamaktadır. Bu durumda hasta

³³⁸ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 339.

³³⁹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 357.

³⁴⁰ Yalom - Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, s. 63.

kendisini sorgulamaya başlayacak, değişimi gerçekten isteyip istemediğini anlamaya çalışacaktır. Hastanın bu özistencini hızlandırıp kolaylaştırmak için terapist devreye girecektir. Eğer hasta, terapistin yönlendirmesiyle sorumluluklarını üstlenip davranışlarını yeniden düzene koyup, bunu da iletişimde olduğu insanlara aktarırsa değişim başlamış demektir.³⁴¹

Kişi sorumluluğu inkar ederek, kararlarına bağlı bir patoloji sergileyerek ya da zorlantılar sebebiyle sorumlulukların yerini değiştirerek sorumluluk almaktan kaçınmaktadır. Terapist çalıştığı hastalardan bu semptomları ortaya çıkarmasını isteyerek kişinin sorumluluklarının farkına varmasına yardımcı olmaktadır.

Yalom, hastaların hayatlarında daha fazla sorumluluk alıp değişim süreçlerini başlatmak için varoluşçu, yorumlayıcı ve harekete geçirici teknikler uygulamaktadır. Örneğin yorumlama tekniğiyle davranışların farkında olunmasını sağlayarak hastanın hareketlerini anlamlandırmasını sağlar. Sonraki aşamada indirgemeci ve determinist olmayan, istence, seçime, olumsuzluğa, yaşamdaki değişikliklere odaklanan varoluşçu teknikler davranışın filizlenmesini sağlarken, harekete geçirici teknikler bu filizin büyümesini gerçekleştirmektedir.

Sorumluluk konusuyla birlikte ele alınan özgürlük, varlığı itibarıyla sorumluluk üstlenmeyi, değişime açık olmayı, eylemlerimize ve kararlarımıza bağlılığımızı anlamamızı kolaylaştırmaktadır. Kişi sorumluluklarının ne kadar farkında olur, bir o kadar da özgür seçimlerde bulunursa, terapistin terapötik başarısı da o denli başarıya ulaşacaktır. Çünkü Yalom etkili bir terapinin en önemli sonucunun kişilerin ilişki ve yakınlıklarıyla birlikte bu ilişki ve yakınlıklarının sınırları olduğunu savunmaktadır. Böylece kişi tarafından kabul edilen sorumluluk, kişiye özerklik alanı sağlayarak, yalıtımdan sıyrılmasına ve kendi potansiyelini gerçekleştirmesine alan açmaktadır. Aksi

³⁴¹ Irvin D. Yalom ve Ginny Elkin, *Her Gün Biraz Daha Yakın: İki Kere Anlatılan Bir Terapi*, çev. Zeliha Babayigit, İstanbul, Pegasus Yayınları, 2018, s. 272.

halde potansiyelinin farkında olduğu halde bunu gerçekleştiremeyen insanda kendini küçük görmekten kaynaklı anksiyeteler oluşacaktır.³⁴²

2.1.2. İstenç, İçgörü ve Eylem Arasındaki Dönüştürücü Dinamik

Sorumluluğunun farkında olmayan kişi Yalom'un tabiriyle varoluşsal bir suçluluk duymaktadır. Bu suçluluk kişinin kendisine dönmesine imkan sağlayan yapıcı ve olumlu bir güç olarak ele alınmaktadır. Ortaya çıkış sebepleri tam anlamıyla tanımlanamasa da daha çok ihmal kökenlidir. Kendi kaderini gözardı eden kişi varoluşsal suçluluk duyarak kendi potansiyel benliğine karşı gelmektedir. Ancak kişi eyleme geçerek yeni bir davranış tarzı geliştirmeye başlarsa aynı zamanda kişilik değişimini de başlatarak potansiyelini gerçekleştirebilir. Buradaki eylemden kasıt zihinsel eylemdir. Bu zihinsel eylem hem bilgiyi eyleme dönüştürür hem de farkındalığı artırır. Aynı zamanda arzu ve eylem arasında köprü durumundadır. Bu zihinsel eylem istenç ya da isteme olarak adlandırılmaktadır.³⁴³

İstenç kavramının isim babası olan, Yalom'un da kendisinden esinlendiği Otto Rank'a göre istencin altında içgüdüsel dürtüler bulunmaktadır. Kişinin gelişimi, içgüdüsel itkilerle ve istence bağlı olarak gerçekleşmektedir. İstencin şekillenmesindeki en önemli etken ebeveynlerin bu itki eğitimiyle uğraşma tarzlarıdır. Yalom'a göre terapistin amacı, istenci özgür bırakarak baskıyı ortadan kaldırmaktır. İçgörü de bu baskıyı ortadan kaldırmaya yardımcı olan en önemli etkidir.³⁴⁴

Yalom, içgörüye dört temel dayanak noktası oluşturmaktadır: Kişinin dünyasını ancak kendisi değiştirebilir, bu değişim bir tehlike arz etmez, kişi gerçekten neyi istiyorsa onun için değişmek zorundadır ve kişide bu değişimi ve potansiyeli gerçekleştirecek güç vardır. Yalom, içgörü kazanan her kişinin terapide olumlu

³⁴² Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 377.

³⁴³ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 391.

³⁴⁴ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 398.

reaksiyon verdiğini ispat etmiştir.³⁴⁵ Terapideki asıl etkenin içgöründen ziyade iki insan arasında kurulan derinlikli ve otantik ilişki olduğunu da zaman zaman hatırlatmaktadır.

Hastalarına devamlı olarak sorumluluklarını üstlenmeleri için cesaretlendirmelerde bulunan Yalom, bu durumun kişiyi değişime hazırlayacağını ancak otomatik bir değişim sunmayacağını da vurgulamaktadır. Sorumluluk üstlenme ile birlikte içgörü, eylem ve buna bağlı olarak kendini gerçekleştirme yaşanırsa değişimin mutlak olacağını savunmaktadır.³⁴⁶ Bu değişimle birlikte hasta, zihninde kurduğu anksiyetelerin aslında ne kadar akıl ve anlam dışı olduğu gerçeğiyle yüzleşmektedir. Bu açıdan terapistin nihaî amacı, kişinin kendini tanıyıp sorumluluklarını üstlendikten sonra hayatındaki baskıları kaldırarak bu değişimi gerçekleştirmektir.

2.1.3. Zeminsizlik, Kaygı ve Özgürlüğün Varoluşsal Yükü

Yalom'a göre kişinin kendi eylemlerinden, tercihlerinden, yaşantısından tamamen kendisinin sorumlu olması, özgürlük anlamında ürkütücü bir değer taşımaktadır. Çünkü kişinin altında bir zemin olmadığına, yalnızca boşluk ve hiçlik olduğuna inanmaktadır. Kişinin tüm bu zeminsizliğine rağmen bir zemin arama ihtiyacı da varoluşsal anksiyetelerden biridir. İstenç, seçim ve eylem açısından bakıldığında özgürlük kavramını karmaşık ve kaygı dolu bulan Yalom, bu kaygı ve karmaşadan kurtulmak için kişilerin nihaî kurtarıcı fikrine sığındığını söylemektedir. Bu bağlamda Yalom'a göre özgürlük, zeminsizlik temelinde herkesin kendi eylem, seçim ve yaşantılarını kendisinin belirlemesidir.³⁴⁷ Dışsal yapının olmadığı bir özgürlük anlayışını benimsemektedir.

Özgürlük kişiye ilk başta olumlu anlamlar yüklediğinden içinde barındırdığı kaygıyı sezgisel olarak anlamanın zor olduğunu düşünen Yalom, özgürlüğün tüm yönleriyle kişiye sorumluluk üstlenmesinin, karar vermesinin, harekete geçip değişimi

³⁴⁵ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 461.

³⁴⁶ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 404.

³⁴⁷ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 230.

gerçekleştiririnin ne olduğunu öğreten bir eğitimci rolü üstlendiğini ifade etmektedir. Sorumluluk üstlenme ile irade arasında bir bağ kurarak değişimin iki sarkaç arasında gerçekleştiğini anlatmaktadır.³⁴⁸

Yalıtımla yüzleşirken hastanın sorumluluk üstlenmesini ilk adım olarak görmekte, kişinin kendi rolünü kabul ettiğinde değişim gücünün de potansiyelinde var olduğunu fark edeceğini savunmaktadır. Zira Yalom, kişinin varlığından sorumlu olduğunu, hayatı boyunca bu varlıktan ne meydana getirdiği sorusuna bir cevap aradığını, kişinin aynı zamanda kendi yargıcı olduğunu düşünmektedir. Bu sorulara cevap ararken kişide varoluşsal suçluluk ya da kendini inkar etme gibi anksiyeteler oluşmaktadır.³⁴⁹

Yalom sorumluluk ve yalıtım arasındaki ilişkiyi kurarken şu soruları sormaktadır:

“Eğer bir insanın içindeki bastırmayı anlamak istiyorsak şu soruyu sormalıyız: Bu insanın kendi potansiyeliyle ilişkisi nedir? Neler olmaktadır ki, bu kişi bildiği ve başka bir düzeyde bildiğini bildiği bir şeyi farkındalığından silmeyi seçmekte ya da seçmeye zorlanmaktadır? O halde bilinçdışı, kültürel olarak kabul edilmeyen dürtülerin, düşüncelerin ve arzuların deposu olarak görülmemelidir. Ben bilinçdışını daha çok bireyin gerçekleştiremediği ya da gerçekleştirmede bilme ve yaşama potansiyelleri olarak tarif ediyorum.”³⁵⁰

Buna göre kişi özünü inkar eder ya da bastırırsa o zaman hastalanmaktadır. Çok hassas olan bu içteki öz, her türlü kültürel baskı ve alışkanlıklardan kolayca etkilenebilmektedir. Kişi bu özü inkar etse de, potansiyelini gerçekleştirmek için bu öz, kişiye baskı yapmaya devam etmektedir. Onu inkar etmek ya da bastırmak kişinin

³⁴⁸ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 155.

³⁴⁹ Paul Tillich, *The Courage to Be*, Yale University Press, 1952, s. 52.

³⁵⁰ Rollo May, *Existential Psychology*, Random House, 1969, s. 19.

kendisini küçük görmesine de neden olmaktadır. Bu yüzden kişi potansiyelini ancak bilincindeki bu baskıyla ve varoluşsal suçluluğun etkisiyle bulacaktır.³⁵¹

Grup terapilerinde sorumluluk, özgürlük ve değişimi, yalıtım bazında ele alan Yalom, kişilerin grup seansında içgözlem ve diğer üyelerden gelen geri bildirimler sayesinde, kendi sınır ve güçlerinin farkına vardığını gözlemlemiştir. Bu seanslarda hasta adına karar vermekten ziyade bazen öğütte bulunmakta bazen de kemikleşmiş davranış ve düşünceleri yıkmak için hastalarına bazı davranışlar önermektedir. Böylelikle kişinin iradesini bağlayan yüklerin ortadan kaldırılmasına yardımcı olmayı hedeflemektedir.³⁵²

Yalom'un yalıtım çerçevesinde sorumluluk ve özgürlük kavramlarına yaklaşımının amacını kendi sözleriyle şu şekilde özetleyebiliriz: "Hastanın bastırıldığı şeyi hatırlamasını sağlamada başarılı olamayız. Bunun yerine, eğer analiz doğru bir şekilde gidiyorsa, hastada hatırlanan bir hatırayla aynı terapötik sonuçları veren insanın doğruluğuna dair sağlam bir inanç oluştururuz."³⁵³

2.2. Mevlânâ'da Sorumluluk ve Özgürlük: Nefisten Kurtuluş ve İlahi Aşkla Hürriyet

2.2.1. Sorumluluk Bilincinin Nefse Yönelik Temeli

Tasavvuf düşüncesinde insan, sabit ve tek boyutlu bir varlık olarak değil; ontolojik olarak geniş bir imkân alanı içerisinde konumlanan dinamik bir varlık olarak ele alınmaktadır. Bu imkân alanı, Kur'ân'da insan için çizilen iki uç sınır arasında şekillenir: "*ahsen-i takvîm*" ile "*esfel-i sâfilîn*".³⁵⁴ Tasavvufî literatürde bu iki kavram, insanın potansiyel kemâl ve düşüş istikametlerini ifade eden ontolojik referans noktaları

³⁵¹ Abraham Maslow, *Toward a Psychology of Being*, Princeton, NJ: Van Nostrand, 1968, s.3.

³⁵² J. Prochaska, C. DiClemente, J. Norcross, "In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors," *American Psychologist*, sayı 47, 1992, s. 1102.

³⁵³ Sigmund Freud, *Construction in Analysis*, London Hogarth Press, c. 27, 1964, s. 259.

³⁵⁴ et-Tîn 95/4-5.

olarak yorumlanmıştır.³⁵⁵ Buna göre insan, yaratılış itibarıyla en yüce mertebeye yükselme kabiliyetine sahip olduğu gibi, nefsinin esareti altında en aşağı derekelere de sürüklenebilecek bir varlıktır.³⁵⁶

Tasavvuf, insanın bu iki uç arasında salınan varlık yapısını sabit bir kader olarak değil, sorumluluk ve bilinçle şekillenen bir seyrü sülûk süreci olarak ele alır.³⁵⁷ İnsan oluşun temel hakikati, bu bağlamda ne yalnızca başlangıçta verilen bir ontolojik üstünlükte ne de kaçınılmaz bir düşüşte aranır. Aksine insanın hakikati, ahsen-i takvîm ile esfel-i sâfilîn arasındaki bu gerilimli alanda, yaşanarak ve idrak edilerek keşfedilmeyi bekleyen bir imkân olarak tasavvur edilir.³⁵⁸ Bu yönüyle tasavvuf, insanı tamamlanmış bir varlık değil; kendi hakikatine doğru yürüyen bir yolcu olarak konumlandırır.³⁵⁹

Seyrû sülûk, insanın bu ontolojik gerilimi bilinçli bir dönüşüm sürecine dönüştürmesini mümkün kılan tasavvufî yöntemdir. Bu süreçte insan, nefsin sınırlayıcı ve aşağıya çeken yönleriyle yüzleşerek, kendi içindeki esfel-i sâfilîn potansiyelini tanır; aynı zamanda ilahî irade ve ahlâk ile uyumlanarak ahsen-i takvîm istikametinde yükselir.³⁶⁰ Bu yükseliş, ontolojik bir ayrıcalık değil; sürekli bir iç muhasebe, irade ve teslimiyet pratiğiyle sürdürülen bir varoluş çabasıdır.³⁶¹

Bu bağlamda tasavvuf, insanın sınırını statik bir tanımla belirlemez. İnsanın sınırı, onun nerede durduğu değil; hangi yöne yöneldiğidir.³⁶² Ahsen-i takvîm ile esfel-i sâfilîn arasındaki mesafe, insanın sorumluluk bilinciyle kat ettiği manevî yolculukla anlam

³⁵⁵ Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 56–58.

³⁵⁶ Kelâbâzî, *et-Ta'arruf*, s. 72–74.

³⁵⁷ Hücvirî, *Keşfü'l-Mahcûb*, s. 214–216.

³⁵⁸ Gazâlî, *İhyâ'u 'Ulûmi'd-Dîn*, c. III, s. 9–12.

³⁵⁹ Sühreverdî, *Avârifü'l-Ma'ârif*, s. 89–91.

³⁶⁰ İbnü'l-Arabî, *el-Fütûhâtü'l-Mekkiyye*, c. I, s. 152–155.

³⁶¹ Serrâc, *el-Lüma'*, s. 430–433.

³⁶² Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 60.

kazanır.³⁶³ Böylece insan oluş, verilmiş bir hakikat olmaktan çıkarak, seyrü sülûk içerisinde açığa çıkan ve her an yeniden inşa edilen bir varoluş tecrübesi hâline gelir.³⁶⁴

Mevlânâ'ya göre sorumluluk, insanın kendi davranışlarının ve içsel yönelişlerinin kaynağını anlaması, dışsal gerekçelerin ardına saklanmadan kendi varlığının sorumluluğunu üstlenmesidir. Mesnevî'de geçen “Suç sende ey kişi, başkasında değil; Güneş varken gözünü kapayan kendin değil misin?”³⁶⁵ beyti, Mevlânâ'nın, sorumluluğu, insanın kendi nefesine dönük derin bir bilinçlenme şeklinde ele aldığını göstermektedir.

Sorumluluk aynı zamanda kişinin kendi eksikliklerini fark ederek onları dönüştürme iradesi olarak da görülmektedir: “Kendi halini bilmek, kişinin en büyük işidir; Kendini bilmeyen, başkasının yolunu aydınlatamaz.”³⁶⁶ Mevlânâ'ya göre kişi, kendini değiştirmenin başlangıcını ancak kendi hatalarıyla yüzleşerek başlatabilir; çünkü nefis, kişiyi sürekli başkalarını suçlamaya yöneltmekte, kendisine ayna tutmayı engellemektedir. Bu yüzden Mevlânâ, kişinin kendi nefsinin hilelerini fark etmesini, sorumluluk konusundaki başlangıç adımı olarak ele almaktadır.

Sorumluluk konusunu çift taraflı ele alan Mevlânâ, konunun hem toplumsal bir yönü olduğunu hem de kişinin manevî gelişimine katkısı olduğunu ifade etmektedir. Sorumluluklarını kabul eden kişi, nefsinin kendisini zorlamasından sıyrılacağı ve iradesini artık bilinçli bir şekilde kullanacağı için ruhsal dönüşüme de hazır hale gelmektedir. Mevlânâ bu açıdan sorumluluğu, özgürlük ve kendini gerçekleştirmenin ilk basamağı olarak görmektedir. Hâris el-Muhâsibî, kulun sorumluluğunu dışsal zorunluluklardan ziyade nefsin denetlenmesi ve iradenin bilinçli yönelimi üzerinden temellendirmektedir: “Kul, nefsinin murakabe altına almadıkça hür olduğunu sanır;

³⁶³ Hücvirî, *Keşfü'l-Mahcûb*, s. 218–219.

³⁶⁴ Gazâlî, *İhyâ'u 'Ulûmi'd-Dîn*, c. IV, s. 493–495.

³⁶⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 275–280.

³⁶⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 3280.

hâlbuki nefesine hesap sormayan kimse, esaretin en gizli türü içinde yaşar.”³⁶⁷ Bu yaklaşım, Mevlânâ’nın sorumluluğu özgürlüğün ön şartı olarak ele alan görüşüyle örtüşmektedir.

2.2.2. İrade, Seçim ve Özgürlüğün Sorumlulukla İlişkisi

Mevlânâ’da özgürlük, nefsin arzularından kurtularak ilahî iradeyle uyumlu hâle gelmektir. Kur’ân’da “*İnsan için ancak çalıştığıının karşılığı vardır*”³⁶⁸ buyurularak sorumluluk bilinci temellendirilir. Hz. Peygamber’in “Gerçek mücahit, nefesine karşı cihad edendir”³⁶⁹ hadis-i şerifi, özgürlüğün içsel bir mücadeleyle kazanıldığını ortaya koyar. Mevlânâ’ya göre nefsin esaretinden kurtulan insan, ilahî aşkla gerçek hürriyete ulaşır; bu özgürlük, kaygıdan değil, teslimiyetten doğar.

İnsanı özgür irade sahibi bir varlık olarak gören Mevlânâ, kişinin yalnızca bilinçli bir tercihle sorumluluk üstlenebileceğini ifade etmektedir. Mesnevî’de geçen “İki yol vardır: biri nura çıkar, biri karanlığa; Seçmek senin elindedir, çünkü yolcu sensin.”³⁷⁰ ifadesi, sorumluluğun insanî bir seçim olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu ifade aynı zamanda insanın ahlakî ve manevî olgunlaşmasının kendi iradesiyle şekillendiğini de göstermektedir.

Serrâc’a göre özgürlük, seçim yapabilme kudretinin nefsî bağlardan arınmasıyla mümkün olur: “Ârif, nefsin zorlamasından kurtulduğu ölçüde seçer; seçimin hakikati ise iradenin arınmasıdır.”³⁷¹ Bu anlayış, Mevlânâ’nın irade–özgürlük ilişkisindeki bilinç vurgusunu desteklemektedir.

Sorumluluk, insanın iradesini kullanma biçiminin bir sonucudur. Nefs, insanı sorumluluktan uzaklaştırmak için sürekli bahaneler üretir; ancak kişi bu bahaneleri fark

³⁶⁷ el-Muhâsibî, *er-Ri‘âye li-Hukûkillâh*, s. 112.

³⁶⁸ en-Necm 53/39.

³⁶⁹ Tirmizî, *Fezâilü’l-Cihâd*, 2.

³⁷⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1065.

³⁷¹ es-Serrâc, *el-Lüma‘*, s. 154.

ederek kendi yolunu bilinçli olarak seçtiğinde gerçek bir manevî yükseliş başlayacaktır. Mevlânâ, insanın seçim gücünü, onun en temel imtiyazı olarak görmekte ve bu gücün doğru kullanılması hâlinde ruhun özgürleşeceğini belirtmektedir: “İnsanı hayvandan ayıran, seçme kudretidir; Seçim olmayınca kulun imtihanı olmaz.”³⁷² Mevlânâ, insanı hayvanlardan ayıran şeyin akıl ve irade olduğunu, dolayısıyla sorumluluğun insanı üstün ve olgun kılan temel özelliklerden biri olduğunu vurgulamaktadır.

Kuşeyrî, iradeyi manevî yolculuğun merkezine yerleştirmektedir: “İrade, kulun Hakk’a yönelme kararlılığıdır; iradesi olmayanın yolu da sabit olmaz.”³⁷³ Bu ifade, sorumluluk–istikrar–özgürlük ilişkisinin klasik formülasyonudur. Bu açıdan sorumluluk, bireyin hem dünyasını hem de iç âlemini dönüştüren aktif bir tercihtir.

Sorumluluk bilinci aynı zamanda insanın kendi iç dünyasında düzen kurmasını sağlamaktadır. Mevlânâ’ya göre sorumluluk alan kişi, kendi nefsinin arzularına teslim olmaktan kurtularak “kendisinin efendisi” hâline gelir. *Mesnevî*’de geçen “Nefsini terbiye ettin mi, iki dünyanın da padişahı olursun; Çünkü sen kendine hükmedersen, âleme de hükmedersin.”³⁷⁴ ifadesi, sorumluluk bilincinin insanın tüm yaşamına tesir eden bir dönüşüm olduğunu anlatmaktadır.

Sorumluluk farkındalığı kişideki sahip olduğu içgörüyü de derinleştirmektedir. Çünkü insan, davranışlarının kökenini ve sonuçlarını keşfetmeye başladığında hem kendi güçlü yanlarını hem de zaaflarını tanır. Mevlânâ’ya göre kendini bilme süreci, sorumluluk bilincinin doğal bir sonucudur; kişi sorumluluk almadan kendi hakikatine ulaşamaz: “Kendi ayıbını gören kişi, âriflerin yolunda ilerler; Kusurunu göremeyen ise yerinde döner durur.”³⁷⁵

³⁷² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1203.

³⁷³ el-Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 198.

³⁷⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3003.

³⁷⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c.IV, beyit 2183.

Sorumluluk kişinin ruhsal özgürlüğünü de sağlamaktadır. Mevlânâ, sorumluluk alan kişinin iradesinin güçleneceğini, nefsin hilelerine karşı daha dirençli hâle geleceğini ve böylece daha özgür bir yaşam süreceğini belirtirken, sorumluluğun hem manevî hem de psikolojik olarak kişinin yaşamını etkilediğini vurgulamaktadır.

2.2.3. Nefisten Kurtuluş ve İçsel Özgürlük Olarak Hürriyet

Mevlânâ'ya göre özgürlük, dışsal engellerden ziyade insanın içindeki nefis engellerinden kurtulmasıyla kişinin yaşamında etkin hale gelmektedir. Bu minvalde “Hürlük istiyorsan, gönlünü nefsin zincirinden kurtar; Zincir ne kadar gizli olsa da ayağı bağlar.”³⁷⁶ beyiti, Mevlânâ'nın özgürlüğü, hem psikolojik hem de ruhsal bir hâl olarak ele aldığını göstermektedir. Bu anlayışta özgürlük, nefsin boyunduruğundan kurtularak insanın kendi öz benliğine ulaşmasını ifade etmektedir. Hücvirî, özgürlüğü nefsin gizli tahakkümünden kurtuluş olarak ele almaktadır: “Hakikî hürriyet, nefsin perdelediği arzuların kalkmasıdır; perde kalkınca kul, kendi hakikatini görür.”³⁷⁷ Bu görüş, Mevlânâ'nın basîret ve içgörü vurgusuyla doğrudan örtüşmektedir.

“Kul, nefsin esaretinden çıkınca hür olur; Hakk'ın kulu olanın yolu genişler.”³⁷⁸ ifadesine göre Mevlânâ'nın özgürlük anlayışı, insanın içsel kabuklarından sıyrılmasını gereklilik olarak görmektedir. Nefis, insanın değişim ve dönüşümünü engelleyen içsel bir diktatördür; kişi nefsin zorlamalarından kurtulmadıkça kendi öz hâline erişemez. Bu nedenle özgürlük, Mevlânâ'da insanın hem içsel hem de ilahî boyutta olgunlaşmasını sağlayan bir ruh hâlidir.

Özgürlük ve sorumluluğu birbirinden ayrılmayan iki kavram olarak ele alırken, “Sorumluluktan kaçan kişi asla hür değildir; Çünkü kişinin tutsaklığı kendi

³⁷⁶ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, gazel 1724, beyit 1.

³⁷⁷ el-Hücvirî, *Keşfü'l-Mahcûb*, s. 221.

³⁷⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 1122.

nefsindedir.”³⁷⁹ diyerek, özgürlüğün ancak sorumluluk bilinciyle elde edileceğini ifade etmektedir. Özgürlüğün ön şartı aynı zamanda da teminatı, sorumluluktur. Gazâlî, sorumluluğu insanın irade bilinciyle ilişkilendirmektedir: “İnsan, iradesi ölçüsünde mesuldür; iradesini tanımayan, mesuliyetini de idrak edemez.”³⁸⁰ Bu yaklaşım, Mevlânâ’nın, özgürlüğü sorumluluğun sonucu olarak görmesiyle uyumludur.

“Kendine hesap veren kişi, dünyadan kurtulur; Hesapsız yaşayana özgürlük haramdır.”³⁸¹ Böylelikle sorumluluk iradeyi olgunlaştırmakta, olgunlaşan irade ise özgürlüğün ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Mevlânâ’nın düşüncesinde insanın nefsini yenmesi, iradesini bilinçli bir biçimde yönlendirmesi ancak sorumluluk bilinciyle mümkündür.

Özgürlük, sorumlulukla birleştiğinde dönüşüm yarattığından dolayı sorumluluk, insanın davranışlarına bilinç katmakta; özgürlük ise bu bilincin meyvesi olarak ortaya çıkmaktadır. Nefsin baskısından kurtulan iradenin etkisiyle meydana gelen özgürlük ve sorumluluk, manevî tekamülü gerçekleştirmeyi kolaylaştırmaktadır.

İbnü’l-Arabî, özgürlüğü varlık bilinci ve içgörü ile temellendirmektedir: “Kul, kendini bildiği ölçüde hürdür; kendini bilmeyen, suretlerin esiridir.”³⁸² Bu yaklaşım, Mevlânâ’daki kendini bilme–özgürlük ilişkisinin metafizik boyutunu yansıtır. Yine İbnü’l-Arabî, ilâhî hürriyeti iradenin kemaliyle ilişkilendirmektedir: “Hürriyet, kulun kendi iradesini Hakk’ın iradesinde yok etmesidir; bu yokluk, hakikî varlıktır.”³⁸³ Bu ifade, Mevlânâ’daki “ilâhî aşkla hürriyet” anlayışının ontolojik karşılığını sunmaktadır.

Özgürlük ve sorumluluk kavramlarıyla bağlantılı olarak içgörü ya da Mevlânâ’nın ele aldığı şekliyle basiret, kişinin hem kendi hakikatini hem de nefsinin ortaya koyduğu hileleri görmesinin adıdır. Görme yetisinden daha üst bir bilinç düzeyi olan içgörü,

³⁷⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 2140.

³⁸⁰ Ebû Hâmid el-Gazâlî, *İhyâ’u ‘Ulûmi’d-Dîn*, çev. Ahmed Serdaroğlu, İstanbul, Bedir Yayınları, 2020, c. III, s. 56.

³⁸¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 590.

³⁸² İbnü’l-Arabî, *Füsûsu’l-Hikem*, s. 92.

³⁸³ İbnü’l-Arabî, *el-Fütûhâtü’l-Mekkiyye*, s. 287.

kendini gerçekleştirmenin de bir koşuludur: “Basiretin yoksa güneşi görsen ne çıkar? Gönül gözü kör olunca, nûr bile karanlıktır.”³⁸⁴

Mevlânâ, içgörüyü üç ayak üzerine yerleştirmektedir: Kişinin nefsinin hilelerini fark etmesi, kendini bilmesi ve ilahî hakikati tanınması. Hakikate giden bu yol iç gözlemle başladığından içgörüyü insanın içsel karanlığını aydınlatan bir nur gibi konumlandırmaktadır: “Kendi içini gören kişi, âlemi de görür; İçi karanlık olanın dışı da ışık vermez.”³⁸⁵ Kişinin manevî ve psikolojik olarak güçlenmesi için içgörü-basiret kazanması gerekmektedir. Böylelikle iradesini doğru yönde kullanarak özgürlük ve sorumluluk temelinde kendini değiştirmeyi başarabilecektir.

Bu bağlamda irade, kişinin ruhsal yolculuğunda ilerlemesini sağlayan aktif bir güçtür: “İrade attır; akıl ise süvaridir; Süvari yoksa at seni bilinmeyen yerlere götürür.”³⁸⁶ İradenin doğru kullanımı, içsel dönüşümü tamamlamaktadır.

İradenin en büyük düşmanı olan nefis ve istekleri, kişiyi kararsızlık ve edilgenliğe düşürdüğünden, Mevlânâ nefis terbiyesi yoluyla iradenin güçlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır: “*Nefsin muradı çoktur, aklın dermanı az; İradeni akla ver ki yolun selamet olsun.*”³⁸⁷ Böylelikle irade konusu, ahlakî ve manevî olgunluğun yapı taşı olmaktadır.

2.2.4. Kendini Gerçekleştirme ve İlâhi Hürriyetin Son Aşaması

“Ham idim, piştim, yandım; İnsan, ateşten geçmeden kemale ermez.”³⁸⁸ ifadesiyle kişinin yaratılıştaki potansiyeli ortaya çıkararak kendini gerçekleştireceğine atıf yapan Mevlânâ, bu dönüşümü üç aşamalı, aktif bir içsel çaba gerektiren bir bilinçlenme ve arınma yolculuğu olarak ele almaktadır.

³⁸⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 210.

³⁸⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 3839.

³⁸⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 1427.

³⁸⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 3242.

³⁸⁸ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, s. 17.

İnsan kendi nefsini tanımadan, içsel karanlığıyla yüzleşmeden ve iradesini bilinçli kullanmadan bu sürece giremeyeceğinden, dönüşümün başlangıcını her zaman sorumluluk bilinci olarak almıştır: “Kendini bilen kişi, Allah’ı da bilir; Nefsinin perdesini yırtan sırra erişir.”³⁸⁹

Kendini gerçekleştiren kişi hem ruhsal hem ahlakî açıdan olgunlaşacak, böylelikle başkalarına da fayda sağlayacaktır. Çünkü kişinin içsel aydınlığı her zaman dış dünyasına da yansımaktadır. Bu yönüyle kendini gerçekleştirme, hem bireysel hem de toplumsal bir iyileşme potansiyelidir.

Sorumluluk, içsel dönüşümün ilk adımı olduğu için kendini gerçekleştirmenin temelini oluşturmaktadır. Sorumluluk alan kişi kendi iç dünyasında düzen kurmaya başlar ve özgürleşme yoluna girer. Mevlânâ’nın da bakışıyla sorumluluk, hem içgörü hem de iradenin gelişimini desteklemektedir: “Sorumluluk gözü açar, gönlü arıtır; Gözü açık olanın yolu da açıktır.”³⁹⁰

Özgürlük ise dönüşümün en önemli sonucu ve aynı zamanda sürdürücüsü konumundadır. Nefsinden özgürleşen kişi, kendi varlığını daha derin biçimde keşfetmekte ve ilahî hakikate kapı aralamaktadır. Mevlânâ’ya göre özgür olmayan kişi, kendini gerçekleştirme potansiyelini asla tam anlamıyla ortaya çıkaramamaktadır: “Özgürlük erenlerin payıdır; Nefse esir olan kişi, kendini nasıl bilsin?”³⁹¹

Böylelikle sorumluluk, kişinin yalıtım anksiyesiyle yüzleşmesine, özgürlük de bu yüzleşmenin sonuçlarını yaşamaya cesaretlendirmektedir. Yalıtım anksiyetesinin bir süreci olan bu iki olgu, kişinin ahlakî, manevî ve psikolojik açıdan da olgunlaşmasını sağlamaktadır.

³⁸⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1248.

³⁹⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 3107.

³⁹¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3157.

“Yalnızlık, er kişinin meydanıdır; Orada nefisle savaşılr, orada gönöl açılır.”³⁹²

ifadesiyle yalıttımdan kaynaklı gerçekleşen yalnızlığın, kişinin iç sesini duymasına yardımcı olan ve özgürlükle birlikte irade gerektiren bir tefekkür hali olarak ele almaktadır. Bu tefekkür hali sorumluluk bilinci olduğu sürece sağlıklı bir şekilde sağlanacağından, sorumluluk bilincini göz ardı eden kişi bu yalnızlık ve bunun sonucu olan yalıtım anksiyetesinde kaybolabilmektedir. Bu yüzden Mevlânâ, yalıttımla yüzleşmede özgürlük ve sorumluluk bilincini önemsemektedir. Özgürlük aynı zamanda yalıttımın manevî bir derinleşme imkanıyla kişinin dönüşümüne katkı sağlamaktadır: “Kendi içine yalnızca hür olanlar bakabilir; Hür olmayanın içi ona zindan kesilir.”³⁹³ Nefsinden özgürleşen kişi, yalıttımda huzur bulacağından dolayı hakikate kapı aralamaktadır. Bu açılardan Mevlânâ yalıttımı, hem imkan hem imtihan olarak görmektedir.

İnsanın özgürlük ve sorumluluk bilincini zayıflatan nefisle mücadeleyi hem ahlakî bir disiplin hem de psikolojik bir arınma süreci olarak ele alan Mevlânâ, kendini gerçekleştirmenin ilk aşamasının da nefisle mücadeleden başladığını vurgulamaktadır: “Nefs puttur, sen ise puta tapan; Putu kırdığın gün, hürlük seni karşılar.”³⁹⁴ Böylelikle nefisten kurtuluş, özgürlüğün temeli olmaktadır. Bu özgürlükle kişi Hakka yönelmekte, ilahî hürriyete kapı aralamaktadır. İnsanın en yüksek manevî mertebesi olarak görülen bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: “Kul nefisten kurtulunca, Hakk’ın hür kuludur; Hürlük, aşkın attığı düğümdür.”³⁹⁵

Özgürlüğün bu düzeyinin yalıttımdan sıyrılış ve teslimiyet gerektirdiğini, bunun da bilinçli bir tercih olması gerektiğini söylemektedir. Bu bağlamda özgürlük, nefsi bağlardan kurtulup kişinin fitratında yer alan ilahî ideale yükselmesi manasını

³⁹² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 607.

³⁹³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 590.

³⁹⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c.III, beyit 2635.

³⁹⁵ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, gazel 1841, beyit 4.

taşımaktadır.³⁹⁶ Böylelikle ilahî hürriyet, kişinin kendini gerçekleştirme sürecinin son aşaması olmaktadır. Burada kişi yalıtımın tüm anksiyetelerinden kurtulmakta, nefsin sınırlamalarından arınmakta, ahlakî, psikolojik ve manevî olarak tekamüle ermektedir.

2.3. Karşılaştırmalı Değerlendirme: Özgürlüğün Yüğü ve Hafifliği

2.3.1. Özgürlük ve Sorumluluğun Ontolojik Temelleri: Kaygı ve Vuslat Arasında İnsan

Yalom ve Mevlânâ, farklı kültürel ve tarihsel bağlamlardan gelseler de insanın özgürlük, sorumluluk, irade, seçim ve kendini gerçekleştirme meselelerinde dikkat çekici biçimde kesişen zaman zaman da ayrışan görüşler sunmaktadırlar. Yalom'un özgürlük ve sorumluluk vurgusu, bireyin yaşamının tüm yönlerinden kendisinin sorumlu olduğu düşüncesine yaslanırken, Mevlânâ insanın özgürlüğünü nefsin zincirlerinden kurtulmaya ve ilahî aşkla hürriyete bağlamaktadır. Her iki düşünür de insanın edilgen bir varlık olmadığını, değişim ve dönüşümün aktif bir içsel çaba gerektirdiğini belirtmekte; ancak onların bu süreci konumlandırma biçimleri farklı metafizik zeminlere dayanmaktadır.

Yalom'a göre sorumluluk, bireyin yaşamındaki temel belirleyicidir; kişi ancak kendi yaşamının tam anlamıyla kendi elinde olduğunu idrak ettiğinde terapötik değişim başlar. Yalom, sorumluluğu kişinin varoluşunun en önemli açıklayıcı gücü olarak görür; kişi kendisini bir kurban olarak algıladığı sürece değişimden kaçır, yalıtım ve zeminsizlik duygusu derinleşir. Sorumluluk almayan kişi, kendi potansiyelini gerçekleştirmediği için varoluşsal suçluluk yaşar; bu suçluluk değişim için başlangıç olabilir.

³⁹⁶ Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri*, “Abd” md., Ankara, Otto Yay., 2014, s. 2.

Mevlânâ'da sorumluluk, insanın önce kendi nefsinin hilelerini fark etmesiyle başlar. Mesnevî'de ele aldığı şekliyle, kişinin kendi hatalarının kaynağını dışarıda aramak yerine kendine dönmesini öğütler. Sorumluluk burada manevî tekâmülün kapısıdır; kişi kendi içini bilmeden hem ahlakî olgunluk hem de ilahî yakınlık kazanamaz. Bu açıdan sorumluluk Mevlânâ için yalnızca dünyevî değil, derin bir ruhsal dönüşümün de ilk adımıdır.

Yalom özgürlüğü ürkütücü bir kavram olarak tanımlar: İnsan kendi seçimlerinden tamamen sorumludur ve bu özgürlük, zeminsizlik duygusunu doğurur. Buna göre özgürlük, kişinin dışsal bir otoriteye dayanmaksızın kendi yaşamını belirlemesi anlamına gelir; bu ise kaçınılmaz olarak kaygı yaratır. Bu kaygıyla baş edemeyen bireyler, dışsal bir kurtarıcıya sığınır, sorumluluğu devreder ve özgürlüğün yükünden kaçarlara.

Mevlânâ için özgürlük, dış engelleri aşmaktan çok kişinin kendi içindeki nefsin zincirlerini kırmasıyla mümkündür. Mevlânâ özgürlüğün içsel bir hakikat olduğunu vurgular. Kişi nefsin esaretinden kurtulduğunda hem psikolojik hem ruhsal olarak özgürleşir. Gerçek özgürlük, ilahî aşka yönelen ruhun serbestliğidir; bu yüzden Mevlânâ'da özgürlük kaygı değil, bir vuslatın ve huzurun kapısıdır.

2.3.2. İrade, İstenc, İçgörü: Değişimin Psikolojik ve Manevî Dinamikleri

Yalom istencin, davranış ve değişimin merkezinde olduğunu belirtir. İstencin kaynağında içgüdüsel itki ve ebeveyn tutumları vardır; terapide amaç istenci baskılayan unsurları ortadan kaldırmaktır. Yalom'un, içgörünün dört temel dayanak üzerinden geliştiğini, bireyin gerçekten neyi istiyorsa değişim için çaba göstermesi gerektiğini vurguladığı görülür. İstenc, zihinsel bir eylemdir ve arzu ile eylem arasında bir köprü işlevi görür.

Mevlânâ iradeyi insanın ruhsal yolculuğunda ilerlemesini sağlayan bir “at” olarak nitelendirir; bu atın yöneticisi ise akıldır. İrade, nefis tarafından zayıflatıldığında kişi kararsızlık ve edilgenliğe düşer. Mevlânâ iradenin doğru kullanımı için içsel disiplinin şart olduğunu ortaya koyar. İrade yalnızca dünyevi kararları değil, kişinin ilahî hakikate yönelme gücünü de belirler; bu nedenle Mevlânâ’da irade hem ahlakî hem manevî bir değerdir.

Yalom’a göre birey, sorumluluk almadan değişim başlayamaz. Terapist, hastanın karar ve eylemlerini üstlenmesi için cesaretlendirir; kişi kendi payını görmeye başladığında dönüşümün zor ama gerekli aşamasına geçer. Sorumluluk, kişininyalıtımıyla yüzleşmesini sağlar; kişi kendi yaşamının “patronu” olduğunu fark ettiğinde davranış değişimi mümkün hâle gelir.

Mevlânâ’da değişim, kişinin kendi iç karanlığıyla yüzleşmesiyle başlar. Mevlânâ kişinin kusurlarını fark etmesinin manevî ve ahlakî tekâmülün zorunlu başlangıcı olduğunu gösterir. Sorumluluk almadan nefsin hileleri görülmez; nefsin görülmediği yerde ise dönüşüm mümkün değildir. Bu nedenle sorumluluk, Mevlânâ’da içsel arınmanın temelidir.

Yalom’da içgörü, bireyin kendi eylemlerinin sonuçlarını fark etmesi, yaşamındaki kalıpları anlaması ve bunların sorumluluğunu üstlenmesiyle gelişir. Yalom, içgörüyü dört dayanak üzerine kurduğunu belirtilir: Değişim kişinin elindedir; bu değişim tehlikeli değildir; kişi gerçekten istediği şey için değişir; bu değişimi gerçekleştirecek güç onda vardır.

Mevlânâ’da içgörü “basiret” olarak ele alınır. Basiret, kişinin hem nefsini hem de hakikati görmesini sağlayan bir gönül gözüdür. İçgörünün duysal bir şey değil, ruhsal bir kavrayış olduğunu vurgular. Basiret olmadan irade yön bulmaz; irade yön bulmayınca özgürlük ve sorumluluk bütünleşemez.

2.3.3. Yalıtım ve Yalnızlık: Ontolojik Kader mi Manevî Meydan mı?

Yalom yalıtımı, insanın kendi varoluşunun mutlak yalnızlığıyla yüzleştiği ontolojik bir alan olarak görür. Sorumluluk ve özgürlük arttıkça kişinin yalıtımıyla yüzleşmesi kaçınılmaz hâle gelir; kişi bu yüzleşmeden kaçarsa patolojik savunmalar geliştirir.

Mevlânâ'da yalnızlık bir korku değil, er kişinin meydanıdır. Kişi, yalnızlıkta kendi nefsinin sesini duyar ve bu sesle mücadele ederek olgunlaşır. Mevlânâ, özgürlüğün nefisten kurtuluşla birlikte yalnızlıkta derinleştiğini gösterir.

Her iki düşünür de insanı aktif, seçen, sorumluluk alan bir varlık kabul eder. Değişim, her ikisine göre de içsel bir süreçtir ve yüzleşme gerektirir. Özgürlük, hem Yalom'da hem Mevlânâ'da bedel ödenmeden elde edilemeyen bir bilinç hâlidir. İrade veya istencin güçlenmesi, dönüşümün temel şartıdır. Kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmesi iki düşünürde de merkezî konumdadır.

Metafiziksel zemin konusunda ayrışan Mevlânâ, özgürlüğü ilahî varlık, aşk ve ruh zeminine yerleştirir. Yalom özgürlüğü zeminsizlik ve hiçlik üzerine oturtur. Yalom'da özgürlük kaygı yaratır. Mevlânâ'da özgürlük huzur ve birlik hâlidir. Yalom'da yalıtım kaçınılmaz ontolojik bir kaderdir. Mevlânâ'da yalnızlık manevî yükseliş alanıdır. Yalom bireyin kendi eylemlerinin mutlak sorumluluğunu vurgular. Mevlânâ sorumluluğu nefsin terbiyesi ve ilahî olgunlukla ilişkilendirir.

Sonuç itibarıyla Yalom ve Mevlânâ, insan doğasını anlamada farklı ontolojik ve epistemolojik zeminlerden hareket etseler de sorumluluk, özgürlük, irade ve istenç konularında birbirini tamamlayan derin perspektifler sunarlar. Yalom'un psikolojik yaklaşımı, bireyin özgürlüğün kaygısını taşımasını ve bu kaygı üzerinden sorumluluğu üstlenmesini hedeflerken; Mevlânâ'nın tasavvufî bakışı, insanın nefsi aşarak ilahî hakikate yönelmesini ve böylece ruhsal özgürlüğe ulaşmasını amaçlar. Her iki yaklaşım

da insanı edilgen bir varlık olarak değil, kendi dönüşümünün öznesi olarak konumlandırır.

3. ANLAMSIZLIK ve ANLAM ARAYIŞI

3.1. Yalom'da Anlamsızlık ve Terapötik Süreç

3.1.1. Zeminsizlik ve Anlamsızlık Anksiyetesinin Varoluşsal Temelleri

Yalıtım sürecine paralel olarak anlamsızlık olgusunu da işleyen Yalom, zeminsizlik olgusuyla kişinin karşı karşıya kalması ve kişinin bir zemine arzu duyması arasındaki çatışmayı anlamsızlığın temel tanımı olarak göstermektedir. Bir önceki bölümde ele aldığımız sorumluluk bilincinin kişisel deneyimi için de sık sık kullanılan zeminsizlik kavramı, varoluşçu terapistler tarafından temel anksiyete sebeplerinden biri olarak görülmektedir. Hatta çoğu terapist, zeminsizlik ve buna bağlı olan anlamsızlık anksiyetesinin, ölüm anksiyetesinden daha çok yıkıcı olduğunu savunur.³⁹⁷ Örneğin Jung da, zeminsizlik ve anlamsızlık anksiyetesinin yaşamın tam anlamıyla yaşanmasını engelleyen önemli bir etken olarak tanımlar.³⁹⁸

Klinik incelemelerde hastalar arasındaki anlam eksikliği kökenli şikayetlerin son zamanlarda arttığını gözlemleyen Yalom, kişinin, kozmik ve dini temelli anlam sistemi olmayan ve yaşam zincirinden zorla kopmak zorunda kalmış bir hayatla yüzleşmek zorunda kaldığını ifade eder.³⁹⁹

Yalom, her türlü nevrozun başlangıç semptomlarında önemli bir rolü bulunan zeminsizlik ve anlamsızlık anksiyetesinin sıradan yaşantıda farkedilecek kadar belirgin olmadığını ifade ederken, klinik çalışmalarda nevrozların kökenine inildiğinde

³⁹⁷ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 20.

³⁹⁸ Carl Gustav Jung, *The Myth of Meanings*, çev. R.F.C. Hull, New Jersey: Princeton University Press, 1978, s. 130.

³⁹⁹ Sidney Bloch, "Outcome in Psychotherapy Evaluated by Independent Judges", *British Journal of Psychiatry*, 1977, sy. 131 ss. 410-414.

hastaların yaklaşık yüzde yirmisinin anlamsızlık anksiyesiyle rahatsızlık yaşadığını söyler. Çünkü ona göre bu durum ister istemez varoluşsal bir strese yol açar.⁴⁰⁰ Buna göre kişi, günlük yaşamıyla ne kadar ilgili ve meşgulse anlamsızlık anksiyesi o kadar az görülmektedir. Bu yüzden Yalom, hastanın kendi hayatında anlam bulma süreciyle ilgilenerek varoluşsal umutsuzlukla başa çıkmaya çalışmıştır.

3.1.2. Frankl Etkisi: Anlamın Yapıtaşları ve Varoluşsal Boşluk Kavramı

Frankl'ın anlamsızlık anksiyesini psikopatoloji ve terapi açısından ele almasından etkilenen Yalom, onun üç ayaklı anlam yaklaşımını da kabul eder: Kişinin başardığı hususlar üzerinden dünyaya kazandırdıkları, kişinin tecrübe bağlamında dünyadan aldıkları ve kişinin değiştiremeyeceği alın yazısına karşı takındığı tavır. Yalom, anlam kategorisinin bu üç ayağının terapistte psikoterapötik anlamda destek olacağını ancak bir yönüyle de çok dinsel olduğu kanaatindedir.⁴⁰¹

Frankl'ın anlamsızlık anksiyesine iki aşama üzerinden yaptığı değerlendirmeyi benimseyen Yalom, bu aşamaları varoluşsal nevroz ve boşluk olarak adlandırmaktadır. İnsanlarda yaygın görülen can sıkıntısı, hayal kırıklığı, duygusuzluk hali gibi katabolik öznel durumları varoluşsal boşluk olarak değerlendirir ve bu duyguyu yaşayan kişinin yaşamındaki çoğu etkinliğini sorguladığını ifade eder. Bu semptomlarla birlikte kişi, klinik semptomlar yaşayarak psikolojik bir boşluk oluştursa bunun adının artık varoluşsal nevroz olduğunu belirtmektedir.⁴⁰²

Anlamsızlık kavramını kişinin derin ilişki kurduğu bireylerle arasında ortaya çıkan psikolojik bir kavram olarak ele alan Yalom, anlamsızlık anksiyesiyle yüzleşme ameliyesine dair şu soruları sorar:

⁴⁰⁰ Victor E. Frankl, "The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy", *American Journal of Psychoanalysis*, 1972, ss. 85-89.

⁴⁰¹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 598.

⁴⁰² Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 602.

“Neden bu dünyaya gönderildik? Hayatta olmaktan maksat nedir? Bu dünyadaki hiçbir şey tam anlamıyla kalıcı değilse hayatta olmanın amacı nedir? Ölmek zorundaysak, kendi dünyamızı oluşturuyorsak, bu kayıtsız dünyada nihayetinde her birimiz yalnızsak yaşamının anlamı nedir? Neden yaşıyoruz? Nasıl yaşayacağız? Bizim için önceden hazırlanmış bir tasarım yoksa her birimizi yaşamdaki kendi anlamlarımızı kurmak zorunda değil miyiz? Bu durumda kişinin kendi yarattığı anlam, kendi yaşamını yüklenip taşımasına yetecek kadar sağlam olabilir mi? Bu varoluşsal dinamik, anlamı olmayan bir evrene atılmış anlam arayan bir yaratığın içinde bulunduğu açmazdan mı kaynaklanır?”⁴⁰³

3.1.3. Terapötik Süreçte Anlam İnşası: Bağlanma, Yaratım ve Kendini Aşma

Yalom bu soruları hastalarına yönlendirerek onların hayatlarına bir anlam katma amacı güder. Ona göre birey, dünyaya savrularak, içkin anlamı olmayan bir evrende mecburen anlam bulmaya çalışan bir haldedir. Bu açıdan bakıldığında terapistler arasında, yalıtım ve özgürlük anksiyeteleri de anlamsızlık anksiyetesiyle zaman zaman karıştırılmaktadır. Bu yüzden terapistlerden anksiyetenin temelini bulmada ilk adım olarak hastanın anlamsızlık zemininde nelerden şikayet ettiğinin formüllerini bulmasını ister. Anlamsızlık anksiyetesi altında var olan sorunların aslında başka anksiyetelerle ilgili olduğunu ileri sürerek ve temeldeki anlamsızlık anksiyetesine büyük galaktik bakış açısını gözardı ederek bağlanma yoluyla yaklaşmak gerektiğini söylemektedir. Bu durumda kişi kendisini içinde rol aldığı toplumun bir parçası olarak görürse, özgürlük ve sorumluluklarıyla ilgili hususları fark ederek anlamsızlık anksiyetesinden kurtulabilecektir. Çünkü bir bütünün parçası olmak ya da kişinin özgürlük ve sorumluluklarını bir dava ya da harekete atfetmesi, başta ifade ettiğimiz yalıtımı inkar

⁴⁰³ Yalom, *Bir Psikiyatristin Anıları*, s. 231.

edip üstesinden gelmenin en etkili yollarından biri olarak görülmektedir.⁴⁰⁴ Yalom, bunu şu şekilde açıklar:

“Bir bütüne katılın, tüm bedeniniz ve zihninizle onun için çalışın. Hayatın anlamı üretmek veya bizlerden daha büyük bir şeye katkıda bulunmak için bize verdiği şansa yatmaktadır. Bu büyük şeyin mutlak bir aile olması gerekmez, bu bireyin bütün gizli asaletini ortaya çıkarabileceği ve ona, ölümüyle parçalanmayacak bir katkı sunabileceği herhangi bir grup da olabilir.”⁴⁰⁵

Bu bakış açısıyla, kişinin kendisini bir dava veya harekete adanmasını, anlamsızlık anksiyetesinin iyileştirici yönü olarak görmektedir. Günümüzde hayır vakıflarında gönüllü olarak hizmet verenlerin, ruhi açıdan daha sağlıklı olmaları dikkat çeken bir olgudur.

Yalom, özetle ifade etmek gerekirse yaratımın kendisini doğurduğunu baz alarak, yeni bir şey yaratmayı ya da ortaya koymayı ve kişinin kendisini bir şeyler yaratmaya adanmasını, anlamsızlık anksiyetesinin panzehri olarak görür.⁴⁰⁶

Anlamsızlık anksiyetesinin yalıtım, ölüm ya da özgürlük anksiyeteleriyle karıştırılmaması için kaygıların analiz edilmesi gerektiğini hatırlatmaktadır. Terapist yalıtım, ölüm ve özgürlük anksiyeteleriyle doğrudan uğraşırken, anlamsızlık anksiyetesinde problemin kendisinden ziyade probleme bağlanma nedenlerine bakmak gerektiğini söyler.⁴⁰⁷

O, insanı, anlamdan yoksun bir evrene salınan, sürekli bir anlam arayan bir varlık olarak ele aldığı için hayatın amacını, yaşamı destekleyecek amaçlar yaratmak şeklinde değerlendirir. Kişi, bu amaçları inşa etmeye çalışırken varoluşsal krizler yaşar. Yalom’a

⁴⁰⁴ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 624.

⁴⁰⁵ Will Durant, *On the Meaning of Life*, New York, Ray Long & Richard R. Smith, 1932, s. 128.

⁴⁰⁶ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 582.

⁴⁰⁷ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 646.

göre bu çözümü arayan klinik ve teorik araştırmaların birçoğu, konuyla ilgili şu tavsiyelerde bulunur: Özgecılık, yaratıcılık ve üretkenlik, hedonizm, kendini bir davaya ya da harekete adama, ülkücülük, nihilizm, kendini gerçekleştirme.⁴⁰⁸ Kişi bu hedefleri aşkın boyutta seçtiğinde anlam anksiyetesiyle mücadelesi daha kolay hale gelir.

3.1.4. Anlam Anksiyetesi, Varoluşsal Yalıtım ve Seküler Ontolojik Sınırlar

Yalom, anlamsızlık anksiyetesinin varoluşsal yalıtımla olan ilişkisini şu şekilde açıklamaktadır:

“Hayatta bir anlam bulamama, insanın yaşamaya, mücadele etmeye, ümit etmeye degecek hiçbir şeyi olmadığı duygusu, hayatta herhangi bir hedef ya da yön bulamama hissi, insanların yaptıkları işe çok çabalasalar da bu çabaların amaç olarak boşuna olduğu duygusu.. Varoluşsal yalıtım, hayattaki anlam arayışında yaşanan geniş kapsamlı bir başarısızlıktan kaynaklanır.”⁴⁰⁹

Buna göre kişi bir anlam, bir dava, bir ideal olmadan yaşamaya çalıştığında büyük bir stres yaşamakta, bu stres de kişiyi varoluşsal yalıtım kaynaklı krize sokmaktadır. Bu durumda gönüllü hizmetin bireye sağladığı artı diriltici değeri tekrar tekrar düşünmek gerekir.

Yalom, batı dünyasının anlamı ilahî temelli ele aldığını, bu açıdan kişinin asıl amacının Allah’ın isteğini yerine getirmek olduğunu düşünmektedir. Bu kozmik açılıma göre kişinin asıl amacı Allah’a benzemektir. Allah mükemmel olduğu için kişi de mükemmel olmak zorundadır. Özetle insanın amacı, kâmil insan olmak için çabalamaktır.⁴¹⁰ Bu daha çok dünya görüşlü dînî bir bakış açısıdır. Bu yüzden de

⁴⁰⁸ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 40.

⁴⁰⁹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 564.

⁴¹⁰ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 568.

insanlara yardım etmek, dünyayı daha yaşanılır bir hale getirmek gibi etkinliklerle bu amacın gerçekleştirilmesi istenir.

Yalom, insanlara yardımcı olup daha yaşanabilir bir dünya düzeni kurma inancının, Yahudi- Hristiyan geleneklerinde derin kökleri olduğunu hatta bir Allah inancı olmayan kişilerin bile hayata tutunmak için bu gerçeği kabul ettiklerini düşünür. Çünkü Yalom'a göre insan, ancak başkasına değerli bir katkıda bulunarak anlam bulabilecektir. Kişi eğer dünyayı başkaları için de yaşanabilir bir hale getirmek için arayışta bulunursa bu yaratıcılık kavramı özgecilik kavramıyla örtüşmeye başlayacaktır. Hedonizme ve dolayısıyla narsizme dayalı çözüm sürecinde ise başkalarını düşünmekten ziyade, kişi daha çok kendi yaşamını dolu dolu yaşama, kendisini yaşamın olağan ritmine bırakma, haz arama odaklı bir çözüm bulmayı hedefler.⁴¹¹

Yalom'un da desteklediği diğer bir çözüm süreci olan kendini gerçekleştirme süreci, daha çok bireysel çerçevede ele alınan ve kişilere evrimsel (tekâmülî) bir ahlak anlayışı sunulan, kişilerin kendilerini aşan hedeflere ulaşmasını ve bu hedeflere kendilerini adanması istenen bir anlam arayışıdır.⁴¹²

Onun diğer çözüm süreçlerine yaklaşımı da şu şekildedir: Ülkücülükte kişi içeriğine bakmadan her davaya sarılır ve kendini onlara tam anlamıyla adayarak, Kur'an'da geçtiği üzere⁴¹³, aslında kendini unuttur. Nihilizmde, anlam arayışında olan insanlar hedef alınarak onlar da kişi gibi umutsuz olsun istenmektedir ki bu durumdaki kişiler anlam anksiyetesinden de kaynaklı olmak üzere yıkıcı ve öfkeli bir tutum içindedirler. Amaçsızlığın en uç noktası olarak bitkisel varoluşsal hastalığı ele alan Yalom, bu durumdaki kişinin hem anlam aramadığını hem de anlam arayan kişilere

⁴¹¹ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 584.

⁴¹² Yalom, *Varoluşçu Terapi*, s. 589.

⁴¹³ el-Bakara, 2/44.

karşı da duygusuz bir tavır takındığını ve bu durum ilerledikçe de davranışlarının seçicilikten yoksun hale geldiğini ifade etmektedir.⁴¹⁴

Tüm bu çözüm süreçlerini süzgeçten geçiren Yalom, kişinin anlam anksiyesiyle mücadele etmek için öncelikle kişisel kimliğini oturtması ve benlik değerini oluşturması gerektiğini savunur. Kişi toplumsal rolleriyle, toplumun gereksinimlerini karşılar ve kendi amaç ve değerleri de bu gereksinim ve rollerle örtüşürse olumlu bir anlam yakalayabilecek, böylelikle hedefine de kolay ulaşabilecektir. Bu olumlu anlam duygusu, gerek dini inançlarla gerek kendini aşma değerleriyle gerekse bir gruba dahil olma, bir davaya adanma ile bağlantılıdır. Bu yüzden gelişimsel bakış açısı temelli ele alınması gereken anlam anksiyesi, kişinin hayatı boyunca değişmektedir.⁴¹⁵ Uygun bir çözüm bulamayanlar, kendini kızgın, tatminsiz ve çaresiz hissedecektir.

Olumlu anlam duygusu kişide başka değerleri doğuracağından, kişinin anlam anksiyesini de azaltacaktır. Çünkü kişi yok olmamak için geride kendisinden bir şeyler bırakarak ölümlülüğü aşma çabası göstermektedir. Batı bu düşünceyi savunurken, doğu dünyasının hayatı yaşanması gereken bir gizem olarak ele aldığını savunan Yalom, terapistin asıl amacının hastanın her zaman içinde olan yaşama bağlanma arzusunun önündeki engelleri kaldırmak olması gerektiğini savunur.⁴¹⁶ Kişinin başkalarıyla derin bir bağ kurması için de terapist rehberlik görevini üstlenmektedir.

Yalom, dolaylı yollardan ele aldığı anlam anksiyesinde, kişinin gerçek ve doyurucu bir uğraşla kendini aşmaya çalışmasından sonra anlamın kendiliğinden geleceğine, anksiyetenin de bu şekilde çözüleceğine inanmaktadır.⁴¹⁷

Tüm bunlarla birlikte Yalom, her ne kadar hayatın anlam duygusunu kişi ortaya koysa da bilinçli bir şekilde devam ettirilemeyeceğini, bunun sadece kişinin kendisini

⁴¹⁴ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, ss. 603-604.

⁴¹⁵ Yalom, *Varoluşçu Terapi*, ss. 615-616.

⁴¹⁶ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 154

⁴¹⁷ Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 43.

aştığında, kendisini unuttuğunda ya da kendisini bir şeyin içinde özümlediğinde ortaya çıkan bir durum olacağını savunmaktadır.⁴¹⁸

3.1.5. Yalom'un Varoluşsal Sorulara Verdiği Yanıtların Analizi

Bu çalışma kapsamında, varoluşçu psikoterapinin kurucu isimlerinden Irvin D. Yalom'a, ölüm, ölümle yüzleşme, anlamsızlık, ölüm sonrası yaşam ve aşkınlık gibi varoluşsal temellere ilişkin bir dizi soru yöneltilmiştir. Amaç, Yalom'un eserlerinde kuramsal düzeyde ele aldığı bu konuların, doğrudan ifade edilen görüşler üzerinden yeniden değerlendirilmesi ve varoluşçu yaklaşımın imkânlarının ve sınırlarının görünür kılınmasıdır. Ancak Yalom'un ileri yaşına bağlı bilişsel ve hafıza sorunları nedeniyle sorulara doğrudan cevap veremediği, bunun yerine oğlu Ben Yalom'un, babasının eserleri ve düşünsel mirası doğrultusunda sınırlı açıklamalar sunduğu görülmüştür. Bu durum, yalnızca metodolojik bir sınırlılık değil; aynı zamanda Yalom'un varoluşçu yaklaşımının ontolojik çerçevesini değerlendirmek açısından anlamlı bir veri olarak ele alınmalıdır.

3.1.5.1. Ölümle Yüzleşme ve Ölüm Düşüncesinin Terapötik İşlevi

Yalom'un varoluşçu psikoterapisinde ölüm, bastırılması gereken bir düşünce değil; aksine bireyin yaşamını daha sahici ve anlamlı kılabilcek temel bir farkındalık alanı olarak ele alınmaktadır. Ben Yalom'un aktardığına göre, Yalom özellikle *Staring at the Sun* adlı eserinde, ölümün inkâr edilmesinin varoluşsal kaygıyı derinleştirdiğini; buna karşılık ölüm gerçeğiyle bilinçli şekilde yüzleşmenin, bireyin yaşamla kurduğu ilişkiyi dönüştürdüğünü savunmaktadır. Bu bağlamda ölüm düşüncesi, terapötik süreçte bireyin kaçtığı bir tehdit olmaktan çıkarak, yaşamı yapılandıran bir sınır hâline gelmektedir. Bununla birlikte Yalom'un yaklaşımında, ölümün bizzat yaşanacağı anın

⁴¹⁸ Viktor Frankl, *The Will to Meaning*, Cleveland, World Publishing, 1969, s. 128.

imgesel ya da meditasyonel biçimde tasarlanmasına yönelik sistematik bir uygulamaya yer verilmediği görülmektedir. Bu durum, Yalom'un ölümle yüzleşmeyi psikolojik farkındalık düzeyinde ele aldığını; ancak ontolojik ya da metafizik bir dönüşüm süreci olarak değerlendirmedini göstermektedir.

3.1.5.2. Ölümün Anlamı ve Nihai Sonluluk Algısı

Yalom'un yaklaşımında ölüm, varoluşun kaçınılmaz ve geri dönülmez sonu olarak kabul edilmektedir. Ben Yalom'un ifadelerine göre, Yalom ölüm sonrası bir yaşamın varlığına inanmamakta; insan varoluşunun ölümle birlikte sona erdiğini açık biçimde savunmaktadır. Bu perspektif, Yalom'un ölüm kaygısını varoluşsal anksiyetenin temel kaynaklarından biri olarak görmesinin de temel gerekçesini oluşturmaktadır. Ölüm, burada dönüştürücü bir geçiş değil; bireyin yüzleşmek zorunda olduğu mutlak sınırdır. Bu noktada Yalom'un yaklaşımı, anlamın önceden verilmiş ya da aşkın bir zemine dayanan bir yapı olmadığını; aksine bireyin kendi yaşamına katlanabilmesini sağlayacak ölçüde inşa edilen bir süreç olduğunu varsaymaktadır. Ölüm sonrası bir devamlılığın reddi, anlamın tüm yükünü bu dünyadaki yaşama ve bireysel sorumluluğa bırakmaktadır.

3.1.5.3. Din, Aşkınlık ve Varoluşsal Zemin Meselesi

Yalom'un düşünsel çerçevesi, bilinçli olarak seküler bir zemine oturmaktadır. Ben Yalom'un açık ifadesine göre, Yalom ateist bir düşünürdür ve örgütlü dinlere karşı mesafeli bir tutum benimsemiştir. Tasavvuf, İslam veya Mevlânâ'nın düşünce dünyasıyla doğrudan bir temasının bulunmadığı ifade edilmektedir. Bu durum, Yalom'un varoluşçu psikoterapisinin, insanın anlam arayışını aşkın bir referans alanı olmaksızın ele aldığını göstermektedir.

Bu çerçevede Yalom, insanı ontolojik olarak “zemin verilmiş” bir varlık olarak değil; anlam üretmek zorunda olan, anlamı kendisi inşa eden bir özne olarak konumlandırmaktadır. Anlamsızlık, burada ilâhî bir bağın kopuşu değil; evrenin kendiliğinden bir anlam sunmaması karşısında bireyin üstlendiği bir sorumluluk alanı olarak ortaya çıkmaktadır.

3.1.5.4. Yalom’un Terapi Anlayışının Sürekliliği ve Sınırları

Ben Yalom’un aktardığına göre, Yalom eserlerinde geliştirdiği terapi yöntemlerinin arkasında durmaya devam etmekte ve bu yöntemlerin terapötik başarı oranını yüksek olarak değerlendirmektedir. Yalom’un özgün katkısı, terapötik ilişkide “burada ve şimdi” ilkesine verdiği önem, terapistin insanî varlığıyla sürece dâhil olması ve ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık gibi temel varoluşsal temaları doğrudan ele almasıdır. Bununla birlikte bu yaklaşım, aşkın bir anlam zemini sunmaması nedeniyle, bireyin taşıdığı varoluşsal yükü nihaî olarak hafifletmekten ziyade, onunla yaşamayı öğretmeye yöneliktir.

Bu bağlamda Yalom’un varoluşçu yaklaşımı, modern insanın seküler dünyada karşı karşıya kaldığı anlamsızlık ve ölüm kaygısına güçlü bir psikoterapötik yanıt sunmakla birlikte, ontolojik ve metafizik düzeyde sınırlı bir zemin üzerinde yükselmektedir. Anlam, Yalom’da verili değil; sürekli inşa edilmesi gereken kırılgan bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, çalışmanın bir sonraki bölümünde ele alınacak olan Mevlânâ’nın varlık anlayışıyla belirgin bir karşıtlık oluşturmaktadır. Mevlânâ’da insan, anlamı üretmek zorunda bırakılmış bir varlık değil; anlamla kuşatılmış fakat bunu idrak etmekle yükümlü bir özne olarak ele alınır. Bu nedenle bir sonraki bölümde, Mevlânâ’nın varlığın anlamı ve ontolojik zemin konusundaki yaklaşımı ayrıntılı biçimde incelenecek; böylece modern varoluşçuluk ile tasavvufî düşünce arasındaki temel farklar ve imkânlar karşılaştırmalı olarak değerlendirilecektir.

3.2. Mevlânâ'da Varlığın Anlamı ve Zemin

3.2.1. Varoluşsal Sorular ve Zemin Probleminin Ortaya Konuluşu

İnsanlık tarihi boyunca “Ben kimim?”, “Nereden geldim?”, “Bu dünyaya neden gönderildim?”, “Hayatın anlamı nedir?”, “Yalnızlık, anlamsızlık ve yalıtım kader midir?”, “Ölüm karşısında yaşamın bir değeri kalır mı?” gibi sorular filozofların, mutasavvıfların ve psikoterapistlerin ortak anlam arayışlarındandır. Yalom “zemicsizlik”, “evrene fırlatılmışlık”, “anlamsızlık” ve “yalıtım” temaları etrafında insan varoluşu üzerine düşünürken; Mevlânâ bu soruları büyük ölçüde aşk, yaratılışın hikmeti, nefis terbiyesi, insanın kendini bilmesi, ilâhî güven, hayat ve ölümün anlamı ve varoluşun içsel dinamiği bağlamında ele almaktadır. Hakîm et-Tirmizî’ye göre insanın varlığı, ilâhî hikmetle mühürlenmiş bir amaç içerir; bu nedenle insan ne başıboş ne de ontolojik olarak askıdadır. Varlık, hakikatin bilinmesi için verilmiş bir imkândır: “Velâyetin mührü, varlığın başıboş olmadığını gösterir; kul, ilâhî hikmetle çevrelenmiş bir anlam alanında yaratılmıştır.”⁴¹⁹ Bu ifade, Mevlânâ’nın “fırlatılmışlık” yerine “gönderilmişlik” anlayışıyla doğrudan örtüşmektedir.

Mevlânâ’ya göre insanın temel varoluşsal sorunu, anlamdan yoksun bir dünyada bulunması değil; varlığın ilahî zeminini idrak edememesidir. Kur’ân’da “*Ben cinleri ve insanları ancak bana kulluk etsinler diye yarattım*”⁴²⁰ ayeti, varoluşun amaçsız olmadığını açıkça ortaya koymaktadır. Hz. Peygamber’in “Dünya Allah katında bir sivrisinek kanadı kadar değerli olsaydı, kâfire bir yudum su vermezdi”⁴²¹ hadis-i şerifi, dünyevî zeminin geçiciliğine işaret eder. Mevlânâ, insanın yaşadığı anlamsızlık duygusunu ontolojik bir yokluk olarak değil, idrak eksikliği olarak değerlendirir; anlam, yaratılan değil keşfedilen bir hakikattir.

⁴¹⁹ et-Tirmizî, *Hatmü'l-Evliyâ*, s. 9.

⁴²⁰ ez-Zâriyât 51/56.

⁴²¹ Tirmizî, *Zühd*, 13.

3.2.2. Sembolik Anlatılarla Varlığın Anlamı: Mevlânâ'nın Hikaye Dili

Bu soruların cevaplarını Mevlânâ'nın perspektifinden cevaplamadan önce onun eserinden üç hikayeyi paylaşıp, oralaradaki sembolik ifadeler üzerinden konuyu ele alacağız. Aslan–Tilki, Balıkların Sudan Çıkması, Balık–Derya hikayeleri, Mevlânâ'nın varoluşsal öğretisini somut sembollerle açıklayan temel metaforlardır.

Mevlânâ, varlığın anlamını soyut kavramlarla değil; sembolik hikâyelerle görünür kılar. Kur'ân'da “*Biz bu misalleri insanlar düşünsünler diye veriyoruz*”⁴²² buyurularak sembolik anlatımın hikmet boyutu vurgulanmaktadır. Hz. Peygamber'in “Hikmet müminin yitik malıdır, nerede bulursa alır”⁴²³ hadis-i şerifi, sembolik bilginin dönüştürücü niteliğini ortaya koyar. Mevlânâ'nın hikâyeleri, insanın varoluşsal şaşkınlığını gidermeyi amaçlayan pedagojik araçlardır; sembol, hakikatin kendisi değil, ona açılan kapıdır.

3.2.2.1. Aslan ve Tilki Hikâyesi

“Vaktiyle bir ormanda bir aslan yaşardı; bütün hayvanlar ona baş eğmişti. Ormanın düzeni onun adaletiyle sağlanır, hiçbir hayvan diğerine haksızlık etmeye cesaret edemezdi. Bir gün aslanın hizmetine bir tilki girdi. Tilki hem kurnaz hem de söz ustasıydı. Aslan da onun sadakatini beğendi ve onu kendisine vezir yaptı.

Bir süre sonra aslan hastalandı, gücünü kaybetti. Avlanamaz hâle geldi. Tilki durumu fark edince fırsatı ganimet bildi; içinden ‘Aslan zayıfladı, artık hükümdarlık bana geçer’ diye düşündü. Aslanın huzuruna gidip ona yaltaklanmaya başladı:

⁴²² el-Ankebût 29/43.

⁴²³ Tirmizî, *İlim*, 19.

‘Ey orman padişahı! Senin kudretin o kadar büyüktür ki hasta olsan bile tüm yaratılmışlar senin emrindedir. Yeter ki bir emret, sana bin av getirilsin.’

Aslan onun bu sözlerinden şüphelendi. Tilkinin gözlerinde hile sezdi ama belli etmedi.

‘Ey tilki! Eğer bu söylediklerinde sadıksan, git bana bir av bul ve getir’ dedi.

Tilki ormandan çıktı, dolaştı ve bir eşeğe rastladı. Eşeğe şöyle seslendi:

‘Ey bahtsız hayvan! Seni arayan büyük bir hekim var. Hastalara şifa dağıtıyor. Sırtındaki yarayı da hemen iyileştirir. Gel seni ona götürüyim.’

Eşek hem saf hem de sıkıntılı olduğu için tilkinin sözlerine kandı.

Tilki onu aslanın inine doğru götürdü. Fakat eşek, aslanı görünce korkup kaçtı. Aslan öfkelenerek tilkiye bağırdı:

‘Ey kurnaz hayvan! Nasıl olur da avı elimden kaçırsın?’

Tilki pişkinlikle cevap verdi:

‘Padişahım! Senin heybetin o kadar büyüktü ki zavallı eşek korkudan kaçtı. İzin ver tekrar gideyim, ona derim ki: Hekim seni görünce çok sevindi; fakat senin adımların ona ağır geldi, bu yüzden sırtındaki yaraya hemen bakamadı.’

Aslan izin verdi. Tilki yeniden yola çıktı ve eşiği buldu.

‘Ey bahtı açık hayvan! Hekim seni görünce o kadar sevindi ki kendinden geçti. Sen kaçınca mahcup oldu. Gel, derdine çare bulsun.’

Eşek yine kandı ve tilkinin peşine düştü. Aslan bu kez saklandı. Eşek mağaraya yaklaşınca üzerine atladı ve onu avladı.

Tilki eşiğin bedenine bakıp içinden şöyle geçirdi:

‘Ben bu avın elde edilmesinde aslandan daha çok çalıştım. Madem öyle, aslandan önce en iyi parçayı benim yemem gerekir.’

Tilki eşeğin kulağını ve beynini gizlice yedi. Aslan ortaya çıkıp avın başına geldiğinde eşeğin kulağıyla beyninin olmadığını gördü.

‘Ey hilekâr tilki! Bu eşeğin kulağı nerede?’ diye sordu.

Tilki dedi ki:

‘Padişahım! Eşekte kulak olsaydı, böyle ardarda kandırılır mıydı? Bu kadar aptal olur muydu?’

Eşeğin akli olsaydı iki kere aynı tuzağa düşer miydi? Bu yüzden kulağı da beyni de yoktu.’

Aslan, tilkinin bu cevabına hayret etti ve onun kurnazlığına bir kez daha ikna oldu.”⁴²⁴

3.2.2.2. Balıkların Sudan Çıkması Hikâyesi

“Bir zamanlar bir su birikintisinde pek çok balık yaşardı. O su onlar için hayat, huzur ve varlık kaynağıydı. Balıklar suyun içinde yüzüp oynarlar, suyun tatlılığından zevk alırlardı.

Günün birinde o beldeye bazı cahil insanlar geldi ve dereden suyu kesmek için önüne bir bend yaptılar. Su yavaş yavaş çekilmeye başladı. Su azaldıkça balıklar sıkıştı; birbirlerine çarpmaya, çırpınmaya başladılar.

Balıkların biri diğerine dedi ki:

‘Kardeşim! Su çekiliyor. Bize hayat veren bu kaynaktan uzak kalırsak ölürüz. Gel bir çare düşünelim.’

⁴²⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1715–1765.

İçlerinden bilge olan bir balık dedi ki:

‘Biz suyun çocuklarıyız. Aslımız su. Sudan ayrılınca yaşayamayız. Bu çırpınışlarımız bizi kurtarmaz. Tek kurtuluş, suyun kaynağına ulaşmak ve ona varacak doğru yolu bulmaktır.’

Diğer balıklar şaşırđı:

‘Suyun kaynağına nasıl gidelim? Bu çukurdan çıkmak mümkün değil ki!’

Bilge balık şöyle dedi:

‘Su azalsa da aslı tükenmez. Su azalırken bile biz suyun kokusunu duyarız; bu koku bize yol gösterir.’

Balıklar bu şekilde suyun geldiğı yöne doğru ilerlediler. Bir kısmı kaynağına ulaştı ve kurtuldu. Kimisi tereddüt etti, geri kaldı ve kuruyan toprakta can verdi.

Mevlânâ şöyle der:

‘Balığın suya özlemi, ruhun hakikate özlemidir. Su olmadan balık nasıl ölürse, gönül de Hakk’ın nurundan uzak kalırsa ölür.

Balık suyun çekildiğini görünce feryat eder; insan da manevî hayatındaki kuraklığı hissedince feryat eder (yani acı çeker).

Ey insan! Senin asıl yurdun sudur; bu dünya ise geçici bir çukurdur. Gözün daima suda olsun ve sudan ayrılma ki mahvolmayasın.”⁴²⁵

3.2.2.3. Balık ve Derya Hikâyesi

“Bir balık vardı; bütün ömrünü denizde geçirirdi ama suyun değerini bilmezdi.

⁴²⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 3670–3715.

Bir gün suyun içinde dolaşırken diğer balıklara sordu:

‘Ey dostlar! Su denen şey nerede? Bana sudan haber verin!’

Diğer balıklar şaşırdılar:

‘Sen sudasın işte! Su senin içinde yüzdüğün şeydir.’

Balık buna inanmadı ve dedi ki:

‘Ben suyu görmek, anlamak istiyorum. Bana suyu gösterin!’

Diğerleri dediler ki:

‘Sen suyun içinde doğdun, suyla büyüdün, suyla yaşadın; bu yüzden suyu fark etmiyorsun. Suyu görmek için sudan dışarı çıkmak gerek... ama dışarı çıkarsan ölürsün.’

Balık düşünmeye başladı ve sonunda anladı ki:

‘Madem öyle, su fark edilmeyen ama hayat veren bir şeymiş.’

Mevlânâ der ki:

‘İnsan da tıpkı balık gibidir. Allah’ın rahmet denizinde yüzer durur ama fark etmez.

Su balığı nasıl kuşatmışsa, Allah’ın varlığı da insanı kuşatmıştır. İnsan O’ndan ayrı olduğunu sanır ama her nefeste O’nun içindedir.’”⁴²⁶

3.2.3. Zeminsizlik Algısı Bir Hakikat mi Yoksa İdrak Yanılsaması mı?

Yalom ve varoluşçu terapistler, insanın evrene fırlatıldığını yani gayesiz, boş yere ve rastgele gönderildiğini, zeminsizlikle mücadele ettiğini, ontolojik bir zemin bulamadığını ve bu nedenle de transandantal (aşkın) bir dayanağı olmadığını iddia etmektedirler. Mevlânâ, tüm bu iddiaların aksine her insanın her an ilahî bir zemine

⁴²⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1850–1880.

bağlı olduğunu, yaratılışının “yerli yerinde” olduğunu ve aşkın bir dayanağı olduğunu savunmaktadır: “Biz boşluğa değil, Allah’ın kudret denizine bağlıyız.”⁴²⁷ Yani insanın sahipsiz, dayanağı olmayan, köksüz ve rastlantısal bir varlık olmadığını ifade etmektedir. O, bu ifadelerini telmihen kaynak olarak Kur’ân’dan alır: “*Rabbimiz! Sen bunları boşuna yaratmadın!*”⁴²⁸

Mevlânâ’ya göre insanın “zeminsizlik” olarak algıladığı durum, varlığın anlamsızlığı değil; ilahî bağlamdan kopukluk hâlidir. Kur’ân’da “*Allah gökleri ve yeri hak ile yaratmıştır*”⁴²⁹ ayeti, varlığın rastlantısal olmadığını ifade eder. Hz. Peygamber’in “Allah vardı, O’nunla birlikte hiçbir şey yoktu”⁴³⁰ hadis-i şerifi, varlığın mutlak temelini Allah olduğunu vurgular. Mevlânâ, zeminsizlik hissini insan bilincinin sınırlılığine bağlar; hakikat değişmez, algı değişkendir.

Mevlânâ, hikayelerinde görüldüğü üzere insanın modern varoluşçuların iddia ettiği gibi “hiçliğin ortasına bırakılmış”, “ontolojik zeminsiz bir varlık” olmadığını söylemektedir. Ona göre zeminsizlik bir varlık hakikati değil, gafletin doğurduğu psikolojik bir algıdır. İnsan her an mutlak ilâhî bir kaynağa bağlıdır, çünkü yaratılışın kendisi, bir “boşluk” değil bir “bağlılık” hâlidir. Mevlânâ’ya göre insanın zeminsizlik hissetmesinin sebebi, kendi iç dünyasındaki perdeyi kaldıramaması ve ruhî kökünü bilmemesidir. Yani aslından habersizdir.

Ebû Tâlib el-Mekkî’ye göre insanın anlam arayışı, kalbin kaynağından kopmasıyla başlar: “Kalp, aslına bağlı kaldığında huzur bulur; aslı unutulduğunda ise varlık ona ağır gelir.”⁴³¹ Bu ifade, vurgulanan “anlamsızlık = kökten kopuş” fikrini açıkça temellendirir. Kuşeyrî, sûfî geleneğin ortak kanaatini şöyle özetlemektedir: “Kul, Hak’tan kopuk değildir; kopukluk vehimdir. Hakikatte kul, her nefeste O’nun

⁴²⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 2345.

⁴²⁸ Âl-I İmrân, 3/191.

⁴²⁹ el-Câsiye 45/22.

⁴³⁰ Buhârî, *Bed’ü l-Halk*, 1.

⁴³¹ Ebû Tâlib el-Mekkî, *Kûtü l-Kulûb*, çev. Yakup Çiçek, İstanbul, Semerkand Yayınları, 2017, c. II, s. 103.

tasarrufundadır.”⁴³² Bu yaklaşım, modern varoluşçuluğun ontolojik yalnızlık iddiasına açık bir karşılıktır.

Yine o, “Her şey yerli yerinde, hikmetle konmuştur; sen yerini bilmezsin, o ayrı.”⁴³³ beyitiyle kişinin zeminsizlik algısının aslında irfani bilgisizliğinden kaynaklandığını söyler. Hâris el-Muhâsibî, varlığın anlamını insanın kendi başına kurduğu bir tasarım olarak değil, ilâhî sorumluluk zeminine yerleşmiş bilinçli bir emanet ilişkisi olarak tanımlamaktadır. Ona göre insanın anlam krizi, zeminsizlikten değil, bu emanet bilincinin unutulmasından doğar: “Kul, kendisine emanet edilen varlığı kendi mülkü zannettiğinde şaşkınlığa düşer; oysa varlık, Hak tarafından korunmuş bir emanet ve kul için bir imtihan zeminidir.”⁴³⁴ Bu yaklaşım, “zeminsizlik algısının hakikat değil gaflet ürünü olduğu” tezini erken dönem tasavvuf psikolojisiyle temellendirmektedir.

O, balık ve derya hikayesinde, balık suyun içinde yaşadığı hâlde “Su nedir?” diye sorar. Su onu çepeçevre sardığı için onun farkında değildir. Daha doğrusu kaybolmuştur. İnsan da hakikatin içinde yaşadığı hâlde kendini buna benzer boşlukta zanneder. Mevlânâ bu hikâye ile zeminsizliğin hakikatten ziyade bir idrak problemi olduğunu, insanın hakikat içinde yüzmesine rağmen idrak edemediğini açıklamaya çalışmıştır. Bu yüzden Mevlânâ’ya göre zeminsizlik yoktur; yalnızca “suya rağmen suyu fark edemeyen balığın şaşkınlığı” vardır.

Hücvirî, zeminsizlik duygusunu nefsî bir perde olarak değerlendirir: “Kişi kendini temelsiz sanırsa bilsin ki bu, cehalet perdesindendir; zira Hak, varlığı sebepsiz yaratmamıştır.”⁴³⁵ Bu ifade, Mevlânâ’nın “*zeminsizlik bir hakikat değil idrak problemidir*” görüşüyle birebir örtüşmektedir.

⁴³² el-Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 41

⁴³³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 1120.

⁴³⁴ el-Muhâsibî, *er-Ri’âye li-Hukûkillâh*, s. 45.

⁴³⁵ el-Hücvirî, *Keşfü’l-Mahcûb*, s. 88.

3.2.4. Gönderilmiş Bir Varlık Olarak İnsanın Anlam Yolculuğu

Mevlânâ'ya göre insan, dünyaya savrulmuş değil; gönderilmiş bir varlıktır. Kur'ân'da “*Biz insanı en güzel biçimde yarattık*”⁴³⁶ buyurularak insanın ontolojik değeri vurgulanmaktadır. Hz. Peygamber'in “Hepiniz çobansınız ve hepiniz güttüğünüzden sorumlusunuz”⁴³⁷ hadis-i şerifi, insanın varoluşsal sorumluluğunu temellendirir. Mevlânâ'da anlam yolculuğu, insanın kendisine yüklenen emaneti idrak etmesiyle başlar; hayat bir sürgün değil, eğitim alanıdır.

Mevlânâ'ya göre zeminsel açıdan insanın kökü, bu dünyada değil, ilâhî âlemedir: “Sen bu toprağa âit değilsin; asıl yurdun göklerdir.”⁴³⁸ Buradan hareketle Mevlânâ'da zeminsizlik bir hakikat değil, insanın kendini bilmemesinden doğan bir zihin yanılsaması söz konusudur.

Mevlânâ insanın dünyaya gönderilişinin bilinçli, amaçlı ve kader denen ilâhî bir tasarımın parçası olduğunu söyler: “Bu dünyaya gelişin rastlantı değildir; her nefeste sana bir iş, bir görev düşer.”⁴³⁹ “Bu beden hanına misafir olarak geldik; gelişimizle gidişimiz arasında hikmet saklıdır.”⁴⁴⁰ Dolayısıyla Mevlânâ'ya göre insan fırlatılmış değildir, gönderilmiştir ve aşkın/müteâl olanla bağlatılıdır. Gönderilmekle fırlatılmak arasındaki fark; birinde bilinçli ilâhî niyet, diğesinde absürd rastlantı vardır. Mevlânâ'da insan dünya sahnesine tesadüfen düşmemektedir; onun yolculuğu amaçlı, planlı ve eğitici bir süreç olarak ele alınır.

Mevlânâ, aslan ve tilki hikayesinde bu hususa atıfta bulunur. Tilki eşiği aslana götürürken; “hekim seni çağırıyor” der. Eşeğin geliş rastlantı değil bir düzenin parçasıdır. Benzer şekilde insanın dünyaya geliş de rastlantısal bir tilki aldatması değil,

⁴³⁶ et-Tîn 95/4.

⁴³⁷ Buhârî, *Ahkâm*, 1.

⁴³⁸ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, c. V, beyit 178.

⁴³⁹ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, s. 55.

⁴⁴⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 850.

hakikatin bilgisi dâhilindedir. Aslan–tilki hikâyesi, aynı zamanda görünürde karmaşık gibi görünen olayların ardında bilinçli bir irade bulunduğunu bize anlatmaya çalışır.

Buradan hareketle Mevlânâ'nın hayatın anlamı nedir sorusuna verdiği temel cevap kendini bilmek, Hakk'ı bulmak ve aşka dönüşmek olguları üzerinden okunmaktadır: “Sen kendini bil diye yaratıldın.”⁴⁴¹ “Canın anlamı aşktır; aşksız can beden zindanında esirdir.”⁴⁴² Yani can, bedensel ihtiyaçların kölesi olmamalı, bedense canın emrinde olması gerekir. Bu da “aşk-iman” ile donanmakla olur.

Mevlânâ'da hayatın anlamını tek kelime karşılar: Marifet, yani kendini bilmek. İnsanın temel amacı dışsal başarılar değil, içsel derinliğe ulaşmaktır. Kendini bilmek aynı zamanda Hakk'ı bilmektir. Mevlânâ, insanı “hamlık–pişmek–olgunlaşmak” sürecinin öğrencisi olarak görür. Bu açıdan hayat bir okul, insan bir talebe, olaylar ise dönüşüm araçlarıdır.

Daha önce ele aldığımız Padişah ve Cariye hikayesinde bahsedildiği gibi; câriyenin hastalığı, kendi içsel hakikatini bilmemesinden kaynaklanır. Padişah iyileştirmek üzere onun içsel yolculuğuna rehberlik yapar. Bu hikâyeye göre Mevlânâ'nın anlatmak istediği; hayatın anlamı acıdan kaçmak değil, acıyla yüzleşip pişmek ve bilgelenmektir. Padişah insanın ilâhî yönünü, câriye ise nefsin eksik ve hastalıklı yönünü temsil etmektedir. Yani insan, kendi içindeki padişaha döndükçe hayat anlam kazanmaktadır. Bu açıdan hayatın anlamı sorusuna aranılacak cevap, kendini bilmek, aşk yoluyla dönüşmek ve İlâhi asla yönelmek süreçlerinde ifadesini bulur. Yani insanın varlık amacı, modern psikolojiyle de ilişkilendirilebilecek şekilde bir kendini gerçekleştirme sürecidir.

Mevlânâ insanın geliş sebebini bir eğitim, dönüşüm ve olgunlaşma süreci olarak ifade eder: “Madenler madenlikten çıkıp mücevher olsun diye; insanlar da insanlık

⁴⁴¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 2993.

⁴⁴² Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, c. I, beyit 112.

mertebesinden hakikat mertebesine yükselsin diye yaratıldı.”⁴⁴³ Mevlânâ’ya göre insan, bu dünyaya gelişigüzel bırakılmamıştır. Her ruh eksik, ham, yarım ve potansiyel hâlde gelmektedir. Dünya, insanı “işlemek” için bir atölyedir. İnsan, zorluklar ve sınavlar sayesinde olgunlaşmaktadır. Mevlânâ’ya göre insanın gönderiliş amacı: hamlıktan kurtulup kulluk serüveni içinde kemâle ulaşmaktır.

Balık ve Derya hikayesinde, suyun çekilmesi balıkları zorlar; bazıları çırpınır, bazıları kaynağa doğru yol bulur. Mevlânâ buradaki metaforla şunu anlatmaktadır: Dünya, ruh için “su çekilmiş bir çukur” gibidir. Bu zorluk, balığın suyun değerini anlaması içindir. İnsan da yoksunluk, sıkıntı ve acı sayesinde kendi hakikat kaynağına dönmektedir. Bu yüzden sınırlılık, dünya hayatının gelişim amacının bir parçası olmaktadır.

3.2.5. Ölüm, Anlam ve Varlığın Nihai Yönelimi

Yalom ve Mevlânâ’nın üzerinde durduğu bir diğer soru da şudur: Yaşamın anlamı ölümle gölgeleniyorsa, yaşam ne işe yarar? Mevlânâ der ki: “Ölüm yokluk değildir; doğduğun yere geri dönüştür.”⁴⁴⁴ “Ölümden korkma; o, düğün gecesidir.”⁴⁴⁵

Mevlânâ’da ölüm, anlam yolculuğunun nihaî tamamlanışıdır. Kur’ân’da “*Son dönüş yalnızca Rabbinedir*”⁴⁴⁶ buyurularak varoluşun yönü belirlenmektedir. Hz. Peygamber’in “Dünyada bir yolcu gibi ol”⁴⁴⁷ hadis-i şerifi, insanın geçiciliğini hatırlatır. Mevlânâ için ölüm, anlamı sona erdirmez; aksine onu tamamlar. Ölümle birlikte insan, hakikatle yüz yüze gelir.

Bu yaklaşım ölümün ontolojik bir tehdit değil, anlamı pekiştiren bir unsur olduğunu gösterir. Ölümle yüzleşen insan, dünyadaki yolculuğunun değerini daha fazla

⁴⁴³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 2735.

⁴⁴⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. VI, beyit 3837.

⁴⁴⁵ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, s. 212.

⁴⁴⁶ en-Necm 53/42.

⁴⁴⁷ Buhârî, *Rikâk*, 3.

idrak eder. Yalom ölümü insanın varoluşsal kaygılarının kökeni olarak görürken Mevlânâ ölümün yokluk değil “dönüş” olduğunu söyler. Eğer ölüm yokluk değilse, yaşamın değeri artar. İnsan bu dünyada sınava giren öğrenci gibidir; ölüm ise sınavdan çıkıştır. Bu nedenle ölüm, anlamı yok etmemekte, aksine ona yön vermektedir.

Balıkların sudan çıkma hikayesinde, balık sudan çıkınca ölür; suya kavuşunca yaşar. Ruh da ilâhî denize yani aslına kavuşunca “şeb-i arûs” olur. Ölüm, Mevlânâ için korku değil vuslattır. Bu nedenle yaşam da boşluk değil, dönüş yolunda atılan adımların bütünüdür.

3.2.6. Mevlânâ’da Anlamın İnşası: İlahi Çerçeve ve İnsan İradesi

Tam bu noktada kişinin, anlamı kendisinin mi yarattığı sorusuna Mevlânâ iki yönlü bir hakikat sunar: İlahî bir tasarım vardır ve insan, o tasarımın içini kendi iradesiyle doldurmaktadır. O, bunu *Mesnevî*’de şöyle ifade eder: “Yol bellidir ama yolculuk sana bağlıdır.”⁴⁴⁸ “Kader ipekten bir kumaş gibidir; sen onunla ne dikeceğine karar verirsin.”⁴⁴⁹ Bu beyitlerden hareketle insan, önceden hazırlanmış bir çerçevenin yani İlahi tasarımın içine doğmaktadır. Ancak anlamı kendisi inşa etmektedir. Böylelikle Mevlânâ, kaderle özgürlüğü birleştiren bir yaklaşım sunmaktadır. Yolun varlığı, yaratılış ve fitrat, ilahî bir çerçevedir. İrade, çaba, ahlak, aşk ve eyleme geçmek ise insanın emeğinden oluşan bir içerik yani anlamdır. Bu nedenle anlam ne tamamen önceden hazırlanmış ne de tamamen bireysel inşâdır. İnsan, ilâhî çerçeve içinde kişisel anlam üretmektedir.

Aslan ve Tilki hikayesine baktığımızda; tilki eşiği aslana götürür, eşek iki kez kandırılır. Fakat sonunda kader tecelli eder. Bu hikâye bize şunu söylemektedir: Düzen

⁴⁴⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 1457.

⁴⁴⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 845.

vardır, ama herkes bu düzen içindeki rolünü kendi seçtiği hâliyle oynamaktadır. İnsan, kader kumaşından kendi elbisesini dikmektedir.

Mevlânâ'ya göre insanın kendi yarattığı dünyevî anlamlar kırılgandır, çünkü dünya fânidir. Yalnız kariyer, başarı, zevk, ilişki odaklı anlam; acı veya kayıpta çökmektedir. Bu yüzden anlamın dinamik ve sürdürülebilir olması için kökü kalıcı olan bir değere, yani Hakk'a bağlanmalıdır: "Dünya evi yıkılacak bir evdir; gönlünü yıkılmayan eve bağla."⁴⁵⁰ Mevlânâ, insanın, anlamını, ilâhî zemine yerleştirmesi gerektiğini söyler. Ancak bu, insanın kendi iradesini yok saymak değildir. Mevlânâ bu noktada insanı edilgenlikten kurtarıp aktif özne olmaya çağırmaktadır: "Sen adım atmadıkça yol açılmaz."⁴⁵¹ Bu açıdan anlam üç kaynaktan oluşmaktadır: 1. İlâhî bağ; aşk, teslimiyet. 2. Kişisel emek; çaba ve nefis terbiyesi. 3. Topluma katkı; erdem ve iyilik. Anlamın sürdürülebilir olması için bu üç sac ayağının birleşmesi gerekmektedir.

Balık ve Derya hikayesinde, Mevlânâ kalıcı anlamın kaynağını göstermektedir. Balık deryanın içinde olduğu hâlde suyu fark etmez. Balığın suyu fark etmemesi ne kadar kırılgansa, insanın dünyaya bağladığı anlam da o kadar kırılgandır. Su yani hakikat fark edilmeden kurulan anlamlar kalıcı değildir. Burada mümin mescidde, balığın suda olduğu gibidir, hadisini hatırlatmak, ele aldığımız konuya farklı anlam boyutları kazandıracağını düşünüyoruz.

Tüm bu çerçeve içerisinde anlamsızlık, zeminsizlik ve buna bağlıyalıtım anksiyetesinden kurtulmak üzere Mevlânâ bazı yöntemler tavsiye etmektedir: "Aşksız gönül karanlıktır; karanlıktan korkan aşka tutunsun."⁴⁵² Mevlânâ'ya göre karanlık yan yani kaygı,yalıtım veya anlamsızlık anksiyetesi aslında hakikatten kopuştur. Bunun da çaresi bağ kurmaktır. Bunu dört ayaklı olarak ele almaktadır: Varlığın özüne aşkla

⁴⁵⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 542.

⁴⁵¹ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, c. VII, beyit 622.

⁴⁵² Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, c. I, beyit 298.

bağlanmak, içsel bütünlük açısından kendini bilmek, başkalarına hizmet etmek, cemaat, meclis, sohbet gibi ortamlarla manevî topluluğa aidiyetini realize etmek.

Balık ve suyun çekilmesi hikayesine baktığımızda; suyun çekildiğini gören balığın çırpınması kaygısı, suyun kokusunu izleyip kaynağa dönen balığın bu dönüşü, aşk ve marifeti temsil etmektedir. Yalıtım ve anlamsızlık anksiyetesi, bu hikayeden hareketle kaynaktan uzaklaşmak olarak ifade edilirken bunun çözümü de kaynağa dönmektir. Bu kaynağa dönerken kişi, kendi özüne ineceği için de kaygı ve anksiyeteden uzaklaşacaktır.

Bir topluluğa ya da bir davaya kendini adamayı da tavsiye eden Mevlânâ konuyla ilgili olarak şöyle söyler: “Kendini bir işe ada; o iş seni diriltir.”⁴⁵³ Bireyin kendisini aşmasının yolunu adanma olgusunda gören Mevlânâ, bu olguyu kör bir bağlanma olarak değil, gönlü genişleten, nefsin dar kabuklarını kıran, sonucunda da bireyin hakikate yönelmesini sağlayan bir çaba olarak ele alır.

“Başkalarına ışık olanın karanlığı azalır.”⁴⁵⁴ Mevlânâ’ya göre kişi, kendinin farkında olarak, bir ideale, ilme, ahlakî çabaya ve hakikat yolculuğuna kendini adarsa anlamsızlık ve zeminsizlik anksiyetesine bağlı olarak gerçekleşen yalıtım anksiyetesinden kurtulabilecektir. Çünkü Mevlânâ, topluluk (cema’at) bilincini tedavi edici görmektedir.

Aslan ve tilki hikayesine geri döndüğümüzde; Tilki kendini kötülüğe adar böylece hilekârlığı artar. Aslan ise düzeni korumaya adar ve böylece ormanın nizamıyla bütünleşir. Mevlânâ bu hikâyede adanmanın bir yönüne dikkat çeker: Neye adanırsan ona dönüşürsün.

Mevlânâ’nın öğretisinin tümü, modern psikolojideki “kendini gerçekleştirme” kavramına büyük ölçüde denk düşmektedir: “Herkes içinde bir mücevher ile doğar; o

⁴⁵³ Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh*, s. 45.

⁴⁵⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 371.

mücevheri ortaya çıkarmak için bu dünyaya gelir.”⁴⁵⁵ Tüm bu yaklaşımlara göre Mevlânâ’da insan, zeminsiz değildir, ilâhî bir zemine bağlıdır. Evrene fırlatılmamış, bilerek ve bir amaçla gönderilmiştir. Hayatın amacı kendini bilmek, aşka ulaşmak ve manevî dönüşüme girmektir. Yalnızlık, yalıtım ve anlamsızlık hakikat değil, insanın nefsinin ürettiği bir perdedir. İnsan hem ilâhî bir tasarıma tabidir hem de kendi anlamını üretmekte özgürdür. Anlam; en çok adanmada, aşkta, topluma ve değerlere hizmette, mana yolculuğunda ortaya çıkar.

Mevlânâ’ya göre insan pasif değildir. Anlam, kişinin, çabası, emeği, arayışı, aşkı, ihsanı ile güçlenmektedir. Ama anlamın tamamen bireysel inşa olması kırılıgandır; anlamın kökü ilâhî olanla temas ettiğinde sağlamlaşır: “Sen adım atmadıkça yol açılmaz.”⁴⁵⁶

Balık ve suyun çekilişi hikayesindeki gibi; balık suyu fark etmez; ama suyun değerini idrak ettiğinde yaşam yeniden anlam kazanır. İnsan da hakikatle temas ettikçe kendi inşa ettiği anlam güçlenir ve sürdürülebilir olur.

Mevlânâ’nın öğretileri, modern varoluşçuluğun karamsar zeminsizlik ve anlamsızlık perspektifini kırmakta; yerine dolu, yönlendirilmiş, köklü, güvenli ve aşkla beslenen bir varoluş resmi çizmektedir.

3.3. Anlamsızlığa Yanıt: Varoluşsal Umutsuzluk mu, İlâhî Birleşme mi?

3.3.1. Kozmik Zeminsizlik ve Anlam Sorununun Kökeni

Yalom açısından insan, hiçbir kozmik dayanağı olmayan, “evrene fırlatılmış” bir varlıktır. Ona göre dünyaya gelişimizin arkasında önceden belirlenmiş bir anlam, bir tasarım veya aşkın bir irade yoktur. Bu nedenle insan zeminsizlik hissiyle, “neden buradayım?” sorusuna tatmin edici bir cevap bulamamanın yarattığı kaygıyla yaşar.

⁴⁵⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 1250.

⁴⁵⁶ Mevlânâ, *Divan-ı Kebir*, c. VII, 622.

Kişinin dünyaya rastlantısal gelişi, onun ontolojik anlamda “yersiz-yurtsuz” kalmasına neden olur. Yalom’un ifadesiyle, kişi boşlukta asılı durur, varlığını dayandıracağı bir temele sahip olmadığı için anlamsızlık duygusu kaçınılmazdır. Bu zeminsizlik, bireyin kaygı, boşluk ve yalıtım hislerinin temel kaynağıdır.

Mevlânâ açısından ise insan, “evrene fırlatılmış” değil “bilerek, isteyerek ve hikmetle gönderilmiş” bir misafirdir. İnsanın kökü bu dünyada değil, ilahî âlemedir. Dünyaya geliş bir rastlantı değil, ilahî bir tasarımın parçasıdır. Bu yüzden Mevlânâ’ya göre zeminsizlik bir hakikat değil, gaflet hâlidir. Balık–Derya hikâyesinde olduğu gibi, insan hakikat denizinin içinde yüzer fakat varlığın kaynağını fark edemez. Böylece zeminsizlik, hakikatin yokluğundan değil, insanın hakikati görememesinden doğar. Mevlânâ, bu temel fikre bir hakikat olarak “*Ben insanları ve cinleri bana ibadet etsinler diye yarattım.*”⁴⁵⁷ ayeti üzerinden ulaşmıştır.

Yalom’a göre, insan neden bu dünyaya gönderildik sorusuna dışsal bir cevap bulamaz. Çünkü onu gönderen bir irade yoktur; dolayısıyla dünyaya gelişimiz “gönderilme” değil, “savrulmadır.” Bu nedenle soruya verilen her cevap, bireyin psikolojik ihtiyaçları doğrultusunda sonradan ürettiği kişisel anlam biçimi şeklinde olacaktır. Yalom burada, insan anlamsız bir evrene anlam aramak için atılmıştır diyerek kişiyi kendi anlamını kendisinin yaratmak zorunda bırakan bir çerçeve sunar. Varoluş böylece köksüzlük, amaçsızlık ve özgürlüğün ağırlığıyla birleşir.

Neden bu dünyaya gönderildik sorusunun cevabı Mevlânâ için gayet net ve açıktır: Kendini bilmek, olgunlaşmak, aşk ile pişmek ve Hakk’a dönüş yolculuğunu tamamlamak. Balıkların kaynağa dönme hikâyesinde olduğu gibi, insanın aslı su’dur ve dünya suyun çekildiği bir çukur gibidir; insan bu sıkışmadan hikmete yürümek için geçirilir. Mevlânâ dünyayı bir okul, insanı bir öğrenci, olayları ise insanı olgunlaştıran ilahî birer ders olarak görür. Yani insan bilinçli bir amaçla gönderilmiştir. Burada

⁴⁵⁷ ez-Zâriyât, 51/56.

hemen ifade etmek gerekir ki gönderilmekle fırlatılmak arasında büyük bir fark vardır: biri hikmetten uzak, diğeri ise hikmet barındıran bir eylemin ifadesidir.

3.3.2. Yaşamın Amacı: Yaratılan Anlam mı Keşfedilen Hakikat mi?

Yalom bu noktada, hayatın amacının baştan verilmiş bir hakikat olmadığını, kişinin kendi çabasıyla ortaya koyması gereken bir yaratım olduğunu savunur. Ona göre hayatın anlamı dışarıda aranmaz; birey kendi yaratıcı potansiyeli, ilişkileri ve değerleri üzerinden anlam inşa eder. Victor Frankl'dan etkilenecek, anlamın üç kaynağını kabul eder: Üretmek, tecrübe etmek ve değiştirilemeyen yazgı karşısında tavır almak. Ancak bu anlamlar kalıcı bir hakikat değildir; sadece bireyin yaşamına dayanıklılık kazandıran psikolojik inşâlardır.

Mevlânâ'ya göre hayatın amacı tek kelimeyle marifettir: Kendini bilmek ve Hak ile irtibat kurmak. İnsanın yaratılış amacı dışsal başarılar değil, içsel dönüşümdür. Padişah–Cariye hikâyesinde olduğu gibi insanın hastalığı kendi özünü bilmemesidir ve hayatın amacı bu bilmezliğı aşmaktır. Mevlânâ'ya göre yaşamın anlamı aşk ile pişmek, insanî potansiyeli açığa çıkarmak ve bir gün geldiğı yere yani hakikate olgun bir şekilde dönmektir.

Yalom, dünyanın geçiciliğı karşısında anlam yaratma çabasını kırılğan görür. Geçicilik, bireyin tüm çabalarının yok olacağı düşüncesini doğurur ve bu düşünce, anlamsızlık anksiyetesinin zeminini oluşturur. Ona göre insanın yok olacağı gerçeğı, yaşamın değerini sürekli tehdit eder. Bu nedenle kişi kendini aşan bir davaya, bir gruba, büyük bir amaca bağlandığında anlam daha dayanıklı hale gelir. Kalıcılığın olmaması, kişiyi kaygıya, yalıtıma ve içsel boşluk duygusuna sürükler.

Mevlânâ için dünya fanidir ama insanın anlamı fâni olana bağlanmazsa kırılmaz. Kalıcılık, maddede değil, ruhta ve ilahî bağdadır. Mevlânâ anlamın köprüsünü geçici

olana değil, “*bâki*” olana kurmamızı ister. Bu nedenle anlam kırılğan değildir; anlamı kırılğan yapan şey onu dünyaya bağlamaktır. İnsan, anlamı ilahî köke bağladığında hayatın geçiciliği tehdit olmaktan çıkar, bir sınav süreci haline gelir.

3.3.3. Ölüm, Yalıtım ve Anlamın Kırılğanlığına Karşı Sunulan Çözümler

Yalom’un bakışına göre, ölüm insanın en temel varoluşsal kaygısıdır. Ölümün kaçınılmazlığı, tüm anlam çabalarını gölgeler. İnsanın yok olup gideceğini bilmesi, onun bütün duygusal ve bilişsel sistemine sızan derin bir kaygı yaratır. Yalom’a göre tüm terapötik süreç, kişinin ölümü kabullenmesi, ölümün gölgesine rağmen anlam yaratmayı sürdürebilmesi üzerine kurulur. Ölüm anksiyetesi yalıtım, özgürlük ve anlamsızlık kaygılarıyla doğrudan bağlantılıdır.

Mevlânâ’ya göre ise, ölüm yokluk değil dönüş, ayrılık değil buluşmadır. Bu nedenle ölüm, yaşamın anlamını yok etmez; tersine, yaşamı anlamlı hale getirir. İnsan ölümü bir “şeb-i arûs” olarak gördüğünde dünya bir hazırlık alanına dönüşür. Mevlânâ’da ölüm, insanın asli yurduna yolculuğudur ve bu yolculuk korku değil vuslat ve dolayısıyla sevinç/mutluluk içerir. Böylece ölüm anksiyetesi hakikati bilmeyenlere ait bir kaygı olarak anlam kazanır.

Yalom için, insan ontolojik olarak yalnızdır. Kimse kimsenin yerine ölemez; bu yüzden varoluşun temelinde bir yalnızlık ve kopuş vardır. Bu yalıtım duygusu, bireyi strese sokar ve kişi sürekli kendini bir gruba, bir inanca, bir ilişkiye bağlama ihtiyacı hisseder. Kişi bir bütüne katıldığında yalıtımın kaygısı azalır çünkü birlik hissi anlam anksiyetesini yatıştırır. Bu nedenle Yalom’un önerdiği çözüm bir bütüne katılmak, bir davaya adanmak, anlam üreten bağlar kurmaktır.

Mevlânâ’da, insan özünde yalnız değildir; yalnızlık hakikat değil, nefsin perdesidir. Balık–Derya hikâyesinde olduğu gibi insan hakikatin içinde yüzmesine

rağmen yalnızlık hisseder çünkü hakikati fark edemez. Bu nedenle Mevlânâ'da yalıtım, çözülmesi gereken bir algı yanılgısıdır. İnsan, ilahî bağın farkına vardıkça yalnızlık duygusu kaybolur. Ayrıca Mevlânâ topluluk, meclis ve sohbeti ruhu diriltten birer iyileştirici unsur olarak görür.

Yalom için önceden hazırlanmış bir tasarım yoktur; dolayısıyla kişi anlamı kendisi inşa etmeye mecburdur. Bu anlam bireysel sorumluluk, özgürlük ve yaratıcılık üzerinden üretilir. Ancak Yalom, kişinin kendi yarattığı anlamların kırılgan olabileceğini, bu nedenle anlamı güçlendirmek için bireyin kendisini aşan mütela bir amaca bağlanması gerektiğini savunur.

Mevlânâ ise iki katmanlı bir anlayış sunar: Bir ilahî çerçeve vardır: İnsan geliş, gidişi, potansiyeli ve sınavıyla birlikte ilahî bir tasarım içindedir. Bu çerçevenin içini insan kendi iradesiyle doldurur. Böylece Mevlânâ kader ile özgürlüğü birleştirir: Yol hazırır ama yolculuk insana aittir.

Yalom'a göre, kişinin kendi yarattığı anlamlar zamanla çözülebilir, kırılabilir veya yaşamın ağır yükleri altında yıkılabilir. Bu yüzden bağlanma, üretkenlik ve yaratım gibi dışsal destekler gereklidir. Yalom kişisel anlam inşasını gerekli fakat kırılgan bir süreç olarak görür. Bu nedenle terapide bireyin kendi benliğini güçlendirmesi, kendi değerleriyle tutarlı bir hayat kurması önemlidir.

Mevlânâ yalnızca dünyaya dayanan anlamların kırılacağını vurgular. İnsan anlamını Hakk'a, aşka, gönle ve kalıcı değerlere bağlarsa bu anlam sarsılmaz. Böylece anlamın güçlenmesi için hem insanın iradesi hem de ilahî bağ birlikte gereklidir. İnsan yalnızca dünyevî anlam kurarsa çöküş yaşar; ilahî kökle bağ kurduğunda anlam sabitleşir.

Yalom'un tespitine göre, anlamsızlık anksiyetesi modern insanın en yaygın krizidir. Günlük yaşamın koşuşturması bu kaygıyı gizlese de klinik düzeyde ortaya

çıkıldığında kişiyi boşluk, umutsuzluk ve varoluşsal nevroza sürükler. Anlamsızlık kaygısı, bireyin yaşamındaki bütün motivasyon mekanizmalarını çözer ve kişi ne yaparsa yapsın tatmin olamaz. Bu kaygının çözülememesi durumunda derin bir yalıtım ve umutsuzluk duygusu yaşamın bütün alanlarına yayılır.

Mevlânâ anlamsızlığın kaynağını varlığın hakikatinde değil, insanın gafletinde görür. Balık–Derya ve Balıkların Sudan Çıkması hikâyeleri, insanın kaynağını unutmasını ve anlamsızlık duygusunun bu unutuştan doğduğunu sembolize eder. İnsan kaynağa döndükçe, yani gönlünü diri kıldıkça anlam doğal şekilde kendiliğinden zuhur eder. Bu nedenle Mevlânâ’da anlamsızlık bir hastalıktır, çözümü ise aşka dönmek, kendini bilmek ve ilahî bağa uyanmaktır.

Yalom’un yaşama dair anlamı bulmadaki çözüm yolları, özgecilik, yaratım, üretkenlik, kendini bir davaya adanma, hedonizm, kendini gerçekleştirme gibi seçenekler içerir. Yalom, kişinin kendisini aşan bir hedefe bağlanmasının anlamsızlık kaygısını ciddi biçimde azalttığını vurgular. Terapötik müdahalesi, temelde kişinin anlam üretme kapasitesini genişletmek üzerine kuruludur.

Mevlânâ’nın sunduğu çözümler, çok boyutludur:

- Aşk: Gönlün karanlığını aydınlatan ilahî bağ.
- Kendini bilme: Hakikate açılan kapı.
- Topluluk ve hizmet: Kişinin benliğinden çıkarak iyiliğe yönelmesi.
- Sohbet, zikir, meclis: Ruhun diriltilmesi.
- Nefis terbiyesi: Anlamın içsel ağırlık kazanması.

Mevlânâ’nın çözüm önerileri Yalom’a göre mahiyeti itibariyle daha metafizik olsa da psikoterapötik açıdan son derece etkilidir: Kişi kendini aşan bir varlık alanıyla temas kurduğunda anlam yükselir.

Yalom’a göre, yaşamın sorumluluğu kişiye aittir. Kişi özgürdür, bu özgürlüğün bedeli ise kaygıdır. Dolayısıyla yaşamın nasıl yaşanacağına dair tek ölçüt, bireyin kendi değerlerini belirlemesi ve bunlarla tutarlı bir yaşam sürmesidir. Anlam inşa etmek bir görevdir ve kişi yaratıcı bir eylem içinde oldukça kaygı azalır.

Mevlânâ’ya göre, hayat aşk, bilgelik ilahî bağ ve hizmet ile sürdürülmelidir. İnsan gönlünü canlı tuttuğunda yol kendiliğinden açılır. Yaşamak bir dönüşüm sürecidir; insan kendini neye adarsa kaçınılmaz olarak ona dönüşür. Bu nedenle yaşamın amacı, içteki cevheri ortaya çıkarmak ve hakikate doğru yürümektir.

Sonuç itibariyle Yalom, insanı köksüz, fırlatılmış, yalnız ve anlamsızlıkla mücadele eden tedirgin ve huzursuz bir varlık olarak görür. Ona göre çözüm, insanların bağlanma, üretme ve yaratma kapasitesindedir. Ölüm tehdit edicidir, anlam bireysel olarak yaratılır ve kırılmalıdır.

Mevlânâ, insanı köklü, ilahî bağa bağlı, hikmetle gönderilmiş bir yolcu olarak görür. Anlam kalıcıdır, ölüm dönüşümdür, yalnızlık bir algı yanılgısıdır. Yolun çerçevesi ilahîdir fakat yürümek insana aittir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

1. YALOM'UN TERAPÖTİK İLKELERİ İLE MEVLÂNÂ'NIN MANEVİ DÖNÜŞÜM PRENSİPLERİNİN DİYALOĞU

1.1. Terapötik Süreçte Grup Dinamikleri

1.1.1. Grup Terapisi ve Terapötik Faktörler

Terapötik faktörler, terapistlerin hastaları iyileştirirken nasıl bir yol izlemeleri gerektiği hususunda yardımcı olan faktörlerdir. Yalom, terapötik faktörleri, insanların tecrübeleri sonucunda ortaya çıkan karmaşık süreçler olarak ele almaktadır. Umut aşılama, bilgi aktarımı, taklitçi davranış, evrensellik, özgecilik, burada ve şimdi yaklaşımı, toplumsal öğrenme ve sosyalleşme, katarsis (duygusal boşalma), içgörü, aktarım gibi terapötik faktörler, hastaların teknik duygularının giderilmesinde önemli etkenlerdir.⁴⁵⁸ Bu faktörler aynı zamanda grup tedavilerinde terapistte, her bir hastanın kendi yalıtım süreçlerinde ne kadar söz sahibi olduklarını görmelerine de yardımcı olmaktadır.⁴⁵⁹

Yalom, hastaları iyileştirirken, önce kendi deneyimlerinin arka planındaki travmatik etkiyi onarmak için duygusal deneyime maruz bırakılması gerektiğini, grup terapisinin bu açıdan önemli olduğunu, çünkü problemleri çözerken hastaların birbirini izlemeyi öğrendikleri kanaatindedir.⁴⁶⁰ O, psikoterapinin en etkili formlarından biri

⁴⁵⁸ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 7.

⁴⁵⁹ L. Michael Ormont, "The Role of the Leader in Resolving Resistances to Intimacy in the Group Setting," *International Journal of Group Psychotherapy*, sayı 38, 1988, ss. 29–45.

⁴⁶⁰ E. Kuipers ve diğerleri, "London–East Anglia Randomized Controlled Trial of Cognitive–Behavioural Therapy for Psychosis: I. Effects of the Treatment Phase," *British Journal of Psychiatry*, sayı 171, 1997, ss. 319–27.

olarak ele aldığı grup terapisinde, hastaların diğer hastalarla birlikte yeniden doğduğunu gözlemler. Bu yönüyle de bireysel psikoterapi kadar etkili olduğunu vurgular.⁴⁶¹

Terapötik faktörleri, grup terapisinin temel etkenleriyle birlikte terapinin özü olarak ele alan Yalom, bu faktörlerin karmaşık bir şekilde birbirlerine de bağlı olduğunu belirtir. Bu faktörleri ele almadan önce terapistlere grup terapileri için şu uyarıları yapmaktadır: Hastayı ciddiye alarak onu yenilgiye uğratacak davranışlarına mani olma, bağışlamanın yolunun anlamaktan geçtiğini hatırlatmak, tekelci hastanın desteklenmesi, olumlu davranışların cesaretlendirilmesi, hastanın değerlerine saygı gösterilmesi, hastaya saldırmama, her hastaya eşit yaklaşma ve kontrolün bilinçli bir şekilde hastaya verilmesi. Yalom bu şekilde grup içerisindeki hastaların daha hızlı iyileşme göstereceğini savunmaktadır.⁴⁶² Şimdi empati merkezli bu terapötik faktörleri ele alacağız.

1.1.2. Toplumsal Öğrenme ve Sosyalleşme

Toplumsal öğrenme ve buna bağlı olarak sosyalleşme, tüm terapi türlerinde etkili olan, nitelik ve sürecinin grup terapilerinin tipine göre değiştiği bir faktördür. Yalom, grup terapilerindeki birçok konunun, yaşamsal bir bağlantısı olması münasebetiyle, toplumsal mikrokozmos fikrini, tedavide iyileştirici bir etmen olarak ele alır. Yalom’a göre toplumsal mikrokozmos olgusuyla, hastanın davranışlarının dış görünümü grup terapisinde daha belirgin hale gelir. Aynı zamanda gruptan aldığı geri bildirim sonucunda yeniden öğrenilen davranış, hasta tarafından çevresine yansıtılarak, bireylerarası davranışlarında iyileşme ve dönüşme sağlanır.⁴⁶³

⁴⁶¹ C. McRoberts, G. Burlingame ve M. Hoag, “Comparative Efficacy of Individual and Group Psychotherapy: A Meta-Analytic Perspective,” *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 1998, sa. 101–117.

⁴⁶² Joan L. Luby, “Grup Terapisi,” *Depresyon Terapisi*, ed. Ira D. Glick, çev. Yasemin Engin, İstanbul, Prestij Yayınları, 2016, s. 155.

⁴⁶³ Yalom ve Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, s. 64.

Grup terapisi sürecinde hastalar, korunmasız davranışlar sergileyeceğinden, terapist her hastanın davranışındaki temel dinamikleri anlamak üzere canlı drama ortamı yakalayacaktır. Bunun için terapistin grubu öz bilinçten uzak bir şekilde yönetmesi gerekmektedir. Terapist, hastanın tekrarlanan uyumsuz bireylerarası örüntülerini ne kadar ayıkarsa, toplumsal mikrokozmos faktörü hastayı tedavi etmede o denli etkili olacaktır.⁴⁶⁴

1.1.3. Bireylerarası Öğrenme ve İlişkiler

Bireylerarası öğrenme, bireysel terapilerde aktarım ve içgörü vasıtasıyla elde edilen etmenlerin grup terapisinde yansıyarak ortaya çıkmasıdır. Bu faktörde terapist, ilgi, empati, içtenlik, kabullenme gibi unsurlarla hastaya yaklaşırsa, ideal manada anlayışlı ve kabullenici bir terapist-hasta ilişkisi sağlanacaktır. Bu temel sağlandıktan sonra terapist, hastanın sahip olduğu anksiyetelerin bireylerarası ilişkilerde ortaya çıkarılıp aktarılması için grup ortamını oluşturacaktır. Bu grup sürecindeki amaç, kişinin başka bireylerle olan çarpık ilişkilerinin düzeltilmesi, verimli bir hayat sürdürmek için bireylerarası ilişkilerden kaynaklanan anksiyetenin önüne geçilmesi, bunun sonucu olarak da tatmin edici, ideal anlamda bireylerarası ilişkileri kurmaktır. Çünkü Yalom, ilk başta ailede başlayan ve gelişimi engelleyen bireylerarası ilişkilerin, depresyon başta olmak üzere anksiyetelerin kökeninde oldukça etkili olduğunu varsaymaktadır.⁴⁶⁵

O, bireylerarası öğrenme ve ilişkiler faktörü, psikolojik bozuklukların hemen hemen tamamının bireylerarası ilişkilerden kaynaklandığından hareketle, kişilerin tatmin edici bir ilişki kurmakta yetersiz kalışını ana neden olarak ele alır. Bunun ilk kaynağını anne babayla kurulan ilişkide ararken, hayat boyu süren bireylerarası bozuk ilişkilerin düzeltilmeye çalışılmasını, terapötik açıdan en zorlayıcı bilinçdışı davranış

⁴⁶⁴ Yalom ve Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, s. 59.

⁴⁶⁵ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 40

olarak gözüktür. Geçmişteki bu türden davranışları düzeltmenin en etkili yolu da, günlük bireylerarası ilişkileri düzeltmekten geçer.⁴⁶⁶

Katarsis (duygusal boşalma), içgörü ve aktarımla birlikte içiçe olan bireylerarası öğrenmede, hastalar varoluşsal yalıtımlarıyla (yalnızlıklarıyla) yüzleşirken, farkında olmadan kendilerini başkalarına nasıl anlattıklarından hareket etmektedirler. Bireylerarası öğrenme vesilesiyle o, yaşamlarına dair söz hakkının kendilerinde olduğu ve tek sorumlunun kendileri olduğu gerçeğiyle yüzleşir.⁴⁶⁷ Bu yöntemle hasta, diğer bireylere karşı ve onlarla birlikte geliştirdikleri davranışların temel nedenlerini anlamaktadırlar. Böylece hasta, bireylerarası ilişkilerinde nesnel bakış açısı kazanmaktadırlar.

Kişilerle ilişkilerde algısal çarpıtmanın özel bir formu olarak ele alınan aktarım olgusuyla, kişinin davranışlarındaki bilinçdışı sebepleri keşfettiği içgörü olgusu bu süreçte birbirini tetikleyen bir oluşumla içiçe hareket etmektedir. Terapistlerin çoğunluğunun bu iki olguyu atladığını düşünen Yalom, aslında bireylerarası ilişkilerin çözümünde aktarım ve içgörünün önelliği nedeniyle merkezi bir role sahip olduğunu hatırlatır.⁴⁶⁸

Grup terapilerindeki bireylerarası ilişkilerde ortaya çıkan taklitçi davranışların da tedavi edici süreçte söz sahibi olduğunu ekleyen Yalom'a göre, eğer terapistler hasta üzerinde etkileşimsel odak geliştirir ve bunu kontrol edebilirlerse ancak o durumda diğer faktörleri iyileştirici bir şekilde uygulayabileceklerdir. Etkileşimsel odak sayesinde, aynı anksiyetelerden muzdarip hastalar, bir lider gibi terapist tarafından

⁴⁶⁶ Yalom ve Elkin, *Her Gün Biraz Daha Yakın: İki Kere Anlatılan Bir Terapi*, s. 271.

⁴⁶⁷ Yalom, *Kısa Süreli Grup Terapileri*, s. 61.

⁴⁶⁸ Yalom ve Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, s. 64.

yönlendirildiğinde, bireylerarası empati artıp, kendilerine dair yeterlilik duyguları ve öz saygıları gelişecektir.⁴⁶⁹

Ona göre, grup terapilerinde terapist, hastaların ölüm, yalıtım, anlamsızlık, özgürlük gibi nihaî kaygılarına dair endişelerini anlatmalarından hareketle, tedavi süresince etkileşimsel odak sağlayarak, varoluşsal kaygıların çözümü için çaba gösterir.

1.1.4. Bağlılık

Bağlılık kavramı daha çok hastanın, terapiye olan güven ve inancı açısından önemli bir faktördür. En baskın terapi gücünden biri olan bağlılık, diğer faktörlerin faaliyete geçmesi için ana faktör konumundadır. Çünkü birey, biz olma duygusunu grup terapisinde bağlılık faktörü sayesinde hisseder. Bu durumda hastaların hem gruba katılım sağlayıp seanslara devam etmeleri hem de iç-dış tehditlere karşı grubu koruyarak birlik ruhunu sağlamaları kolaylaşmakta, bu da terapistin işini kolaylaştırmaktadır. Gruptaki hastalar kendi mikrokozmoslarını biçimlendirdiklerinde kendi aralarındaki etkileşim de artacaktır. Böylelikle grup içindeki ortak sorunlar çoklu akılla daha çabuk çözüme ulaşacaktır.⁴⁷⁰

Bağlılık kavramının gruba hakim olmasıyla hastalar, yaşamlarının ne kadar özerk olduğu, nihaî sorumlulukların kendilerine ait olduğu, varoluşun ihmal edilemeyeceği, herkesin bu dünyaya yalnız gelip yalnız gideceği gibi gerçeklerle daha kolay yüzleşmekte, böylece gruptakilerle aynı sorunlar üzerinden ortak bir bağ kurulduğu için bağlılık faktörü hastada rahatlama sağlayacaktır. Yalom, bağlılık üzerine yapılan araştırmalara binaen, bağlılık faktörünün hastalarda sinerjik bir enerji ürettiğini, bu sayede gerçekleşen pozitif ve güçlü bağların, hastadaki anksiyetelerin ortadan

⁴⁶⁹D. Spiegel, J.R. Bloom, I. D. Yalom, “Group Support for Patients with Metastatic Cancer: A Randomized Prospective Outcome Study”, *Archives of General Psychiatry*, 1981, s. 38.

⁴⁷⁰ Yalom ve Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, s. 55.

kaldırılmasında rol oynadıklarını, bireylerarası ilişkilerin de bağlılık faktörü etkisiyle sağlıklı hale geleceğini ifade eder.⁴⁷¹

Kişi eğer gerçekten değişmek istiyorsa, gerçek bir bağlılığın zorunlu olduğunu bunun da karşılıklı etkileşimden geçtiğini savunan Yalom, bağlılık faktörünün hastayla birlikte terapistte de kendini keşfetme imkanı sağlayacağını hatırlatmaktadır.⁴⁷²

1.1.5. Bilgi Aktarımı

Yalom, terapistlerin verdiği akıl ve ruh sağlığı bilgileri ile psikodinamiklere dair genel bilgilerle birlikte hastalardan gelen öneri ve davranışları da bilgi aktarımı havuzuna almakta olduğu kanaatindedir. Terapi esnasında hasta, yaşadığı anksiyetelerin kaynağını ya da boyutunu bilemediğinden yaşamakta olduğu kaygı, terapi sürecinin gidişatını etkiler. Terapistin sunduğu öğretici talimat, davranışlara dair içsel yapılandırmalar ve sürece dair yaptığı açıklamalar terapistin olumlu anlamda seyretnesi için önemlidir. Çünkü Yalom, terapistin öğüt vermesini ya da hastanın öğüt aramasını, bireylerarası ilişkilerin aydınlatılmasında önemli bir ipucu olarak görür.⁴⁷³

Bu minvalde hastanın gidişatına göre tanı koymak, hafif sendromlu hastaların terapisinde ters etkiyle de sonuçlanmaktadır. Yalom, tanı koymanın görüş açısını sislendirdiğini ifade ederken aynı zamanda terapistin hastayla insani ilişkisinde de olumsuz etki yaratacağını düşünmektedir.⁴⁷⁴ Yalom bunun yerine terapistte empati faktörünü önermektedir. Olumlu düşüncelerini düzenli bir şekilde hastaya bilgi olarak aktaran Yalom, hastayla doğru bir empati kurmanın terapistin burada ve şimdi faktörünü de etkileyeceğini, aynı zamanda da hastanın başkalarına karşı empati geliştirmesini

⁴⁷¹ Yalom, *Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy*, New York, Basic Books, 1989, s. 230.

⁴⁷² Yalom, *Annem ve Hayatın Anlamı*, s. 304.

⁴⁷³ Yalom ve Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, s. 25.

⁴⁷⁴ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 27.

kolaylaştıracığını savunmaktadır. Tüm bunlarla birlikte terapistin sık sık, hastaya hangi bilginin daha yararlı olacağına dair sorgulama yapması da gerekmektedir.⁴⁷⁵

1.1.6. Özgecilik

Yalom, hastaların anksiyetelerinden dolayı başkalarıyla paylaşmaya değer bir şeylerinin olmadığını düşünmelerini, kendilerini de başkalarına yük olarak gördüklerini gözlemleyerek özgecilik faktörünü, hastanın başkalarının gözünde kaybettiği değeri kazanmasında canlandırıcı bir etki olarak ele almaktadır. Bu faktör kişide hem karşılıklı hem de içgüdüsel olarak alıp verme duygusunu uyandıracak, bu sayede kişinin özsaygısının da artacağını ifade etmektedir.⁴⁷⁶

Yalom, ilkel kültürlerde de sıkıntılı kişilere topluma hizmet etme görevinin verildiğini ve özgeciliğin iyileşmeyi amaçlayan her sistemde yer aldığını ifade eder. Ayrıca Katolik tapınaklarda da hastalara sadece kendilerine değil başkalarına dua etmeleri istenerek iyileştirici rol olarak özgecilik faktörü kullanılmaktadır.⁴⁷⁷ Terapinin ilk seanslarında sorunları ele alırken hastalar arasında birbirine yardımcı olma şeklinde yer alan özgecilik, ilerleyen seanslarda derin ilgi ve hasta için orada bulunma şeklindeki fedakarlıklara dönüşmektedir. Anksiyeteyle boğuşan hasta sürekli olarak kendisiyle meşgul olduğundan, süreç içe kapanmaya doğru evrilir. Özgecilik sayesinde kişi, başkalarıyla paylaştıkça hayatının daha anlamlı olacağı duygusunu kazanır. Yalom bu sürecin kişinin kendini aşmasına ve gerçekleştirmesine dönüşeceğini, özgeciliğin grup üyelerine tek benci olmayan bir bakış açısı kazandırdığını bu yüzden de değerli

⁴⁷⁵ Yalom, *Bağışlanan Terapi*, s. 44.

⁴⁷⁶ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 22.

⁴⁷⁷ Jerome D. Frank, *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy*, Baltimore, Johns Hopkins University Press, 1991, s. 19.

olduğunu savunmaktadır. Özgecilik sayesinde hasta, yardım eden ve yardım alan rolleri arasında değişkenlik göstererek terapinin gidişatında olumlu bir yol izleyebilecektir.⁴⁷⁸

Anlamsızlık anksiyetesinde ekstra etkili olan özgecilik faktörüyle hasta, kendini özümsemeye başlamakta, kişinin kendi hayatından paylaşmaya değer bir şeyler bulmasıyla da anksiyetesi çözüm bulmaktadır.

Başkalarına yardım ederek elde edilen tatmin hissi, özellikle depresyonlu hastalar için dönüştürücü bir etkidir. Depresyondaki hasta kendilik değerini sorgulaması sebebiyle kendisini yetersiz hissettiği için bireylerarası ilişki kurmakta gönülsüz davranmaktadır. Grup terapisinde depresyonlu hasta bu yönünü özgecilik faktörüyle iyileştirmektedir. Bu iyileşme, daha sonra sosyal hayatına ve ilişkilerine de etki edecektir.⁴⁷⁹ Bu aşamada terapistin düşen görevi Yalom şu şekilde özetler: Hastayı desteklemek ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmesini sağlamak için cesaretlendirmek, bireylere pozitif katkıda bulunmak üzere çaba göstermelerini sağlamak, özgeciliğe dair becerilerini keşfetmeyi kolaylaştırmak, hastanın yaşamı paylaşmaya değer bulmasını sağlamak. Tüm bunlar sonucunda kişi kendilik değerini yeniden inşa edecektir.⁴⁸⁰

1.1.7. Umut Aşılama

Hemen her psikoterapi uygulamasında hayati bir önem taşıyan umut aşılama faktörü, hem hastanın terapide kalmasını sağlayarak diğer faktörlerin iyileştirici bir şekilde etki etmesini gerçekleştirmekte hem de inanç kavramının terapötik etkisini ortaya koymaktadır.⁴⁸¹ Yalom, bilişsel davranış terapilerinde de umutsuzlukla

⁴⁷⁸ S. Holmes ve D. Kivlighan, "Comparison of Therapeutic Factors in Group and Individual Treatment Processes", *Journal of Counseling Psychology*, 47, 2000, ss. 478–484.

⁴⁷⁹ Luby, "Grup Terapisi," *Depresyon Terapisi*, s. 156.

⁴⁸⁰ Luby, "Grup Terapisi," *Depresyon Terapisi*, s. 157.

⁴⁸¹ D. Orlinsky ve K. Howard, "The Relation of Process to Outcome in Psychotherapy", *Handbook of Psychotherapy and Behavioral Change*, ed. H. Strupp, R. Fox - K. Lessler, New York, John Hopkins University Press, 1969, s. 308.

savaşıldığını hatırlatarak, umut aşılama sayesinde terapist ile hasta arasında yakınlık, güven ve karşılıklı kabul ilişkisinin sağlandığını düşünür.⁴⁸²

Umut aşılama yöntemi için de yardımlaşma gruplarını en önemli faktör olarak görmektedir.⁴⁸³ Yalom, elde ettiği araştırmalar sonucunda inançla iyileşme ve plasebo etkisinin, aynı zamanda terapistten olumlu yardım beklentisinin umut aşılama faktörüyle olumlu bir korelasyon sergilediğini ifade eder.⁴⁸⁴ Bu açıdan terapist, umut aşılama faktöründen en üst seviyede yararlanarak hastanın güvenini ve inancını artırmak için çaba göstermesi gerekir.

1.1.8. Evrensellik

Yalom, hastaların anksiyeteye sürüklenmesinin nedenini, evrende kendilerini yalnız ve benzersiz hissetmeleri olarak görmektedir. Bu açıdan evrensellik faktörünü ele alan Yalom, hastaların diğer hastalarla benzer süreç ve kaygılardan geçtiğini fark etmelerinin kendilerinin “insan ırkı deneyimine kabul edilme” süreci olarak tanımlamaktadır. Böylece hasta, herkesle aynı gemide olduğunun farkına varacaktır.⁴⁸⁵ Hastalar, herkesin aynı anksiyetelerden geçtiğini anlayarak ve aynı deneyimleri paylaştıklarını fark ederek rahatlamaktadırlar. Özellikle bu hastalar ölümcül hastalıklara yakalanmışsa ya da yakınıni kaybetmişse bu yaklaşım daha da etkili olmaktadır. Evrensellik faktörüyle birlikte hasta şu çözümlere kavuşmaktadır: Aynı kaygılara bağlansak bile ben kendi başıma hayatla yüzleşmek durumundayım, bunun için önemsiz

⁴⁸² Michael E. Thase, “Bilişsel Davranışsal Terapi,” *Depresyon Terapisi*, ed. Ira D. Glick, çev. Yasemin Engin, İstanbul, Prestij Yayınları, 2016, s. 67

⁴⁸³ Morton A. Lieberman ve Leonard Borman, “Self-Help Groups,” *Handbook of Group Psychotherapy*, ed. Addie Fuhrman - Gary M. Burlingame, New York, Wiley, 1994, s. 58.

⁴⁸⁴ M. Pearson ve A. Girling, “The Value of the Claybury Selection Battery in Predicting Benefit from Group Therapy,” *British Journal of Psychiatry*, sayı 157, 1990, ss.384–88.

⁴⁸⁵ Moreno, “Group Treatment for Eating Disorders,” *Handbook of Group Psychotherapy*, ss. 416–457.

şeylere daha az zaman harcayarak yaşam ve ölümle yüzleşmeliyim, başkalarından yardım da alsam nihaî sorumluluk kendime aittir.⁴⁸⁶

1.1.9. Burada ve Şimdi

Toplumsal mikrokozmosun terapi faktörü olarak kullanılmasından ve bireylerarası ilişkilerin öneminden hareketle “burada ve şimdi” faktörünü ele alan Yalom, hastaların anksiyetelerinin en çok burada ve şimdi faktöründe kendini göstereceğine inanır. İki katmandan oluşan burada ve şimdi faktörüne göre hastalar, burada ve şimdide yaşamaktadırlar. Ayrıca onlar, diğer hastalara karşı güçlü duygulara sahiptirler. İşte bu katmana, tecrübe katmanı denmektedir. Sürecin tanınması, anlaşılması ve incelenmesi için kullanılan katman ise sürecin aydınlatılması katmanıdır.⁴⁸⁷ Her iki katmanda da bireylerarası etkileşim kritik öneme sahiptir diyen Yalom, terapilerinde hastaların etkileşimlerini rahatça sağlayacağı bir ortam hazırlayarak onlara, neyin yanlış gittiğini daha kolay tanımlarını sağlamakta, burada ve şimdi faktörüyle uyumsuz örüntüleri değiştirmelerine imkan verir.⁴⁸⁸

Burada ve şimdi faktörünün gerçekleştiği gruplarda hastalar, hem burada ve şimdilerine odaklanmakta yani birbirlerini dürüstçe deneyimlemekte hem de deneyimler üzerine ayrıntılı düşünme imkanı bulmaktadırlar. Yalom’a göre burada özdüşümsel bir döngü sağlanırsa bu deneyimin tedavi edici bir etkisinin olacaktır. Bunun için de terapist, grubu sürekli burada ve şimdide olan olaylara yöneltmeli ve sürecin hastalar tarafından yorumlanmasına imkan sağlamalıdır. Bu yorumlamada terapist, hastanın sözel ifadelerinden ziyade aktarımlarının neden ve nasıl yapılacağına odaklanması gerekebilir.⁴⁸⁹

⁴⁸⁶ I. D. Yalom, J. Tinklenberg, M. Gilula, *Cuerative Factors in Group Therapy*, Stanford Üniversitesi, Psikiyatri Bölümü, 1968, s.125.

⁴⁸⁷ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 54.

⁴⁸⁸ Yalom ve Leszcz, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, s. 5.

⁴⁸⁹ Yalom, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*, s. 55.

Terapist ve hasta arasında samimiyete vesile olan burada ve şimdi faktörü, terapist tarafından hastanın burada ve şimdinde nasıl ilişki kurduğıyla geçmişte nasıl ilişki kurduğı üzerinden kişinin sosyal mikrokozmosu tespit edilerek, hastanın ilişki kurarken yaşadığı problemleri daha rahat tanımasını sağlamaktadır. Bu esnada terapinin yoğunluğunun artmasının yol açacağı hastanın terapiden sıkılmasının da önüne geçilmiş olur. Aynı zamanda hasta yeni davranışlarını burada ve şimdide yani grup üyeleriyle paylaşarak güvenli bir alanda deneyim kazanır.⁴⁹⁰ Burada ve şimdi yaklaşımı hastanın bireylerarası ilişkilerindeki hayal kırıklıklarından da öte grupta kendi aralarındaki ilişkiyi önemser.⁴⁹¹

1.2. Manevî Terbiye Modelleri

1.2.1. Sohbet, Meclis ve Toplulukta Dönüşüm

Mevlânâ'nın düşüncesinde insanın olgunlaşması, tek başına gerçekleşen bir süreçten ziyade, sohbet ve meclis ortamında gerçekleşen kolektif bir dönüşümdür. Mevlânâ'ya göre insan, kendi kusurlarını ve kabiliyetlerini ancak başka gönüllerin aynasında fark edebilmektedir; çünkü nefis insana kendi eksikliklerini gizlemektedir. Bu nedenle *Mesnevî*'de sohbet, “gönülleri parlatan bir güneş”⁴⁹² olarak tanımlanmaktadır. Mevlânâ'nın “Sohbetin nuru gönülleri parlatır”⁴⁹³ ifadesi de topluluk içinde gerçekleşen öğrenmenin hem psikolojik hem de manevî bir arınma sağladığını gösterir. Mevlânâ, insanı bir arada tutan ilişki ağını metafizik bir bağlanma sahası olarak gördüğü için; bu bağlamda sohbet, yalnızca bilgi alışverişi değil, ruhların birbirine

⁴⁹⁰ Yalom, *Annem ve Hayatın Anlamı*, İstanbul, s. 184.

⁴⁹¹ Luby, “Grup Terapisi,” *Depresyon Terapisi*, s. 161.

⁴⁹² Mevlânâ, *Mesnevî*, c.II, beyit 460.

⁴⁹³ Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebîr*, gazel 1738, beyit 4.

temas ettiği bir varlık hâdisesi konumuna yükselmektedir. Nitekim Mevlânâ, “Söz cana can ekler”⁴⁹⁴ diyerek, bu birlik hâlinin dönüştürücü niteliğini ifade etmektedir.

Mevlânâ’ya göre sohbet, bireysel dönüşümün topluluk içinde gerçekleştiği bir irfan alanıdır. Kur’ân’da “*Allah’tan korkun ve sadıklarla beraber olun*”⁴⁹⁵ buyurulmaktadır. Hz. Peygamber’in “Kişi dostunun dini üzeredir”⁴⁹⁶ hadis-i şerifi, sohbetin dönüştürücü gücünü açıklar. Mevlânâ’nın sohbet meclisleri, terapötik değil; ontolojik bir iyileşme alanıdır.

Yalom’un grup terapisini “mikrokozmos” olarak ifade etmesi gibi, Mevlânâ da meclisi, büyük âlemin küçük bir örneği olarak görmektedir. İnsan bu mecliste hem kendi iç dünyasını hem de başkalarının gönül aynasındaki yansımaları tecrübe etmektedir. Mevlânâ, “Gönül ehli meclisine girince kendi halini daima görürsün; kendi ne olduğunu bilmeyen nasıl olur ki aydınlık lamba?”⁴⁹⁷ diyerek, meclisin kişinin davranışlarını açığa çıkaran bir alan olduğunu vurgulamaktadır. Meclis yalnızca söyleşinin gerçekleştiği bir yer değil, insanın kendi nefsinin sırlarını kavradığı bir alandır. Mevlânâ’nın “Ne kadar saklarsan sakla; yalnız kalınca gizli huyun bilinmez; ama kalabalıkta gerçek huyun, iyilik-kötülük, ortaya çıkar.”⁴⁹⁸ sözü de bu işlevi açıklamaktadır. Toplulukta açığa çıkan bu hâller, tıpkı terapötik ortamda olduğu gibi, kişinin kendisine dair farkındalığını artırmaktadır. Bu nedenle Mevlânâ, insanın erdeminin yalnızlıkta değil, toplum içinde sınındığını ifade etmektedir: “Yalnızlığında kendi halini görsen bin türlü saklı hallerin var; ama gönül ehli meclisine girince herkesin yüzünü –kendi yüzünü- bir ayna gibi görürsün.”⁴⁹⁹

Mevlânâ’ya göre sohbet, insanın iç dünyasını arındıran bir eylemdir. Onun için sohbet psikoloji diliyle, kalbin sıkıntılarını çözmeye yarayan bir terapi niteliğindedir.

⁴⁹⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, 1450.

⁴⁹⁵ et-Tevbe 9/119.

⁴⁹⁶ Tirmizî, *Zühd*, 45.

⁴⁹⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, 1313-1315.

⁴⁹⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3052-3054.

⁴⁹⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 2633-2635.

Mesnevî'de geçen şu beyit bu hususu açıkça teyit eder: “Eğer kalbin her çeşit derdinden şifa bulmasını istiyorsan; gönül ehli sohbetinde ol; çünkü o sohbette her yara iyileşir.”⁵⁰⁰

Bu şifa işlevi yalnızca zihinsel değil, duygusal ve ruhsal bir arınma da sağlamaktadır. Mevlânâ, sözün ruh üzerindeki bu tesirini şöyle açıklamaktadır: “Hangi gönülden çıkan güzel sözse, gam ateşine su gibi serper.”⁵⁰¹ Bu durum, Yalom’un “katarsis” ve “duygusal paylaşım” kavramlarının tasavvufî karşılığı olarak da daha sonra ele alınacaktır. Mevlânâ’nın anlattığı pek çok hikâye, kişinin ancak derdini mecliste dile getirince, yani paylaşımda bulununca şifa bulduğunu anlatmaktadır. Mevlânâ’nın diliyle: “Kim gizli yalayıp yutar içindeki dertleri söylemezse, derman bulamaz onları; ama gönül ehliyle derdini söyleyen kalbinin derdine çare bulur.”⁵⁰² Bu da bizlere toplumsal iletişimin iyileştirici bir eylem olduğunu göstermektedir.

Mevlânâ’nın sohbet anlayışı, yalnızca soyut bir kavram olarak değil, hikâyeler aracılığıyla da somut ve psikolojik bir gerçeklik olarak dikkat çeker. En bilinen örneklerden biri körlerin fili tarif etmesi hikâyesidir. Körlerin her biri filin farklı bir uzvuna dokunur ve onu kendi algısına göre tarif eder; Mevlânâ’nın verdiği mesaj şöyledir: “Her biri bir parçayı gördü; oysa ki hakikat bir bütündür.”⁵⁰³ Buna göre hakikat ancak sohbet ve topluluk içerisindeyken anlaşılabilir, çünkü bireysel algı sınırlıdır. Aynı şekilde aslan, tilki ve kurt hikâyesi de topluluk ortamında davranışların, karakteri nasıl açığa çıkardığını göstermektedir. Bu hikâyede Mevlânâ, “Gönül ehli meclisine girenler her birinin hali görüne gelir; halka karışınca insan, kendi gerçek halini açık seçik görür.”⁵⁰⁴ diyerek, aynı ideal ve inancı taşıyanların sosyal ortamda kişilik yapılarını açığa çıktığını söyler. Bu yönüyle sohbet meclisi, modern terapideki

⁵⁰⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1469-1472.

⁵⁰¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 1241-1243.

⁵⁰² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 1988-1990.

⁵⁰³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 1259-1274.

⁵⁰⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 2281-2283.

bireylerarası ilişki sahnesinin tasavvufî bir karşılığı olarak ele alınabilmektedir. İnsanın kendini bilmesi, Mevlânâ'ya göre tek başına değil, hikâyelerle, sohbetle, ilişkilerle gerçekleşmektedir. Sohbetle sadat-ı kiramın cem olan ruhaniyetlerinin, sohbe katılanlara etkisi, ruhların birbiriyle kaynaşıp alışveriş imkanı sağlaması sebebiyledir. Yüksek ruhlar, ham ruhlara özgül ağırlıklarını aktararak onları zenginleştirip dönüştürür.

1.2.2. Nefs Muhasebesi, Aynalama ve Dostluk

Mevlânâ insanın ruhsal gelişiminin önündeki en büyük engelin kendi nefsinin görememesi olduğunu söylemektedir. Ona göre nefis, kişiye kendi kusurlarını gizleyen bir perdedir; bu yüzden çoğu insan, davranışlarının gerçek yönünü çoğu zaman fark edememektedir. Mesnevî'de bunu şu benzetmeyle dile getirir: “Kendi evindeki yılanı göremezsin; başkasının evindeki bir saman çöpünü görürsün.”⁵⁰⁵ Bu sözle o, insanın kendisine karşı körleşmesine işaret eder. Mevlânâ'ya göre nefis, dışarıya yönelen eleştirisini içeriye yöneltmeye direnir; bu nedenle insanın kendini tanıması, dış dünyada kurduğu ilişkilerdeki yansımaları doğru okumasına bağlıdır. Nitekim “Kendi ayıbını gören kişi, gerçekten er kişidir.”⁵⁰⁶ diyerek, gerçek olgunluğun öz eleştiri kapasitesinde yattığını vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, Yalom'un bireylerarası ilişkilerde ortaya çıkan davranış örüntülerinin, kişinin psikolojik yapısına dair bilgi verdiği görüşüyle örtüşmektedir.

Mevlânâ'da nefis muhasebesi, insanın kendisiyle yüzleşme pratiğidir. Kur'ân'da “Ey iman edenler! Allah'tan sakının ve herkes yarın için ne hazırladığına baksın”⁵⁰⁷ buyrulmaktadır. Hz. Peygamber'in “Akıllı kişi nefsinin hesaba çeken kimsedir”⁵⁰⁸

⁵⁰⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 2649.

⁵⁰⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3050.

⁵⁰⁷ el-Haşr 59/18.

⁵⁰⁸ Tirmizî, *Kıyâmet*, 25.

hadis-i şerifi bu muhasebeyi destekler. Dost, Mevlânâ'da aynadır; insan kendini başkasında görür.

Mevlânâ'nın en temel dönüşüm kavramlarından biri de aynadır. Ona göre insan, kendisini doğrudan değil, ancak başkalarının onda uyandırdığı akisler üzerinden görebilmektedir. Bu sebeple “Gönül ehlinin meclisine girince, kendi halini bir aynada görürsün.”⁵⁰⁹ beyti, yalnızca tasavvufî değil, aynı zamanda psikolojik bir gerçeği de dile getirmektedir. Ayna metaforu, bireyin başkalarının tepkilerinde kendi davranış örüntüsünü fark etmesi anlamına gelmektedir. Mevlânâ'ya göre kişinin kendi iç âlemini tanınması, ancak doğru bir aynayla mümkündür: “Ayna paslanınca yüz görünmez; gönül aynası da kötü dostla kararır.”⁵¹⁰ Bu beyit, ilişkilerin insanın ruh hâlini belirleyen bir takım güçlü faktörler olduğunu gösterir. Ayna pasının cilalanması ise, bilge bir dostun, yani bir mürşid-i kamilin veya sâdık bir rehberin eleştirileri, uyarıları ve yönlendirmeleriyle mümkündür. Mevlânâ bu nedenle, doğru ilişkiyi ruhun en etkili terbiye aracı olarak görmektedir.

Mevlânâ'da dostluk, sıradan bir arkadaşlık değil, insan ruhunun terbiyesinde rol alan manevî bir rehberlik biçimidir. Dost, kişinin eksikliklerini ona gösteren, onu nefsinin karanlığından çıkaran bir aynadır. Zira hakiki dost, persona iki yüzlülüğüne başvurmadan insana kusurlarını söyleyendir. *Mesnevî*'de şöyle der: “Dostun yarası, düşmanın merheminden iyidir.” Bu ifade, gerçek dönüşümün ancak doğru bir geri bildirimle mümkün olduğunu gösterir. Mevlânâ'ya göre dost, kişinin duymak istediğini değil, duyması gerekeni söyleyen kişidir. Bu yüzden “İyi kişiyle sohbet seni iyi yapar, kötü kişiyle sohbet seni kötü yapar.”⁵¹¹ sözü, dost seçiminin, ruhsal olgunluğun belirleyici faktör olduğunu gösterir. Dostun görevi, kişinin kendi içine bakmasını

⁵⁰⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1313-1315.

⁵¹⁰ Mevlânâ, *Divan-ı Kebir*, gazel 1945.

⁵¹¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1701.

sağlamaktır. Mevlânâ bunu daha da ileri götürerek, “Dost, cerrah gibidir; gizliyi yarıp açar.”⁵¹² diyerek, dostluğun terapötik niteliğini metaforik bir dille açıklar.

Mevlânâ, nefs muhasebesi ve aynalamayı soyut kavramlarla değil, hikâyelerle somutlaştırmaktadır. En bilinen örneklerden biri, “adamın karısını hırsız sanması” hikâyesidir. Adam gece evde bir ses duyar ve içindeki korku nedeniyle sağlıklı düşünemez ve karısını hırsız zanneder. Mevlânâ bu olayı şöyle yorumlamaktadır: “İnsan dışarıda gördüğünü kendi içine göre görür.”⁵¹³ Bu hikâye, psikolojideki projeksiyon kavramının irfanî tasavvufî dille anlatımıdır. Bu, Yalom’un bireylerarası ilişkilerin içgörü kazandırıcı işlevine dair görüşünün paraleli gibi görülebilir. Mevlânâ’nın önemli bir uyarısı ise şudur: “Gönlü kör olana ayne ne fayda verir ki?”⁵¹⁴ Bu nedenle davranış dönüşümü ancak ilişki ortamında, özellikle de sâdık dostlar meclisinde gerçekleşmektedir. Bu durum da Yalom’un grup terapisini oluşturma amacıyla bir şekilde örtüşmektedir.

1.2.3. Muhabbet, İttihad ve Cemaat Ruhu

Mevlânâ’da muhabbet, bireysel benliği aşarak varoluşu birlik bilincine taşıyan temel dönüştürücü güçtür. Kur’ân’da “*Müminler ancak kardeşler*”⁵¹⁵ buyurularak cemaat ruhunun ontolojik temeli ortaya konulmaktadır. Hz. Peygamber’in “Müminler bir beden gibidir; bir uzuv acı çekerse diğerleri de acı çeker”⁵¹⁶ hadis-i şerifi, muhabbetin birleştirici ve iyileştirici yönünü açıkça ifade eder. Mevlânâ’ya göre muhabbet, insanı yalnızlıktan kurtaran bir bağ değil; varlığın aslî birliğini idrak ettiren bir bilinç hâlidir. Bu yönüyle cemaat, bireyi eriten değil; hakikatte birleştiren bir zemindir.

⁵¹² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 2787.

⁵¹³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 2307.

⁵¹⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 900.

⁵¹⁵ el-Hucurât 49/10.

⁵¹⁶ Buhârî, Edeb, 27; Müslim, Birr, 66.

Mevlânâ'da insanın hem varlıkla (nesne) hem kendi nefsiyle hem de başkalarıyla kurduğu ilişkinin temeli muhabbetir. Sevgi yalnızca duygusal bir hâl değil, varoluşun kendisini mümkün kılan bir ilkedir. Nitekim Mevlânâ, “Aşk ister bu baştan ister o baştan olsun, sonunda bizi hakikate götüren odur.”⁵¹⁷ diyerek, bütün manevî dönüşümlerin sevgiyle başladığını belirtir. Ona göre sevgi, kalpleri birbirine bağlayan ve kişiyi transandantal birlik duygusuna ulaştıran bir ontolojik güçtür. Mesnevî’de şöyle der: “Aşk olmasaydı varlık olur muydu? Yer ve gök nasıl ortaya çıkardı?”⁵¹⁸ Bu ifade, evrensel düzenin muhabbetle işlediğini göstermektedir. Yalom’un gruba bağlılığın iyileştirici etkisine yaptığı vurgu ile Mevlânâ’nın muhabbeti, varlığın yapıcı gücü olarak görmesi aynı epistemik köke dayanmaktadır: İnsan ancak bağlandığı, güvendiği ve sevdiği ortamda dönüşebilir. Dolayısıyla Mevlânâ’da sevgi, topluluğun mayasıdır ve bağlılığı mümkün kılan temel ilkedir.

Mevlânâ’nın “ittihad” dediği husus, gönüllerin birleşmesi, topluluk içinde oluşan kolektif ruh hâlidir. İttihad, bireylerin kendi benlik sınırlarını aşarak daha geniş bir bütünlük içinde erimelerini ifade etmektedir. Mevlânâ, birlikte rahmet ayrılıkta azap olduğu görüşünü desteklemektedir. Bu birlik hâli, tam olmasa da yaklaşık olarak modern psikolojideki grup uyumu kavramına karşılık gelir. Mevlânâ, gönüllerin birleşmesini ruhun gelişimi için zorunlu görmektedir; çünkü ona göre insan tek başına eksiktir: “Tek elin sesi çıkmaz; iki el birleşince ses doğar.”⁵¹⁹ Bu beyit, aslında ontolojik bir hakikate işaret etmektedir; insan, ancak ilişki içinde kemale erer. Yine Mevlânâ, “Gönüller bir olunca, Hak nuru o topluluğun üzerine gölge gibi düşer.”⁵²⁰ diyerek, ortak ruh hâlinin ilahî bir destekle güçlendiğini belirtmektedir. Bu bağlılık, Yalom’un terapi grubunda güven ve aidiyetin iyileştirici olduğu görüşüyle tam bir paralellik göstermektedir.

⁵¹⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 23-25.

⁵¹⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 34-36.

⁵¹⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 643.

⁵²⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 486-489.

Mevlânâ, manevî yolculukta cemaat ruhunu, bireyin içsel çatışmalarını yatıştıran bir atmosfer olarak görmektedir. İnsanın yalnızlık duygusunu gideren ve benlik zayıflıklarını güçlendiren bu ortam, ruhun güvenlik alanlarından biridir. Mesnevî’de şöyle der: “Gönüller bir olunca gam yükü hafifler.”⁵²¹ Bu, Yalom’un, bağlılığın anksiyeteyi azalttığına dair görüşünün yaklaşık olarak tasavvufî karşılığıdır, diyebiliriz. Mevlânâ’ya göre topluluk, bireyin dağılmış gönlünü toparlar; çünkü “Gönül, gönülden can alır, gönülden nur kazanır.”⁵²² Bir başka beyitte, “Can birlikten kuvvet bulur, ayrılık ise bedeni eritir.”⁵²³ diyerek, insanın yalnız kaldığında nefsinin karanlıklara açık hâle geldiğini, ancak cemaat içinde aydınlandığını anlatmaktadır. Bu nedenle meclise katılım sadece bir sosyal faaliyet değil, içsel bir disiplin ve ruhsal bir tedavi yöntemidir. Bağlılık, burada kişinin kendisini emniyette hissetmesi, yargılanma korkusunun azalması ve duygusal güven alanının oluşması anlamına gelmektedir.

Mevlânâ’nın hikâyelerinde muhabbet ve birlik, çoğu zaman karakterlerin dönüşümünün temel sebebidir. Örneğin “köpeklerin dostluğu” hikâyesinde, düşman görünen iki hayvanın su başında birbirlerine muhtaç olduklarını fark ederek bir araya gelmeleri anlatılır; Mevlânâ bu hikâyeyi birlik, güçsüzü bile kuvvetli yapar⁵²⁴ temasıyla ifade etmektedir. Yine Mesnevî’de geçen sazlıktan ayrılan ney metaforu da bağlılığın insan psikolojisi üzerindeki etkisini anlatmaktadır: “Beni kamışlıktan kestiklerinden beri, feryadımdan erkek kadın herkes ağladı.”⁵²⁵ Bu inleyiş, bireyin ait olduğu topluluktan uzaklaştığında yaşadığı çözülmeyi sembolize eder. Hikâyelerde görülen ortak tema, insanın ancak muhabbet bağları içinde anlamını bulduğu ve dağılmış benliğinin ancak topluluğun sıcaklığıyla bütünleştiğidir. Bu açıdan Mevlânâ’nın anlatıları, Yalom’un grup uyumu ve bağlılık kavramlarının tasavvufî karşılığını oluşturmaktadır.

⁵²¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1548.

⁵²² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1671-1673.

⁵²³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 643.

⁵²⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 3134.

⁵²⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 2.

1.2.4. İrfan, Sohbet-i Pîr ve Hikmet

Mevlânâ'da irfan, yalnızca bilgi birikimi değil; varoluşun anlamını idrak etmeye yönelik kalbî bir uyanıştır. Kur'ân'da “*Allah hikmeti dilediğine verir; hikmet verilen kimseye büyük bir hayır verilmiştir*”⁵²⁶ buyurulmaktadır. Hz. Peygamber'in “Âlimler peygamberlerin vârisleridir”⁵²⁷ hadis-i şerifi, hikmetin aktarım yoluyla sürdürüldüğünü göstermektedir. Mevlânâ'ya göre sohbet-i pîr, bilginin bilgi olarak değil, hâl olarak aktarıldığı bir irşad alanıdır. Bu yönüyle hikmet, sözden ziyade hâl ile öğrenilir.

Mevlânâ bilgiyi, aklî bilgi ve gönül yoluyla elde edilen irfanî bilgi olarak ele almaktadır. Mevlânâ'ya göre insanı dönüştüren bilgi, yalnızca aklın verdiği değil, gönle işleyen ve kişiyi hakikate yaklaştıran bilgidir. Bu nedenle “Bilgi sana yük olursa seni ezer; ama bilgi sana yoldaş olursa, seni yola götürür.”⁵²⁸ der. Onun için irfan, kişinin iç âlemini aydınlatan, nefsi törpüleyen ve davranış değişimine yol açan bir ışık niteliğindedir. Mevlânâ, “İlim, amel ile birleşmezse, yük olur, insanın canını ezer.”⁵²⁹ diyerek, bilginin amacının insanı olgunlaştırmak olduğunu belirtmektedir. Bu epistemoloji, Yalom'un terapide doğru bilgi aktarımını davranış değişikliğine hizmet eden bir araç olarak görmesiyle benzeşmektedir. Mevlânâ'nın irfan anlayışı, kişinin kendini tanımasını sağlayan derin ve sezgisel bir kavrayış türüdür; buna göre asıl bilgi, insanı kendine ve Rabbine yaklaştıran bilgidir.

Tasavvufta mürşidin sohbeti, yani sohbet-i pîr, manevî eğitimin merkezinde yer almaktadır. Mevlânâ'ya göre pîr, sadece öğretici değil, kişinin ruhunu uyandıran bir rehberdir. Mesnevî'de bunu şöyle ifade eder: “Pîr'in bir işareti, yüzlerce yolu açar.”⁵³⁰ Pîr, hakikatin bilgisini sadece sözle değil, hâl ile aktarır; bu nedenle sohbet-i pîr, kelimelerle sınırlı bir öğretim değil, aynı zamanda ruhî bir aktarım sürecidir. Mevlânâ,

⁵²⁶ el-Bakara 2/269.

⁵²⁷ Tirmizî, *İlim*, 19.

⁵²⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 3463-3465.

⁵²⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1595.

⁵³⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 2953.

mürşidin etkisini “Pir, canın hekimidir; gizli yaraları o iyileştirir.”⁵³¹ sözleriyle anlatmaktadır. Bu yönüyle sohbet-i pîr, Yalom’un terapist tarafından yapılan yönlendirici açıklamalarının, duygusal ve bilişsel yapıyı dönüştürmesiyle yaklaşık olarak benzer bir işleve sahiptir. Mevlânâ, mürşid–mürid ilişkisinin temelini güven üzerine kurmaktadır; çünkü ona göre “Pir’e tutunan boğulmaz; çünkü pir, bu varlık denizinde bir gemidir.”⁵³² Bu bağ, öğrenmenin ve dönüşümün psikolojik altyapısını oluşturmaktadır.

Mevlânâ’da hikmet, bilgidен farklı olarak davranışa dönüşen, kişinin yaşamına yön veren bilgidir. Hikmet, insanın hem kendisine hem de başkasına fayda sağlayacak olgunluğa erişmesini sağlar. *Mesnevî*’de şöyle der: “Hikmet, canın gıdasıdır; can onunla diri kalır.”⁵³³ Bu ifade, hikmetin ruhu doyuran ve insanın yaşam dünyasını dönüştüren bir değer olduğunu anlatmaktadır. Mevlânâ’ya göre bilgi, ancak davranış değişikliğine yol açtığında gerçek anlamını bulmaktadır: “Bilgi yük olursa yol olmaz; amel olunca, bilgi yol olur.”⁵³⁴ Hikmetin öğretilme biçimi ise çoğunlukla kıssalar ve metaforlar yoluyla gerçekleşmektedir. Mevlânâ’nın sıkça kullandığı sembolik anlatımlar, bireyin bilinçdışına hitap eden bir öğretim tekniğidir ve Yalom’un terapötik açıklamalarında olduğu gibi, kişinin kendi deneyimlerinden çıkarsamalar yapmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla hikmet, hem zihni hem duyguyu harekete geçiren bütüncül aşkın bir bilgidir.

Mevlânâ’nın hikâyeleri, irfanın nasıl aktarıldığını ve nasıl davranış değişikliğine dönüştüğünü gösteren pedagojik nesnel örneklerle doludur. Örneğin, padişah ile cariyе hikâyesinde padişahın çaresizce hekime başvurması ve ardından hekimin de cariyenin gönlündeki sırrı açığa çıkarması, mürşidin insan ruhundaki derin yaraları teşhis etme

⁵³¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1127.

⁵³² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 3637.

⁵³³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1071.

⁵³⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 3463.

gücünü temsil etmektedir.⁵³⁵ Bir başka hikâyede Mevlânâ, “Pîr, karanlık yolun kandilidir.”⁵³⁶ diyerek, mürşidin rehberliğinin karanlıkta kalan nefsin aydınlanması için zorunlu olduğunu belirtmektedir. Fil hikâyesinde ise hakikatin bilgisine ulaşmanın tek kişinin değil, ortak tecrübenin ve doğru rehberliğin ürünü olduğu anlatılır: Parçayı gören yanılır; bütünü gören pir, rehberdir.⁵³⁷ Bu hikâyeler, bilginin kuru bir aktarım değil, ruhu dönüştüren bir etkileşim aracı olduğunu göstermektedir. Böylece Mevlânâ’da irfan, hem rehberin sözleri hem aktarılan hikmet hem de kişinin içsel sezgisiyle tamamlanmaktadır.

1.2.5. Hizmet, İsar ve Diğergâmlık

Mevlânâ’da hizmet, benliğin çözülerek başkası için var olma bilincine ulaşmasıdır. Kur’ân’da “*Onlar, kendileri ihtiyaç içinde olsalar bile başkalarını tercih ederler*”⁵³⁸ buyurularak îsâr ahlâkı yüceltilmiştir. Hz. Peygamber’in “İnsanların en hayırlısı, insanlara faydalı olandır”⁵³⁹ hadis-i şerifi, hizmetin manevî değerini ortaya koymaktadır. Mevlânâ’ya göre hizmet, insanı yücelten bir fedakârlık değil; hakikî benliğini bulduğu bir arınma sürecidir.

Mevlânâ’nın düşünce sisteminde hizmet, insanın kendini aşmasının ve ilahî hakikate yaklaşmasının en temel yollarından biridir. Ona göre insan, nefsinin bencilliğini ancak başkalarına hizmet ederek kırabilir; çünkü hizmet, benliği eriten bir terbiyedir. Bu yaklaşım, Mesnevî’de “Hizmet, tembellikten ayırdır; kim hizmet ederse, gerçekten yücelir.”⁵⁴⁰ sözüyle ifade edilmektedir. Mevlânâ hizmeti sadece sosyal bir

⁵³⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 34-112.

⁵³⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 2765.

⁵³⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 1270.

⁵³⁸ el-Haşr 59/9.

⁵³⁹ Deylemî, *Müsnedü'l-Firdevs*, III, 478.

⁵⁴⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1960.

görev değil, ruhun arınmasını sağlayan bir ibadet olarak görmektedir: “Hizmet, can aynasını parlatır.”⁵⁴¹

Hizmetin ahlâkî değeri, insanın kendi çıkarından vazgeçmesini gerektiren bir eylem oluşudur. Bu, Yalom’un özgeciliği—kişinin kendi benliğini aşarak başkasına yardım etmesi—iyileştirici bir unsur olarak görmesiyle birebir örtüşmektedir. Mevlânâ’ya göre hizmet, insanın Allah katındaki değerini gösteren bir imtihandır; bu yüzden “Yol sözle bulunmaz; hakikat amel ile anlaşılır.”⁵⁴² diyerek, eylemin sözden üstün olduğunu vurgulamaktadır.

Îsar, yani başkasını kendi nefesine tercih etmek, Mevlânâ’nın ahlâk öğretisinin zirvesidir. Ona göre gerçek olgunluk, ihtiyaç hâlinde başkasını kendine üstün tutabilmektir. *Mesnevî*’de bu ilke şu sözle dile gelir: “Îsar, canını feda etmektir.”⁵⁴³ Mevlânâ, îsârın iman ve gönül büyüklüğünün göstergesi olduğunu belirtmektedir. Bir başka beyitte, “Kendinden vazgeçtin mi her şeyi bulursun.”⁵⁴⁴ diyerek, benlikten kurtulan kişinin ilahî desteğe erişeceğini anlatmaktadır. Îsar, modern psikolojideki özgeciliğin en gelişmiş kişilik formudur. Kişinin karşısındakini kendi ihtiyaçlarından bile önce düşünmesi, davranış temelli bir fedakârlık anlamına gelmektedir. Mevlânâ’ya göre îsâr, benlik duvarını yıkmanın en etkili yoludur; çünkü insan, “Kendinden geçmedikçe, Hak yoluna varamazsın.”⁵⁴⁵ Bu anlayış, Yalom’un depresyonlu veya yalnız hastaların başkasına yardım ederek iyileşebileceğini söylemesiyle oldukça uyumludur.

Mevlânâ’nın eserlerinde diğergâmlık, yani başkasının derdiyle dertlenmek, insanın ruhunda genişleme yaratan bir iyileşme hâlidir. Mevlânâ bunu şöyle ifade eder: “Başkasının yükünü taşıyan kendi yükünü hafifletir.”⁵⁴⁶ Bu söz, Yalom’un özgeciliğin anksiyeteyi azalttığına dair bulgusuyla birebir paraleldir. Mevlânâ’ya göre kişi,

⁵⁴¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3053.

⁵⁴² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 2021.

⁵⁴³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 2684.

⁵⁴⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 212.

⁵⁴⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 3895.

⁵⁴⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1993.

başkasının acısıyla ilgilenirken kendi acısının dar çemberinden çıkar; bu yüzden “Halka merhem olunca kendi derdinden kurtulursun.”⁵⁴⁷ der.

Bu, kişinin kendi merkezli düşünce yapısından uzaklaşarak daha geniş bir anlam alanına bağlanmasını sağlamaktadır. Diğergâmlık aynı zamanda ruhun ilahî takviyeye açılma biçimidir; bir gönlü hoş eden Hakk’ı hoş eder. Bu karşılıklılık, psikolojik dayanıklılığı artıran bir mekanizmadır. Mevlânâ’ya göre insan, başkalarının yarasına merhem oldukça kendi içindeki yaraların da kapanmaya başladığını fark etmektedir.

Mevlânâ’nın hikâyeleri, hizmet ve özgeciliğin insan ruhunu nasıl dönüştürdüğünü gösteren örneklerle doludur. En bilinenlerinden biri aşçı dede hikâyesidir. Bu hikâyede dervişlerin hizmet eden yaşlı bir aşçıya duyduğu saygı, Mevlânâ’nın hizmeti, manevî makamların üstünde tuttuğunu göstermektedir.⁵⁴⁸ Mevlânâ, hikâyenin sonunda şöyle der: “Bedene yapılan hizmet, cana nur olur.”⁵⁴⁹

Mevlânâ’nın anlatılarında iyileşme, çoğu zaman kişinin başkasına gösterdiği şefkatle başlamaktadır. Bu ana fikir, Yalom’un özgeciliği terapi grubunda en güçlü iyileştirici faktörlerden biri olarak görmesiyle örtüşmektedir. Hizmet eden kişi hem kendi benlik daralmasından kurtulur hem de başkasının iyileşmesine vesile olur; bu nedenle Hak yolunda en büyük keramet, önce istikamettir ve ardından halka hizmet etmektir anlayışıyla hizmeti, tasavvuf yolunun özüne yerleştirmektedir.

1.2.6. Ümit, Tevekkül ve İlahî Güven

Mevlânâ’da ümit, insanın ilahî rahmetle bağını canlı tutan temel varoluşsal tutumdur. Kur’ân’da “Allah’ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin”⁵⁵⁰ buyurularak

⁵⁴⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1815.

⁵⁴⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 1525-1540.

⁵⁴⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 2081.

⁵⁵⁰ ez-Zümer 39/53.

umutsuzluk kesin biçimde reddedilmektedir. Hz. Peygamber'in "Ümit ibadettir"⁵⁵¹ anlamına gelen rivayetleri, ümidin pasif bir beklenti değil, aktif bir teslimiyet olduğunu göstermektedir. Mevlânâ'da tevekkül, sorumluluğu terk etmek değil; sonucu ilahî hikmete bırakmaktır.

Mevlânâ'nın düşüncesinde ümit (recâ), insan ruhunun varoluşsal dayanağıdır. O, ümidin yokluğunu ruhsal çöküşün başlangıcı olarak görmektedir; çünkü insan, hayata ancak ilahî rahmetin sonsuzluğuna güvenerek tutunabilir. Mevlânâ'ya göre rahmet kapısı daima açık olduğundan, ümidin ilahî bir temele dayandığını ifade etmektedir. Ona göre ümit, nefsin karanlığına karşı ışık gibidir: Her gecenin sonu gündüzdür; her gamın ardından bir ferahlık gelir. Bu, Mevlânâ'nın umudu yalnızca psikolojik bir iyimserlik olarak değil, varlık düzeninin bir yasası yani sünnetullah olarak değerlendirdiğini de göstermektedir. Nitekim Mesnevî'de yine şöyle der: "Darlığın ardından genişlik gelir; bu Hakk'ın adetidir."⁵⁵² Bu ontolojik iyimserlik, Yalom'un hastaya iyileşeceğine dair inanç kazandırma, umut aşılama amacının tasavvufî zemindeki karşılığıdır.

Tevekkül, Mevlânâ'da sadece pasif bir bekleyiş değil, insanın elinden geleni yaptıktan sonra sonucu ilahî hikmete bırakmasıdır ki bu tam anlamıyla Kur'an'ın ruhuna uygundur. Bu, kişinin kontrol edemediği durumlarda duygusal yükünü hafifleten bir ruh hâlidir. Tedbir kuldân, takdir Allah'tandır anlayışı, çaresizlik hissinin yol açtığı anksiyeteyi azaltan bir güven mekanizması sunmaktadır.

Mesnevî'de tevekkülün psikolojik gücü şu ifadeyle belirtilmektedir: "Kim Hakk'a dayanırsa ey canım, Çölde bile olsa emniyet içindedir."⁵⁵³

Tevekkül, insanın kaygısını azaltmaktadır çünkü kişi, olayların nihaî kontrolünün kendisinde olmadığını bilerek zihinsel yükünü hafifletir. Mevlânâ'nın "Kim işini

⁵⁵¹ Beyhakî, *Şu'abü'l-Îmân*, I, 92

⁵⁵² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3702.

⁵⁵³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 2039.

Hakk’a bırakırsa, Hakk onu korur, yüzü yere düşmez.”⁵⁵⁴ sözü, tevekkülün hem manevî hem psikolojik bir dayanıklılık kaynağı olduğunu açıklamaktadır. Bu yönüyle tevekkül, Yalom’un hastanın umut aracılığıyla dayanıklılık geliştirmesi ilkesine paralellik arz eder.

Mevlânâ’da umut ve tevekkülün kaynağı ilahî güven (itimâd)dir. İnsan, varlığının temelinde bir korunmuşluk hissi bulduğu zaman psikolojik olarak güçlenmektedir. Bu güveni şu benzetmeyle açıklayabiliriz: Çocuk, annesinin kucağında nasıl huzur bulursa, kul da Rabbin rahmetinde öyle huzur bulur. Bu benzetme, varoluşsal kaygının ilahî güven aracılığıyla nasıl yatıştırıldığını göstermektedir. Mevlânâ’ya göre insanın korkuları, çoğu zaman kalbin Hakk’a bağlanmamasından kaynaklı artmaktadır: “Hak’tan uzaklaştıkça, korku artar.”⁵⁵⁵ Bu karanlık ancak güvenle dağılır. Bir başka beyitte, “Gönlün gıdası, Allah’ı anmaktır.”⁵⁵⁶ diyerek, ruhsal dayanıklılığın temelini güvene bağlamaktadır. İlahi güveni hisseden kişi, dış olayların tehditkârlığını daha az yaşamaktadır; bu, Yalom’un terapide umut ve güven inşasının anksiyeteyi azalttığı yönündeki tespitinin tasavvufî izdüşümüdür.

Mevlânâ’nın hikâyeleri ümit ve tevekkülün insanı nasıl değiştirdiğini gösteren örneklerle doludur. Padişah ile fakir adam hikâyesinde⁵⁵⁷, fakir adamın her türlü zorluğa rağmen “Allah kerîmdir” diyerek umudunu koruması, sonunda padişah tarafından himaye edilmesiyle sonuçlanır; hikâyenin mesajı şudur: Ümit eden rahmetten nasibini alır.

⁵⁵⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1163.

⁵⁵⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 2250.

⁵⁵⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. VI, beyit 1864.

⁵⁵⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 442-460.

Yine “Devenin ayağı bağı olsa da rızık yürür”⁵⁵⁸ hikâyesinde Mevlânâ, tevekkülün pasiflik değil, kalbî teslimiyet olduğunu belirtmektedir: “Kader yürüyünce rızık da yürür; ayağın bağı olsa bile sana gelir.”⁵⁵⁹

En bilinen örneklerden biri ise “Hasta dervişin şifası”⁵⁶⁰ hikâyesidir; dervişin hiçbir ilaçla çare bulamayınca Hakk’a yönelmesi üzerine “Hakk’ın lütfu geldi, hastalığın kökü sökölüp gitti.”⁵⁶¹

Bu anlatılar, insanın umuda tutundukça içsel gücünü yeniden kazandığını ve davranışlarının buna göre şekillendiğini gösterir. Mevlânâ’da umut, insanı hem davranış hem de duygu düzeyinde dönüştüren bir dinamiktir.

1.2.7. Birlik (Vahdet), Aynılık ve Evrensellik

Mevlânâ’nın düşünce sisteminde vahdet, yani varlığın birliği, insan deneyiminin de ortak bir kaynaktan aktığını ifade etmektedir. Ona göre bütün insanların sevinci, kederi, korkusu ve umudu aynı kaynaktan gelir: “İki kişiyi bir arada görünce bir olurlar; yine de çok görünürler... Ayrılık hayvani ruhtadır; insani ruh ise tel bir nefistir.”⁵⁶² Hayvani ruh bu dünyaya aşırıbağlılığı nedeniyle dünyevî bir karakter olarak Hak’tan uzaklaşır, ayrılığı yaşar. Nefs ayırır: Hem Allah’tan hem insanları birbirinden. Ruh ise göklerde Allah’la ilgilidir. Bu yüzden ruhların sevgisi ayırıcı değil bütünleştiricidir. Bu söz de, Yalom’un insanın acılarının benzersiz olmadığını fark ettiğinde yaşadığı rahatlamanın tasavvufî karşılığıdır.

Mevlânâ’da vahdet anlayışı, farklılıkları yok eden değil; onları ilahî bütünlük içinde anlamlandıran bir birlik bilincidir. Kur’ân’da “*Sizi bir erkekle bir dişiden*

⁵⁵⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3020-3038.

⁵⁵⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3027.

⁵⁶⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1120-1135.

⁵⁶¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1132.

⁵⁶² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 148-151.

yarattık”⁵⁶³ buyurularak insanlığın ortak kökenine işaret edilir. Hz. Peygamber’in “Arap’ın Acem’e üstünlüğü yoktur”⁵⁶⁴ hadis-i şerifi, Mevlânâ’nın evrensel çağrısının ahlâkî temelini oluşturur. Mevlânâ’da birlik, benzerlikte değil; hakikatte birleşmektir.

Mevlânâ’ya göre insan, başkalarının da aynı kaygıları yaşadığını gördüğünde yalnızlık vehminden kurtulmaktadır. Bu ifade, acının evrenselliğini ve paylaşılmış bir deneyim olduğunu anlatmaktadır. Mevlânâ’ya göre insan, başkalarındaki benzer acıları gördükçe hem kendini tanır hem de kendi yükünün hafıflediğini hisseder; çünkü “Gönüller bir olunca sıkıntı hafifleşir”⁵⁶⁵

Mevlânâ, insanların dış görünüş, kültür, dil ve statü bakımından farklı olmasına rağmen aynı hakikatin yansımaları olduğunu sıkça vurgulamaktadır. Bu anlayış suretler ayrı görünür; fakat hepsinin canı birdir olarak özetlenebilir.

Ona göre insanlar arasındaki çatışmalar, özdeki birlik unutulduğu zaman ortaya çıkmaktadır. Yani hepimiz aynı bahçenin gülleriyiz; kimimiz solmuş kimi tazedir; işte bu kavrayış, Yalom’un terapi grubunda hastaların ben de böyle hissediyorum diyerek hissediş ortaklığına katılmasıyla doğrudan örtüşmektedir. Mevlânâ’ya göre insan, özünde başkalarından ayrı değildir; bu yüzden birinin acısı hepimizin acısıdır. Bu bütünlük metaforu, insanlığın ortak kaderini ve evrensel ruhsal bağlarını tasvir etmektedir.

Mevlânâ, insanın en büyük acılarından biri olan yalnızlık vehminin ancak birlik şuuruyla çözülebileceğini söylemektedir. Ona göre kişi, kendini yalnız zannettiğinde, hem varlıktan hem diğer insanlardan kopar ve ruhsal karanlığa düşer.⁵⁶⁶

⁵⁶³ el-Hucurât 49/13.

⁵⁶⁴ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, V, 411.

⁵⁶⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1548.

⁵⁶⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit, 2635.

Bu söz, evrenselliğin psikolojik bir sığınak olduğunu göstermektedir. Mevlânâ'ya göre insan, başkalarıyla aynı kaderi paylaştığını fark ettiğinde kalbi genişler, korkular azalır: “Gönül bir olunca korku yok olur.”⁵⁶⁷

Bu yaklaşım, Yalom'un evrensellik hissi, kaygıyı azaltır ve iyileşme motivasyonunu artırır görüşüyle tam bir paralellik içindedir. Mevlânâ, insanın ortak acıları kavramasını bir tevhid öğretisi olarak görmektedir; çünkü bu farkındalık bireyi hem kendine hem de başkasına karşı merhamete yöneltir.

Mevlânâ'nın hikâyeleri evrenselliğin insan ruhunu nasıl iyileştirdiğini gösteren örneklerle doludur. Bir hikâyede, gemicilerle yolcuların aynı fırtınaya tutulması anlatılır; Mevlânâ bu hikâyeyi “Hepsi bir gemide olunca ey oğul, korkuları da umutları da birdir.”⁵⁶⁸ diyerek özetlemektedir. Bu, evrenselliğin duygudaşlık yaratan yönünü ortaya koymaktadır.

Yine *Mesnevî*'de geçen, “Suya düşünce gizli kalan saman kırıntıları, o vakit hepsi bir araya toplanır.”⁵⁶⁹ metaforu, insanların zorluk anlarında ortak bir kader bilinciyle birleştiğini göstermektedir. Bu hikâyeler, Yalom'un terapi ortamında bireylerin benzer deneyimler üzerinden bağ kurmasının iyileştirici gücünü tasavvufî düzlemde yansıtmaktadır.

1.2.8. Dem, Ân'ın Bilinci ve Huzûr-ı Kalp

Mevlânâ'nın düşüncesinde “dem”, yani şu an, insanın hakikate en yakın olduğu andır. Ona göre geçmiş bir hayaldir, gelecekse belirsizdir; insanın gerçek faaliyeti ve dönüşüm zemini yalnızca şu andır.⁵⁷⁰ Mevlânâ'da “dem”, geçmiş ve gelecek kaygılarından arınarak ilahî huzurda bulunma hâlidir. Kur'ân'da “*Kalpler ancak Allah'ı*

⁵⁶⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1545.

⁵⁶⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 135.

⁵⁶⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 8.

⁵⁷⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 3196.

zikretmekle huzur bulur”⁵⁷¹ buyurulmaktadır. Hz. Peygamber’in “En hayırlı amel, vaktinde kılınan namazdır”⁵⁷² hadis-i şerifi, an bilincinin ibadetle ilişkisini ortaya koyar. Mevlânâ için dem, terapötik bir farkındalık değil; ontolojik bir huzur hâlidir.

Mevlânâ’nın “Her nefeste dünya da biz de yenileniriz; ama bu yenilenmeden habersiz, süreklilik sanırız.”⁵⁷³ sözü, modern psikolojideki farkındalık kavramının tasavvufî karşılığı gibidir. Ona göre insan, geçmişin pişmanlığıyla veya geleceğin korkusuyla meşgul olduğunda kendi ruhundan kopmaktadır. Bu yüzden dünü bırak; yarına da güvenme, asıl olan, içinde bulunduğun andır anlayışıyla an bilincinin ruhsal canlılık kazandırdığını vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, Yalom’un terapide duygunun ve ilişkinin şimdi ve burada ortaya çıkması ilkesinin manevî karşılığı gibidir.

Mevlânâ için huzur-ı kalp, kalbin karmaşadan ve kuruntudan arınarak ilahî huzurla dolmasıdır. Bu hâlin tek yolu, insanın zihnini anın içine yerleştirmesidir. Geleceğe dair sürekli kaygı üretmek, insanın kalbini karartan bir sis gibidir: Kaygı, gönlün üstüne çöken bir dumandır; Hakk’ı anmak bu dumanı dağıtır. İtmi’nan yaşayan kalpler, Allah ile doğrudan irtibat halinde, dua ve icabet düalitesinin bereketi olarak kaygılardan kurtulur.

Mevlânâ’ya göre insanın asıl huzuru, sadece yaşanılmakta olan şu anın gerçekliği ile temas ettiğinde ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle “Ey canım, her anın kıymetini bil.”⁵⁷⁴ diyerek, kalbi an’a yönelten bir eğitim sunmaktadır. Yalom’un “burada ve şimdi” ilkesinin hedeflediği farkındalık, Mevlânâ’da metafizik bir temele oturmaktadır: ve an, Hak’la karşılaşmanın kapısıdır.

Mevlânâ’ya göre insanın ruhsal acılarının büyük kısmı, zihnin geçmiş ve gelecek arasında savrulmasından kaynaklanmaktadır. İnsan, geçmişin pişmanlıklarıyla kilitlenir,

⁵⁷¹ er-Ra‘d 13/28.

⁵⁷² Buhârî, *Mevâkîf*, 5.

⁵⁷³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1333.

⁵⁷⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1335.

zincirlenir ve geleceğin korkularıyla tükenir. Mesnevî’de bu mesele şöyle anlatılmaktadır: “Geçmiş bir hayal, gelecek bir ümittir; hakikatin yeri andır.”⁵⁷⁵ Bu nedenle insanın anda olmaması, ruhunu iki uç arasında bölerek yıpratmaktadır. Halbuki ruh bir bütündür ikiye bölünmez. Bu özelliğine rağmen ruhu, gelecek ve geçmiş ikileminde bırakarak ikiye bölmeye çalışmak, insanın asli fitratını travmalara maruz bırakır. Ân’daki teklik, ruhun bütünlük yapısını korur, savrulmalardan kurtarır. Mevlânâ, “Anda olmayan kendinden uzak düşer.”⁵⁷⁶ diyerek, an’ın ruhsal bütünlüğün şartı olduğunu ifade etmektedir. Bir başka beyitte şöyle der: “Keder, geçmişten gelir; vehim, gelecektir. İkisi de gidince can rahat eder.”⁵⁷⁷ Bu öğretisi, Yalom’un terapide geçmiş öykülerde kaybolmak yerine kişinin duygularını şimdide ortaya koymasını istemesi aynı psikolojik prensibe dayanmaktadır. Mevlânâ’da an, ruhun merkezileştiği ve benliğin bütünleştiği yerdir.

Mevlânâ’nın hikâyeleri, anın dönüşüm gücünü somutlaştıran örneklerle doludur. “Adamın birinin geleceği düşünmekten deliye dönüp çıldırması”⁵⁷⁸ hikâyesinde kahraman, olmayan ihtimallerin korkusuyla gece gündüz perişan olur. Mevlânâ hikâyeyi şöyle bitirmektedir: “Onu helak eden gelecek değildi, geleceğin vehmi idi, asıl eziyet o idi.”⁵⁷⁹

Bir başka hikâyede, “Müridin sürekli geçmiş hatalarından dolayı kendini suçlaması”⁵⁸⁰ anlatılır; mürşid ona der ki: “Dün hata ettinse bugün tövbe et; bugün yeni bir gündür.”⁵⁸¹

Konuyla ilgili en meşhur örneklerden biri de “Sufî’nin ekmeği ateşe tutması”⁵⁸² hikâyesidir; sufî, ateşe tuttuğu ekmeğin yanıp yanmamasına bakarak şöyle der: “Ateş,

⁵⁷⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. V, beyit 3193.

⁵⁷⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 3987.

⁵⁷⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3765.

⁵⁷⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3200-3220.

⁵⁷⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3211.

⁵⁸⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. VI, beyit 429-450.

⁵⁸¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. VI, beyit 438.

şu anda var olanı yakar; geçmişte kalmış olanın artık hükmü yoktur.”⁵⁸³ Olan olmuş, biten bitmiştir. Artık “şimdi”yi yaşama zamanıdır. Geçmiş kurtaramadın, hiç olmazsa şimdiyi kurtarmaya bak felsefesi, insanı özüyle barışık kılar.

Bu hikâyeler, Mevlânâ’nın anı, ruhsal olgunluğun mekânı olarak gördüğünü ve dönüşümün ancak burada gerçekleştiğini göstermektedir. Yalom’un şimdiye dönmek iyileştirir prensibiyle Mevlânâ’nın hikmet eksenli anlatımı aynı psikolojik zeminde bulunmaktadır.

1.2.9. Arınma, Gözyaşı ve Katarsis

Mevlânâ’da gözyaşı, nefsin çözülerek kalbin arınmasının sembolüdür. Kur’ân’da “*Arınan kurtuluşa ermiştir*”⁵⁸⁴ buyurularak bu içsel temizlik vurgulanır. Hz. Peygamber’in “Allah korkusuyla ağlayan göz cehenneme girmez”⁵⁸⁵ hadis-i şerifi, gözyaşının arındırıcı gücünü ifade eder. Mevlânâ’da katarsis, bastırılmış duyguların boşalması değil; hakikatle yüzleşmenin doğal sonucudur. Mevlânâ’nın düşüncesinde arınma (tasfiye), ruhun hakikate yaklaşmasının zorunlu aşamasıdır. Bu arınma, yalnızca ahlâkî bir temizlik değil, aynı zamanda duygusal yüklerin boşalması anlamına da gelmektedir. Mevlânâ, “Gönül aynaya benzer; pas tutarsa, Hak nakşı artık onda nasıl görünsün?”⁵⁸⁶ diyerek, insanın iç dünyasını karartan duygusal tortulardan temizlenmesi gerektiğini belirtir. Ona göre insanın içsel ağırlığı, ifade edilmemiş hüznler, bastırılmış öfkeler ve içe atılmış acılardan oluşmaktadır. Bu nedenle *Mesnevî*’de şöyle der: “Keder gönülde kalırsa gönül daralır; dışarı dökülürse gönül ferahlar.”⁵⁸⁷ Bu yaklaşım, Yalom’un katarsis kavramının—duygusal boşalmanın iyileştirici etkisi—tasavvufi karşılığıdır. Mevlânâ’ya göre arınma, insanın içindeki karanlık düğümlerin

⁵⁸² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 3510-3520.

⁵⁸³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 3518.

⁵⁸⁴ eş-Şems 91/9.

⁵⁸⁵ Tirmizî, *Fezâilü ’l-Cihâd*, 12.

⁵⁸⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1313.

⁵⁸⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 1107.

çözülmesiyle başlamaktadır; bu çözülme çoğu zaman sözle, gözyaşıyla ve itirafla gerçekleşmektedir.

Mevlânâ'da gözyaşı, ruhun tezkiyesinin en doğal biçimidir. O, gözyaşını sadece bir duygu dışavurumu değil, ruhun sıkışmış acısını dışarı akıtan bir ilaç olarak görmektedir. Bu nedenle “Gözyaşı, gönlü kirden arındırır.”⁵⁸⁸ der.

Mevlânâ'ya göre gözyaşı, iç dünyadaki kırılmaları (munkesiretü'l-kulüb) ifade etmenin en yalın yoludur; bu ifade edilmediğinde içsel ağırlık katılaşacaktır. Yine *Mesnevî*'de, “Ağlamak gönlü yumuşatır; inceltir.”⁵⁸⁹ sözleriyle gözyaşının psiko-spiritüel işlevi vurgulanmaktadır. Buradaki ağlamak, Allah için gözyaşı dökmektir. Mevlânâ, gözyaşını ilahî bir lütuf olarak tanımlamaktadır: “Allah sana gözyaşı verirse, bil ki onunla beraber şifayı da verir.”⁵⁹⁰

Bu ifadeler, gözyaşının hem duygusal boşalma hem de manevî teselli aracı olduğunu göstermektedir. Yalom'un katarsis yani tasfiye sürecinde duygu akışının iyileştirici etkisi neyse, Mevlânâ'da gözyaşı da yaklaşık olarak aynı görevi ruhsal düzlemde yerine getirmektedir.

Mevlânâ'da söz (kelâm), insanın içsel yüklerini hafifleten bir arınma aracıdır. Bu nedenle *Mesnevî*'nin daha ilk beyitleri “Dinle neyden nasıl şikayet ediyor; ayrılıklardan nasıl hikayet ediyor.”⁵⁹¹ diye başlamaktadır; çünkü ney, ayrılığın acısını anlatarak (inleyerek) hafiflemektedir. Mevlânâ bu anlatmayı şöyle yorumlamaktadır: “Derdi (Allah'a) söyleyince gönlün hafifler.”⁵⁹² Bu, Yalom'un duygusal açıklık ilkesinin tasavvufî karşılığıdır.

⁵⁸⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 2043.

⁵⁸⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 2041.

⁵⁹⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 2045.

⁵⁹¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1.

⁵⁹² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3761.

Mevlânâ, insanın kendi derdini dile getirmesinin hem ruhu hem bedeni iyileştirdiğini savunmaktadır: “Dil bağlanınca gönül de bağlanır.”⁵⁹³ Bu öğreti, bastırılmış duygunun bedensel sıkışma yarattığını kabul eden modern psikoterapinin bulgularıyla uyumludur. Mevlânâ’nın hikâyelerinde kahramanların çoğu, içini dökerek ve acılarını anlatarak yeniden doğmaktadırlar. Bu nedenle o, “Yaranı açığa vur ki, çaresi bulunsun.”⁵⁹⁴ diyerek duygu açıklığının dönüştürücü gücünü dile getirmektedir.

Mevlânâ’nın hikâyelerinde katarsis örnekleri sıkça görülmektedir. En bilinenlerinden biri, “Padişah ile cariye”⁵⁹⁵ hikâyesidir. Cariye hasta olur ve kimse nedenini anlayamaz; sonunda gönlündeki gizli aşkı itiraf ettiğinde Mevlânâ şöyle der: “O sırrı söyleyince canı hafıfledi.”⁵⁹⁶ Bu hikâye, duygusal boşalmanın iyileştirici gücünü gösteren klasik bir katarsis örneğidir.

Bir diğer hikâyede, derviş geceler boyunca ağlayarak nefsindeki katılığı giderir. Mevlânâ bu durumu şöyle açıklamaktadır: “Gözyaşı olmayan gönül taş a benzer.”⁵⁹⁷

Yine Mesnevî’de geçen kölenin suçunu itiraf etmesi hikâyesinde, köle gerçeği söylediği anda padişah onu affeder; Mevlânâ burada “Suçunu söyleyince padişah onu bağışladı.”⁵⁹⁸ diyerek duygusal açıklığın ruhsal bütünleşme yarattığını vurgulamaktadır. Bu hikâyeler, Yalom’un katarsis sürecinin tasavvufî ve sembolik ifadeleridir.

1.2.10. İçgörü (Basiret), Nefsi Tanıma ve Hakikati Görme

Mevlânâ’nın düşünce sisteminde içgörü (basiret), insanın hem nefsinin derinliklerini hem de varlığın hakikatini fark edebilme yetisidir. Mevlânâ, “Baş gözü dışı görür ey oğul, gönül gözü ise iç alemi görür.”⁵⁹⁹ diyerek, içgörünün duyusal değil,

⁵⁹³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1158.

⁵⁹⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 1126.

⁵⁹⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 34-112.

⁵⁹⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 107.

⁵⁹⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. IV, beyit 2040.

⁵⁹⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 2149.

⁵⁹⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1123.

duygusal ve ruhsal bir idrak olduğunu vurgular. Ona göre insan, görünürdeki davranışlarının ardında yatan psikolojik ve manevî nedenleri kavrayamadıkça gerçek olgunluğa erişemez. *Mesnevî*'de şöyle der: “Surete bakma, manayı ara.”⁶⁰⁰ Bu, içgörünün davranışların kökenine nüfuz etmeyi gerektirdiğini ifade eder. Mevlânâ'ya göre hakikati göremeyen göz değil, gönüldür: “Kör olana bu baş gözü değil, gönüldür.”⁶⁰¹ Bu yaklaşım, Yalom'un terapide kişinin kendi davranış örüntülerini, kökenlerini ve etkilerini fark ederek içgörü kazanması gerekliliği hususuyla tam bir paralellik arz eder. İçgörü, Mevlânâ'da insanın kendi karanlığına ışık tutması ve hakikatle yüzleşmesidir. Mevlânâ'da basiret, insanın kendini tanıyarak Rabbini tanınmasıdır. Kur'ân'da “*Basiretler açılmıştır*”⁶⁰² ifadesi, hakikati görme yetisini vurgular. Mevlânâ'ya göre hakikat dışarıda değil; arınmış idrakte görünür.

Mevlânâ'ya göre içgörünün en önemli aşaması nefsi tanımaktır. İnsan, nefsinin arzularını, korkularını ve hilelerini fark edemedikçe kendini hakikate açamaz. Bu nedenle Kendi nefsinin bilen, Rabbine giden yolu görür. Bu cümle, içgörünün psikolojik ve metafizik boyutunu birleştiren temel ilkedir. İnsan, nefsinin oyunlarını fark ettiğinde davranışlarının ardındaki gerçek motivasyonları görmeye başlamakta ve kendini ona göre konumlamaktadır.

Mevlânâ nefsin hilelerini şu benzetmeyle açıklar: “Nefs, gizli yürüyen bir düşmandır.”⁶⁰³ Bu metafor, kişinin kendi içindeki sabotajcı güçleri tanımalarını zorunlu kılmaktadır. Ayrıca Mevlânâ, “Kendi ayıbını görmek, olgun insanın işidir.”⁶⁰⁴ diyerek, içgörünün başlangıç noktasının öz-eleştiri olduğunu belirtmektedir. Bu öğretisi, Yalom'un kişinin kendi davranış örüntülerini fark ederek onları değiştirmeye yönelmesi gerektiği fikrinin tasavvufî ifadesidir.

⁶⁰⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1410.

⁶⁰¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 1250.

⁶⁰² el-En'âm 6/104.

⁶⁰³ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 2554.

⁶⁰⁴ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1334.

Mevlânâ, içgörüyü engelleyen unsurları “perdeler” olarak adlandırmaktadır. Bu perdeler kibir, önyargı, bencillik ve korkudur. *Mesnevî*’de şöyle der: “Güneş, güneşin kendisine delildir.”⁶⁰⁵ İnsan kendi vehimleriyle hakikatin üzerini örter; bu yüzden basiret, gönül gözünün perdelerinin kaldırılmasıdır. Mevlânâ’ya göre hakikati göremeyen, dış dünyayı da yanlış okuyacaktır: “Gönül karanlık olunca gündüzü gece sanır.”⁶⁰⁶ İçgörü ise bu karanlığın aydınlanması anlamına gelmektedir.

Bir başka beyitte, “Benlik aradan kalkınca, hakikat apaçık meydana çıkar.”⁶⁰⁷ diyerek, basiret açıldığında kişinin kendi egosunun sınırlarını aşarak daha geniş bir varlık bilincine eriştiğini söylemektedir. Bu anlayış, Yalom’un terapide içgörüyü dönüştürücü farkındalık olarak tanımlamasıyla yaklaşık olarak örtüşmekte ve böylece içgörü, bireyin hem kendine hem de dünyaya bakışını değiştirmektedir.

Mevlânâ’nın hikâyeleri, içgörünün nasıl ortaya çıktığını anlatan güçlü örnekler içermektedir. En meşhurlarından biri “Papağan ve Bakkal”⁶⁰⁸ hikâyesidir. Papağan, boya şişesini devirdiği için bakkaldan azar ıstır; bir süre sonra başı kel bir derviş görünce papağan şöyle der: “Ey derviş, sen de boya küpüne mi düştün?”⁶⁰⁹ Mevlânâ bu sahneyi, insanın başkasında gördüğü kusuru kendi eksikliğinden yola çıkarak yorumlamasının bir metaforu olarak kullanır. Bu hikâye, içgörüslülüğün komik ama trajik doğasını göstermektedir. Mevlânâ bunu şöyle özetlemektedir: “Korku bilgisizlikten doğar ey can.”⁶¹⁰

Bu örneklerin tümü, Yalom’un terapide içgörüyü davranış değişikliğine giden temel adım olarak görmesiyle tam bir uyum içindedir.

⁶⁰⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1321.

⁶⁰⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 2590.

⁶⁰⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 3067.

⁶⁰⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 2470-2520.

⁶⁰⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 2496.

⁶¹⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 3215.

1.2.11. Aktarım, Nefsin Gölgesi ve Aynalama (Projeksiyon)

Mevlânâ, insanın kendi içindeki eksiklikleri, korkuları ve arzuları fark etmeksizin başkalarına yansıtmasını nefsin gölgesi olarak tanımlamaktadır. Bu gölge, kişinin karşısındaki insanı gerçekte olduğu gibi değil, kendi iç dünyasındaki şekliyle görmesine yol açmaktadır. *Mesnevî*'de bu durum şöyle ifade edilmektedir: “Kendi ayıbını görmek, olgun insanın işidir; başkasının ayıbını görmek ise körlüktür.”⁶¹¹ Bu, modern psikolojide projeksiyon olarak adlandırılan mekanizmanın tasavvufî açıklamasıdır. Mevlânâ'ya göre kişi, kendinde görmeye dayanamadığı kusuru başkasında daha kolay görmektedir; çünkü nefis kendi kusurunu gizlemeyi sevmektedir. Bu nedenle “Nefs kendi ayıbını kendinden gizler.”⁶¹² diyerek, projeksiyonun kökeninin farkındalık eksikliği olduğunu belirtir. Bu öğretî, Yalom'un aktarım süreçlerinin temelini açıklayan psikodinamik yaklaşımla büyük ölçüde örtüşmektedir.

Mevlânâ, insanın kendi kusurunu başkasında görmesini nefsin bir oyunu olarak değerlendirir. Kur'ân'da “*Hayır, insan kendi nefisine karşı delildir*”⁶¹³ buyrulmaktadır. Hz. Peygamber'in “Kişi, başkasında gördüğü kusurun benzerini kendinde taşır”⁶¹⁴ anlamındaki rivayetleri, bu aynalama mekanizmasını destekler. Mevlânâ'da aktarım, terapötik bir süreçten önce ahlâkî bir farkındalık alanıdır.

Mevlânâ, insanın kendini tanıması için başkalarını bir ayna olarak görmesi gerektiğini söylemektedir. Bu nedenle *Mesnevî*'de şu beyti sıklıkla anılmaktadır: “Dost, can için doğruyu söyleyen aynadır.”⁶¹⁵ Bu ayna yalnızca olumlu yönleri değil, kişinin bastırıldığı veya inkâr ettiği gölge yönlerini de yansıtmaktadır. Mevlânâ'nın “Aynada toz varsa yüz çirkin görünür.”⁶¹⁶ sözü, insanın başkalarında gördüğü olumsuz duyguların çoğunlukla kendi nefsiyle ilgili olduğunu ifade etmektedir. Ona göre ilişkiler, kişinin

⁶¹¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1333-1334.

⁶¹² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 3052.

⁶¹³ el-Kıyâme 75/14.

⁶¹⁴ Beyhakî, *Şu'abü'l-Îmân*, V, 456.

⁶¹⁵ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1314.

⁶¹⁶ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 1316.

kendi karanlığını açığa çıkaran bir laboratuvar gibidir; insan davranışı en çok ilişkiler yumağı içinde fark edilir. Bu, Yalom'un grup terapilerinde bireyin kendi ilişkisel örüntülerini diğer üyeler üzerinden fark etmesi ilkesinin tasavvufî karşılığıdır. Dolayısıyla Mevlânâ'da ayna, hem içgörü hem de dönüşüm aracıdır.

Aktarımın tasavvuftaki karşılığı, mürşide veya ilişki içindeki bir kişiye geçmiş duyguların ve beklentilerin yüklenmesi olarak ele alınabilmektedir. Mevlânâ bu olguyu “zan” ve “vehim” kavramlarıyla açıklamaktadır. Ona göre insan, karşısındakine gerçekte olmayan anlamlar yükleyerek kendi iç dünyasını dışa taşımaktadır. *Mesnevî*'de şöyle der: “Herkes kendi zannına göre bana dost oldu.”⁶¹⁷ Bu cümle, aktarımın özünü anlatmaktadır: kişi başkasını değil, kendi içindeki bir hayali görmektedir.

Mevlânâ'nın bir başka sözü bu süreci daha da netleştirmektedir: “Senin dost sandığın, kendi içinden doğandır.”⁶¹⁸ Bu, idealizasyon mekanizmasının tasavvufî tarifidir. Aynı şekilde, “Öfke başkasından değil senden doğar.”⁶¹⁹ diyerek, duyguların yönünün çoğu zaman yanlış kişiye yöneldiğini belirtmektedir. Bu açıklamalar, Yalom'un aktarımın fark edilmesiyle danışanın kendi iç dinamiklerini tanımaya başlamasını savunan yaklaşımıyla tamamen uyumludur.

Mevlânâ'nın hikâyeleri projeksiyon ve aktarım süreçlerini en canlı şekilde açıklamaktadır. Bunlardan biri “Adamın karısını hırsız sanması”⁶²⁰ hikâyesidir. Adam, evdeki sesleri kendi korkusunun izdüşümüyle yorumlar ve Mevlânâ bunu şöyle özetler: “Herkes kendi içinde ne varsa onu görür.”⁶²¹ Bu ifade projeksiyonun kısa ve öz tanımıdır.

⁶¹⁷ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 722.

⁶¹⁸ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. I, beyit 723.

⁶¹⁹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 1530.

⁶²⁰ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 2660-2685.

⁶²¹ Mevlânâ, *Mesnevî*, c. III, beyit 2668.

“*Kölenin suçunu başkasına yüklemesi*”⁶²² hikâyesinde ise kişi kendi hatasını kabul etmek yerine başkasına atar. Nefs, kendi suçunu başkasına yükleyerek kendini temize çıkarmak ister.

Bu hikâyeler, Yalom’un grup terapisinde sıkça gözlemlediği aktarım ve projeksiyon süreçlerinin klasik tasavvufî örnekleridir. Mevlânâ’ya göre insan kendini tanımadıkça ilişkilerdeki gölge yansımaları bitmeyecektir; dönüşüm ancak bu yansımaların fark edilmesiyle başlayacaktır.

1.3. Yalom ve Mevlânâ’nın Ruhsal Etkileşim ve Dönüşüm Modellerinin Karşılaştırılması

1.3.1. Yalom ve Mevlânâ’da İlişkisel Dönüşümün Ortak Zemini

Modern psikoterapinin en etkili isimlerinden Yalom, insanın varoluşsal kaygılarına—ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık gibi—odaklanarak danışanın iç dünyasını iyileştirmeyi amaçlayan kapsamlı bir model geliştirmiştir. Bu modelde özellikle grup terapisi, bireyin kendini tanıması, duygusal açılım yaşaması, ilişkisel örüntülerini fark etmesi ve dönüşüm yaşaması için merkezi bir yöntemdir. Yalom’a göre insan, diğer insanlarla ilişki kurduğu anda en çıplak hâliyle ortaya çıkar; bu nedenle grup, terapötik değişimin hem aynası hem laboratuvarıdır. Bu çıplaklık özyüreklilik olarak insanı rahatlatır.

Mevlânâ’nın manevî terbiyesi, insanın nefsi tanıma, hakikati fark etme, ilahî güvenle derinleşme, dost meclisinde arınma ve sevgiyle dönüşme sürecini merkezine alır. Sohbet meclisi, dervişlerin hem kendi nefsinin gölgeleriyle karşılaştığı hem de ilahî aşkın dönüştürücü gücüyle olgunlaştığı bir alan olarak tasarlanır. Mevlânâ’ya göre insan kendini yalnız başına değil, meclis içinde, yani ilişkisel etkileşim yoluyla tanır. Tek

⁶²² Mevlânâ, *Mesnevî*, c. II, beyit 2140-2160.

başına Allah'la murakabe beraberliğinde de insan kendini tanır. Bu nedenle Mevlânâ'nın modeli, modern grup terapisinin işlevsel yönleriyle paralellikler taşır.

1.3.2. Grup Terapisi ve Sohbet Meclisi: İlişki İçinde Kendini Tanıma

Yalom'un grup terapisi modeli, insanların ilişkisel örüntülerini grup içinde canlandırması ve geri bildirim aracılığıyla yeni davranışlar geliştirmesi üzerine kuruludur. Grup, kişinin yalnız olmadığını fark ettiği, başkalarının da benzer kaygılardan geçtiğini gördüğü ve burada—şimdi ilişkileri üzerinden dönüşüm yaşadığı bir mikrokozmos işlevi görür. Katılım, bağlılık, karşılıklı güven ve açıklık grupta iyileştirici bir atmosfer oluşturur. Grup, kişinin hem duygusal açıklığını hem de içgörüsünü yoğunlaştıran dinamik bir sahnedir.

Mevlânâ'da sohbet meclisi, gönüllerin birbirine ayna olduğu manevî bir dönüşüm alanıdır. Mevlânâ'nın sohbet anlayışı, yalnızca söz alışverişi değil, ruhların birbirine temas ettiği bir arınma alanıdır. Dost meclisini ayna olarak görmesi, meclisin terapötik niteliğini gösterir. İnsan, nefsinin gölgelerini ancak başka gönüllerle karşılaşınca fark eder; bu nedenle sohbet meclisi, ilişkisel farkındalığın ve davranış dönüşümünün merkezidir. Mevlânâ'ya göre insan, yalnızlıkta değil, cemaat içinde olgunlaşır. Bir başka deyişle yalnızlıkta akıl, cemaatte amel olgunlaşır. Onun meclisi, modern psikoterapinin grup ortamına ruhani bir karşılıktır.

Yalom toplumsal mikrokozmosu, bireyin ilişkisel hatalarını fark ettiği bir laboratuvar olarak ele almaktadır. Yalom'a göre grup, bireyin dış dünyadaki ilişkilerinin simgesel bir aynasıdır. Danışan, grupta diğer üyelerden aldığı geri bildirimlerle daha önce göremediği kendi davranış örüntülerini çok yönlü olarak fark eder. Bu farkındalık, hem içgörü hem de davranış - dönüşüm değişimi oluşturmaya başlar. Grup içinde öğrenilen ilişki becerileri, dış dünyaya taşındığında reel olarak kişinin yaşam kalitesini yükseltir.

Mevlânâ'da meclis, insanın nefsini çözümlediği ve davranışını arındırdığı bir irfan sahnesidir. Mevlânâ'ya göre insan, kendi kusurunu tek başına göremez; ancak aynaya bakar gibi dostların yüzünde yani halinde kendi hâlini görür. Meclis, kişinin hatalarını fark ettiği manevî bir eğitim alanıdır. Hakikat, birlikte olmak ve oturmakla açılır; kişi nefsinin hilelerini ancak topluluk içindeki yansımalarla keşfeder. Mevlânâ'nın meclisi, kollektif öğrenmenin ruhanî temellendirilmiş biçimidir. Camiinin buradaki cem edicilik, toplayıcılık özelliğini ve bunun günde beş kez tekrarlandığı gerçeğinin ne anlama geldiğini yeniden düşünmek gerekir. Camiideki namazın 27 misli sevapla ödüllendirilmesi, tamamen insanın psikolojik destek yönüyle güç kazanmasını ifade eder. Mevlânâ'nın gözünden bu gerçeklik kaçmamış ve meclisi, sohbeti, toplantıyı bir araya gelmeyi bir bereket olarak değerlendirmiştir.

Yalom'a göre kişi, başkalarıyla etkileşimde kendi benliğini tanır. Bireylerarası öğrenme Yalom'un en güçlü faktörlerinden biridir. Kişi, diğer insanlarla ilişkilerinde farkında olmadığını tekrarladığı kalıpları görür. Bu kalıplar düzeltildiğinde hem içsel gerginlik azalır hem de kişi daha sağlıklı ilişkiler kurmaya başlar. Yalom, bireylerarası ilişkinin psikolojik değişimin anahtarı olduğunu savunur.

Mevlânâ'da dost kişinin aynası olarak görülmekte, bu durum da psikoterapinin temel kavramlarından biri olan yansıtma ilişkisi güçlü bir şekilde açıklamaktadır. Kişi kendi ayıbını göremediğinde, onu başkasında görür ve onun üzerinden kendini tanır. Gerçek dostluk, insanın nefsinin gölgelerini ortaya çıkarır. Mevlânâ'nın dostluk anlayışı, Yalom'un bireylerarası öğrenmesiyle yaklaşık olarak aynı dönüşüm mantığına dayanır.

1.3.3. İyileştirici Faktörler: Umut, Özgecilik, Evrensellik ve Katarsis

Özgecilik, Yalom'un terapötik faktörleri arasında en güçlü olanlardan biridir. Başkalarının iyiliğine katkıda bulunmak, içsel değersizlik hissini azaltır, kişinin kendini

iş e yarar hissetmesini sağlar. Yalom, özellikle depresyonlu hastalarda özgeciliğ in, dramatik olmakla birlikte iyileştirici bir etki yarattığını vurgular.

Mevlânâ'ya göre kişi, en çok başkalarına hizmet veya yardım ederken olgunlaşır. Hizmet gönlü parlatır, benliğı eritir, kişiyi ilahî rahmete açar. İnsan başkasının derdiyle hemhal oldukça kendi derdinin hafıflediğini fark eder. Mevlânâ'nın hizmet anlayışı, özgeciliğ in manevî karşılığıdır ve Yalom'un bulgularıyla birebir örtüşür. Arada bir fark vardır: Yalom hizmeti insan tedavisinde kullanmak üzere tasarlarırken, Mevlânâ bunu "Allah rızası" anlam çerçevesinde ele alır. İlki dünyevi temelli iken ikincisi tamamen uhrevidir. Ama sonuçta insanın kendini geliştirmesi, olgunlaşması yönüyle birleşir.

Hastanın terapide kalmasını sağlayan en temel unsur, iyileşebileceğine dair bir inançtır. Umutsuzluk tedavinin düşmanıdır. Terapist, umut duygusunu güçlendirdikçe danışanın dönüşüm ve değ işime açıklığı artar. Yalom da terapilerinde umut aş ılamayı bu nedenlerden dolayı kullanır.

Mevlânâ'nın dünyasında umut, yalnızca bir duygu değ il, aynı zamana varlık düzeninin yasıdır: her darlığ ın ardından genişlik gelir. Tevekkül, insanın çabasını ortaya koyduktan sonra iç huzurunu ilahî güvene teslim edebilmesidir. Bu güven, varoluşsal kaygıyı yatıştırır. Mevlânâ'nın umut öğretisi, Yalom'un umut aş ılama ilkesinin metafizik genişletilmiş biçimidir.

Yalom'un evrensellik faktörü, hastanın başkalarının da benzer acılar yaşadığını fark ederek rahatlamasını sağlar. Bu farkındalık, varoluşsal izolasyon hissini hafifletir ve kişi kendini insanlığ ın ortak bir üyesi olarak görmeye başlar.

Mevlânâ'nın vahdet öğretisi Kur'an ve sünnete dayalı olarak, insanlığ ın ortak kaderini ve paylaşılmış acılarını temel alır. İnsan, başkalarının da aynı fırtınaya tutulduğunu gördüğ ünde yalnızlık vehminden kurtulur. Bu birlik duygusu, tıpkı Yalom'da olduğı gibi, kaygıyı azaltan manevî anlamda ruhsal bir zemindir.

1.3.4. Şimdi ve İçgörü: Psikolojik ve Manevî Uyanışın Kesişim Noktası

Yalom’a göre gerçek dönüşüm yalnızca “burada ve şimdi”de gerçekleşir. Hastanın geçmiş öykülerde kaybolması yerine, duygunun ve ilişkinin şu anda ortaya çıkması, terapinin en etkili anlarıdır. Burada ve şimdi, danışanın davranış örüntülerini en çıplak hâliyle gösterir.

Mevlânâ’ya göre hakikat yalnızca an’da tecelli eder; geçmiş bir hayal iken, gelecek bir vehimdir. Mevlânâ’nın “dem/an” anlayışı, ruhsal uyanışın ancak şimdide mümkün olduğunu ifade eder. İnsan geçmişin pişmanlığı ve geleceğin korkusunda kayboldukça ruhundan uzaklaşır. An, hem huzur-ı kalbin hem ilahî tecellinin mekânıdır. Bu yönüyle Mevlânâ, Yalom’un “şimdiye dönme” ilkesini çok daha geniş bir metafizik bağlama taşır.

Yalom’da duygusal boşalma, içsel gerilimi çözerek iyileşme yaratır. Katarsis, bastırılmış duyguların güvenli bir ortamda ifade edilmesidir. Hasta konuştuğunda, paylaştığında, ağladığında ruhsal tıkanıklık çözülür. Yalom, katarsisin içgörüyle birleştiğinde gerçek dönüşüm yarattığını belirtir.

Mevlânâ’da gözyaşı gönlün sabunudur; söz ise dertleri hafifleten bir ilaçtır. Mevlânâ için arınmanın yolu, hem sözün hem gözyaşının akmasıdır. Dert söylemekle hafifler sözü, katarsisin (arınmanın) tasavvufî özünü ifade eder. Neyin iniltisi bile ayrılık acısını anlatarak arınır. Mevlânâ’nın katarsis anlayışı, Yalom’un duygusal boşalma teorisinin manevî öncülüdür.

Yalom’a göre içgörü, davranış değişiminin psikolojik köküdür. Danışan, duygularının, tepkilerinin ve ilişkilerindeki kalıpların ardındaki dinamikleri fark ettiğinde gerçek dönüşüm başlar. İçgörü olmadan davranış değişimi kalıcı olamaz.

Mevlânâ’da basiret, gönül gözünün açılması; açılan bu gözle nefsin oyunlarını fark etmektir. Mevlânâ’nın kendi nefsinin bil öğretisi, içgörünün tasavvufî biçimidir.

İnsanın karanlığı, körleşmiş gönlünden doğar; perde kalkınca hakikat görünür. Bu fark ediş, kişiyi hem psikolojik hem manevî olgunluğa taşır.

Yalom, aktarımı, hastanın geçmiş duygularını terapi ilişkisine taşıması olarak ele alır. Aktarım süreçleri, hastanın çözülmemiş ilişkisel yaralarını ortaya çıkarır. Terapist bu süreci fark edip hastanın iç dünyasıyla çalışmasına imkân tanır.

Mevlânâ'da insan başkalarında gördüğü kusuru kendi nefsinden alır. Mevlânâ, projeksiyonu nefsin gölgesi olarak tanımlar. İnsan kendi karanlığını başkasına yansıtarak rahatlar. Aslında gördüğü, kendi içindeki yaradır. Bu anlayış, aktarımın manevî açıklamasıdır ve Yalom'un modelinin ruhani köklerine işaret eder.

Bu çalışma göstermektedir ki; Yalom'un modern psikoterapiye kazandırdığı grup terapi dinamikleri, umut aşılama, katarsis, bireylerarası öğrenme, aktarım, burada—şimdi çalışması, özgecilik gibi faktörlerin tamamı, irfani boyutta Mevlânâ'nın manevî eğitim modelinde asırlar önce ayrıntılı biçimde işlenmiştir.

Mevlânâ'nın sohbet meclisi, Yalom'un tanımladığı grup terapisinin hem işlevsel hem duygusal hem de dönüşümsel tüm ilkelerini taşır. Mevlânâ'nın nefis muhasebesi, dostluk, hizmet, gözyaşıyla arınma, ilahî güven, vahdet öğretileri; insana ilişkisel, duygusal ve varoluşsal bütünlük içinde iyileştiren kapsamlı bir çerçeve sunar. Dolayısıyla Mevlânâ'nın modeli, modern psikoterapinin yalnızca ruhani bir karşılığı değil, aynı zamanda öncülü niteliğindedir.

Bugün Yalom'un terapötik ilkeleri bilimsel literatürde etkileyici sonuçlar üretse de, Mevlânâ'nın yöntemi çok daha geniş bir ruh ve manevîyat tasavvuruna dayanır: İnsan, gönül aynasında görünür; sevgi ve sohbetle dönüşür; hizmetle yücelir; ilahî güvenle yani Allah'a inançla sükûna erer. Bu bakımdan, Mevlânâ'nın yüzyıllar önce dervişlerine sunduğu ruhsal dönüşüm modeli, modern psikoterapinin en güçlü ilkelerini içerdigi gibi, bugün hâlâ geçerliliğini koruyan derin bir şifa yoludur.

SONUÇ

Bu doktora çalışmamızla, modern varoluşçu psikoterapinin en etkili temsilcilerinden Irvin D. Yalom ile tasavvuf düşüncesinin merkezî ve kurucu şahsiyetlerinden Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin, insanın temel varoluşsal problemlerine yaklaşımlarını karşılaştırmalı ve disiplinlerarası bir çerçevede incelemeyi amaçlamıştık. Çalışmanın merkezinde yer alan ölüm, ölüm kaygısı, varoluşsal yalıtım, özgürlük, sorumluluk ve anlam arayışı gibi kavramlar; biri modern, seküler ve terapötik bir zemin üzerinde yükselen psikoloji geleneği, diğeri aşkın ve tasavvufî bir ontolojiye dayanan düşünce sistemi içerisinde ele alınmıştır. Bu karşılaştırma, yalnızca kavramsal benzerlikler tespit etmeye yönelik bir çaba olmayıp, insanın aynı varoluşsal sorularla farklı tarihsel ve ontolojik zeminlerde nasıl yüzleştiğini ortaya koymayı hedeflemiştir.

Çalışmanın temel varsayımı, Yalom ile Mevlânâ'nın insanın ölüm, yalıtım, özgürlük ve anlamsızlık gibi temel varoluşsal kırılğanlıklarını ciddiyetle ele aldıkları; ancak bu kırılğanlıklara sundukları çözüm yollarının dayandığı varlık tasavvurunun belirleyici biçimde farklılaştığı yönündedir. Bu nedenle araştırmada kronolojik veya tarihsel bir karşılaştırmadan özellikle kaçınılmış; tema ve problem merkezli bir yöntem benimsenmiştir. Böylece modern psikoloji ile tasavvuf düşüncesi arasında anakronik yüzeysel benzerlikler kurmaya dayalı indirgemeci yaklaşımların ötesine geçilerek, her iki düşünce sistemi kendi tarihsel, kavramsal ve ontolojik bağlamı içerisinde değerlendirilmiştir.

Birinci bölümde ele alınan ölüm ve ölüm kaygısı bağlamında elde edilen bulgular, Yalom'un ölüm olgusunu insan kaygısının merkezine yerleştirdiğini ve ölüm anksiyetesini bastırılması gereken bir duygu değil, terapötik sürecin dönüştürücü bir imkânı olarak değerlendirdiğini ortaya koymuştur. Yalom'a göre ölüm, yok oluş fikriyle birlikte yoğun bir kaygı üretmekte; ancak bu kaygı ile yüzleşme, bireyin yaşam

önceliklerini yeniden düzenlemesine, sahici ilişkiler kurmasına ve sorumluluk üstlenmesine zemin hazırlamaktadır. Ölüm farkındalığı, Yalom’un yaklaşımında bir tür “uyanış deneyimi” olarak işlev görmekte; bireyi gündelik oyalayıcı uğraşlardan kopararak varoluşunun merkezine yöneltmektedir.

Mevlânâ’nın ölüm anlayışı ise bu noktada köklü bir ontolojik ayrışma sergilemektedir. Mevlânâ’da ölüm, yokluk veya son değil; benliğin çözülmesi, nefsin terk edilmesi ve ilahî hakikate yöneliş olarak ele alınmaktadır. “Şeb-i Arûs” metaforu etrafında şekillenen bu anlayışta ölüm, kaygı ve yıkım üreten bir gerçeklik olmaktan çıkarak, anlamın ve vuslatın imkânı hâline gelmektedir. Bu bağlamda Mevlânâ’nın ölüm tasavvuru, ölüm kaygısını hafifletmekle sınırlı kalmamakta; kaygının ontolojik zeminini dönüştürmektedir. Çalışmada ulaşılan temel sonuçlardan biri, Yalom’un ölümle yüzleşmeyi sonluluk bilinci içerisinde dönüştürücü bir deneyim olarak ele almasına karşılık, Mevlânâ’nın ölümü aşkın bir anlam zeminine yerleştirerek ölüm kaygısını kökten aşan bir yaklaşım geliştirmiş olduğudur.

İkinci bölümde ele alınan varoluşsal yalıtım konusu, iki düşünür arasındaki farkın daha da belirginleştiği alanlardan biri olmuştur. Yalom, insanın dünyaya ve ölüme tek başına geldiğini vurgulayarak yalıtımı kaçınılmaz bir ontolojik kader olarak ele almaktadır. Bu yalıtım bilinci, bireyin özgürlük yükünü ve sorumluluk kaygısını artırmakta; aynı zamanda anlamsızlık duygusunu beslemektedir. Terapötik süreçte yalıtımın inkâr edilmesi değil, kabul edilmesi hedeflenmekte; bireyin bu kabul üzerinden daha sahici ilişkiler kurması amaçlanmaktadır.

Mevlânâ’da ise yalıtım, Allah’tan uzak düşme ve ilahî bağdan mahrum kalma hâli olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda yalnızlık, ontolojik bir yazgı değil; ilahî birlikle aşılabılır geçici bir hâl olarak ele alınmaktadır. Mevlânâ’nın tasavvufî düşüncesinde insanın asıl yalnızlığı, nefsin hâkimiyeti altında kalmasıyla başlamaktadır. Nefsin terbiyesi, ilahî güven ve teslimiyet yoluyla insanın bu yalnızlıktan kurtulması

mümkündür. Bu karşılaştırma sonucunda Yalom'un yalıtımı, kabullenmeye dayalı bir olgunlaşma süreci olarak ele aldığı; Mevlânâ'nın ise yalıtımı, aşk ve birlik (tevhid) bilinciyle çözümlenen bir yükseliş alanı olarak yorumladığı tespit edilmiştir.

Özgürlük ve sorumluluk kavramları da iki düşünür arasında hem kesişim hem de ayrışma noktaları sunmaktadır. Yalom'da özgürlük, zeminsizlik ve hiçlik deneyimiyle birlikte ortaya çıkan bir bilinç hâlidir ve bu nedenle yoğun kaygı üretmektedir. Birey, kendi eylemlerinin mutlak sorumluluğunu üstlenmek zorunda kalmakta; bu durum hem özgürleştirici hem de sarsıcı bir etki yaratmaktadır. Mevlânâ'da ise özgürlük, nefis merkezli bir özerklik değil; ilahî iradeye yönelişle ve ona teslimiyetle mümkün olan bir hürriyettir. Bu nedenle Mevlânâ'da özgürlük kaygı değil, huzur ve birlik hâli üretmektedir. Çalışma, özgürlük kavramının iki düşünürde de bedel ödenmeden elde edilemeyen bir bilinç hâli olduğunu; ancak bu bedelin mahiyetinin ontolojik zemine göre farklılaştığını ortaya koymuştur.

İkinci bölümde ele alınan anlamsızlık ve anlam arayışı bağlamında ulaşılan bulgular, çalışmanın bütününe tamamlayıcı nitelik taşımaktadır. Yalom'da anlam, verili olmayan; bireyin sürekli olarak inşa etmek zorunda kaldığı kırılgan bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Modern insanın kozmik ve dinî anlam sistemlerinden kopuşu, anlamsızlık anksiyetesini derinleştirmekte; bu durum klinik süreçte sıkça gözlemlenmektedir. Yalom'un terapötik yaklaşımı, bireyin bu anlamsızlıkla yaşamayı öğrenmesini ve kendi anlamını üretmesini hedefler.

Mevlânâ'da ise anlam, inşa edilmesi gereken bir yapı değil; insanı kuşatan ilahî bir hakikattir. İnsan, anlamı üretmek zorunda bırakılmış bir varlık değil; anlamla çevrili olduğu hâlde bunu idrak etmekle yükümlü bir özne olarak ele alınmaktadır. Bu ontolojik fark, Yalom'un yaklaşımının neden metafizik düzeyde sınırlı kaldığını; Mevlânâ'nın düşüncesinin ise varoluşsal sorunlara daha köklü bir zemin sunduğunu göstermektedir. Çalışmanın önemli sonuçlarından biri, Mevlânâ'nın anlam anlayışının

modern psikoterapide karşılaşılan anlamsızlık problemlerine teorik ve pratik düzeyde güçlü bir alternatif sunabileceğidir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, modern varoluşçu psikoterapi ile tasavvuf düşüncesi arasında kurulabilecek ilişkinin indirgemeci veya anakronik olmak zorunda olmadığını ortaya koymuştur. Aksine, her iki düşünce sistemi kendi bağlamı içerisinde ele alındığında, insanın aynı varoluşsal sorular karşısında geliştirdiği farklı ama birbirini tamamlayıcı perspektifler görünür hâle gelmektedir. Yalom'un yaklaşımı, modern seküler dünyada insanın taşıdığı varoluşsal yükü baş etmesine yönelik güçlü bir psikoterapötik çerçeve sunarken; Mevlânâ'nın tasavvufî düşüncesi, bu yükün ontolojik kaynağını dönüştüren daha kapsamlı bir anlam zemini ortaya koymaktadır.

Bu çalışma, psikoloji ve tasavvuf alanlarında yapılacak disiplinlerarası araştırmalar için metodolojik bir örnek teşkil etmektedir. Ölüm kaygısı, yalıtım, özgürlük ve anlamsızlık gibi çağdaş insanın temel problemlerinin yalnızca klinik veya dinî çerçevelerle sınırlı kalmadan ele alınabileceğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, özellikle varoluşçu psikoterapi alanında çalışan araştırmacılar için tasavvuf düşüncesinin ihmal edilmemesi gereken bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak bu tez, insanın varoluşsal kırılganlıklarının yalnızca patolojik değil, aynı zamanda dönüştürücü bir potansiyel barındırdığını göstermiştir. Yalom'un yüzleşmeye dayalı terapötik modeli ile Mevlânâ'nın Kur'an ve sünnet merkezli olarak aşk, teslimiyet ve ilahî birlik merkezli dönüşüm anlayışı arasında kurulan bu diyalog, insanın kendini ve varlığı anlama çabasına çok katmanlı bir perspektif kazandırmaktadır. Bu çalışmanın, hem psikoloji hem de tasavvuf literatüründe yapılacak yeni araştırmalar için sağlam bir zemin oluşturacağını düşünüyoruz.

KAYNAKLAR

- Almond**, Richard. “Psikodinamik Terapiler.” *Anksiyete Terapisi*. Ed. Walton T. Roth. Gen. ed. Irvin D. Yalom. İstanbul: Pozitif Yayınları, 2021, ss. 183–214.
- Anderson**, Carol M., **Dimidjian** Sona ve **Miller** Apryl. “Aile Terapisi.” *Depresyon Terapisi*. Ed. Ira D. Glick. Çev. Yasemin Engin. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016.
- Ankaravî**, İsmail Rusûhî. *Şerh-i Mesnevî-i Şerîf*. Cilt II. İstanbul: Kitabevi Yayınları, 2006.
- Aşkar**, Mustafa. *Niyâzî-i Mısri: Hayatı, Eserleri, Görüşleri*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2005.
- Attâr** Feridüddin, Tezkiretü'l-Evliyâ. çev. Süleyman Uludağ, Semerkand Yayıncılık, 2013.
- Augustine**, Saint. *Confessions*. Çev. Henry Chadwick. Oxford: Oxford University Press, 1991.
- Avery**, Kenneth. *A Psychology of Early Sufi Samâ'*. Oxford.
- Aydın**, Hüseyin. *Mevlânâ'da Varlık Anlayışı*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2017.
- Becker**, Ernest. *The Denial of Death*. New York: Free Press, 1973.
- Bemporad**, Jules R. “Bireysel Psikoterapi.” *Depresyon Terapisi*. Ed. Ira D. Glick. Çev. Yasemin Engin. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016.
- Beyhakî**, Ebû Bekir Ahmed b. Hüseyin. *Şu'abü'l-Îmân*. Seçme hadisler. Çev. Ali Yardım. İstanbul: Damla Yayınları, 2010.
- Birge**, John Kingsley. *The Whirling Dervishes*. London: George Allen & Unwin, 1937.
- Brunna**, Tuschen ve **Fiegenbaum** Wolfgang. “Maruz Bırakma Teknikleri.” *Anksiyete Terapisi*. Ed. Walton T. Roth. Gen. ed. Irvin D. Yalom. İstanbul: Pozitif Yayınları, 2021, s. 61.
- Buhârî**, Muhammed b. İsmâil. *el-Câmi'u's-Sahîh (Sahîh-i Buhârî)*. Çev. Mehmed Sofuoğlu. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 1987.
- Cebecioğlu**, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. Ankara: Otto Yayınları, 2014.
- Charlton**, Randolph S. (ed.). *Cinsel Terapi*. Gen. ed. Irvin D. Yalom. İstanbul: Pozitif Yayınları, 2021.

Charlton, Randolph S. “Cinsel Bozuklukların Değerlendirilmesi.” *Cinsel Terapi*. Ed. Randolph S. Charlton. Gen. ed. Irvin D. Yalom. Çev. Gökhan Kotiloğlu. İstanbul: Pozitif Yayınları, 2021.

Charlton, Randolph S. ve Teri Quatman. “Cinsel Yanıtın Fizyolojisi Konusunda Terapistin Rehberi.” *Cinsel Terapi*. Ed. Randolph S. Charlton. Gen. ed. Irvin D. Yalom. Çev. Gökhan Kotiloğlu. İstanbul: Pozitif Yayınları, 2021.

Chittick, William C. *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. Albany: State University of New York Press, 1983.

Chittick, William C. *Science of the Cosmos, Science of the Soul*. Oxford: Oneworld Publications, 2007.

_____, *Me and Rumi: The Autobiography of Shams-i Tabrizi*. Louisville: Fons Vitae.

Demirci, Mehmet. “Mutasavvıflara Göre Ölüm.” *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 3 (1987): 89–103.

Deylemî, Şîrûye. *Müsnedü'l-Firdevs*. Çev. Ali Yardım, Hadislerle Tasavvuf, İstanbul: Damla Yayınları.

Dilber, Selahattin H. “Mevlânâ Düşüncesinde Dost ve Dostluk.” *Semazen.Net*. (Erişim: 20 Kasım 2025).

Ergin, Mehmet. *Mesnevî'nin Psikolojik Tahlili*. İstanbul: İnsan Yayınları.

Fisher, K. “Ultimate Goals in Psychotherapy.” *Journal of Existentialism* 7 (1966–1967): 215–232.

Frank, Jerome D. *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1991.

Frankl, Viktor. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.

_____, *The Will to Meaning*. Cleveland: World Publishing, 1969.

Gazâlî, Ebû Hâmid. *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*. Çev. Ahmed Serdaroğlu. 4 cilt. İstanbul: Bedir Yayınları, 2011.

Glick, Ira D. *Depresyon Terapisi*. Çev. Yasemin Engin. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016.

Glick, Ira D. “Önsöz.” *Depresyon Terapisi*. Ed. Ira D. Glick. Çev. Yasemin Engin. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016.

Gölpınarlı, Abdülbâki. *Mevlânâ Celâleddîn: Hayatı, Eserleri ve Düşünceleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

_____, *Mevlânâ'dan Sonra Mevlevîlik*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi, 2006.

_____, *Fîhi Mâ Fih*. Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî. İstanbul: İnkılâp Kitabevi, 2007.

Gruber, Karin ve **Heimberg**, Richard G. “Sosyal Anksiyete İçin Bir Bilişsel-Davranışçı Tedavi Paketi.” *Anksiyete Terapisi*. Ed. Walton T. Roth. Gen. ed. Irvin D. Yalom. İstanbul: Pozitif Yayınları, 2021, ss. 287–322.

Gürsoy, Kenan. *Mevlânâ Felsefesi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2017.

Hardy, Thomas. “In Tenebris II.” *The Complete Poems of Thomas Hardy*. Ed. James Gibson. London: Macmillan, 1976.

Hayward, C. ve **Collier**, J. A. “Anksiyete Bozuklukları.” *Ergen Terapisi*. Ed. H. Steiner. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016, ss. 181–212.

Heidegger, Martin. *Varlık ve Zaman*. Çev. Kaan H. Ökten. İstanbul: Alfa Yayınları, 2021.

_____, *Being and Time*. Çev. John Macquarrie and Edward Robinson. Oxford: Blackwell, 1962.

Hofmann, Stefan G. ve **Dibartolo**, Patricia Marten. “Bilişsel Terapi Teknikleri.” *Anksiyete Terapisi*. Ed. Walton T. Roth. Gen. ed. Irvin D. Yalom. İstanbul: Pozitif Yayınları, 2021, ss. 89–116.

Hücvirî, Ali b. Osman. *Keşfü'l-Mahcûb (Hakikat Bilgisi)*. Çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2014.

İbn Mâce, Muhammed b. Yezîd. Sünen-i İbn Mâce. Çev. Haydar Hatipoğlu. İstanbul: Kahraman Yayınları, 1983.

İbnü'l-Arabî, Muhyiddîn. *Füsûsu'l-Hikem*. Çev. Nuri Gençosman. İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1997.

_____, *Fütûhât-ı Mekkiyye*. Çev. Ekrem Demirli. 18 cilt. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2015.

İşözen, Hümeýra. “Death Anxiety in Existential Psychology: The Example of Irvin Yalom.” *Social Sciences Research Journal* 10/1 (2023): 44–58.

İzbudak, Veled (çev.). *Mesnevî*. Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî. 6 cilt. İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1991.

Jaspers, Karl. *Philosophy of Existence*. New York: University of Pennsylvania Press, 1971.

_____, *Philosophy*. Çev. E. B. Ashton. Chicago: University of Chicago Press, 1970.

Jung, Carl Gustav. *The Myth of Meaning*. Çev. R. F. C. Hull. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1978.

Kara, Mustafa. *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2013.

Kaufmann, Walter. *Existentialism: From Dostoevsky to Sartre*. New York: Meridian Books, 1975.

Kelâbâzî, Ebû Bekir. *Tasavvufun İlkeleri (et-Ta'arruf)*. Çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2013.

Kierkegaard, Søren. *Kaygının Anlamı*. Akt. Rollo May. Çev. Aysun Babacan. İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2020.

_____, *The Concept of Anxiety*. Çev. Reidar Thomte. Princeton: Princeton University Press, 1980.

Kılıç, Mahmud Erol. *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Sufi Kitap, 2016.

_____, *Sûfî ve Şiir*. İstanbul: Sufi Kitap, 2017.

_____, *Tasavvuf ve Psikoloji*. İstanbul: Sufi Kitap, 2019.

Konuk, Ahmet Avni. *Mesnevî-i Şerîf Şerhi*. Haz. Selçuk Eraydın. 4 cilt. İstanbul: Kitabevi Yayınları, 2004.

Kundera, Milan. *The Book of Laughter and Forgetting*. Çev. Michael Henry Heim. New York: Alfred A. Knopf, 1980.

Kur'ân-ı Kerîm. Hak Dini Kur'ân Dili. Çev. Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2011.

Kuşeyrî, Abdülkerîm. *Kuşeyrî Risalesi*. Çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2014.

Küçük, Osman Nuri. *Mevlânâ'da Manevî Gelişim*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2010.

Lehrer, Paul ve Carr, Richard. "Progresif Relaksasyon (Kademeli Gevşeme)." *Anksiyete Terapisi*. Ed. Walton T. Roth. Gen. ed. Irvin D. Yalom. İstanbul: Pozitif Yayınları, 2021, ss. 117–132.

- Lewis**, Franklin D. *Rumi: Past and Present, East and West*. Oxford: Oneworld Publications, 2008.
- Lieberman**, Morton A. ve **Borman**, Leonard. "Self-Help Groups." *Handbook of Group Psychotherapy*. Ed. Addie Fuhriman ve Gary M. Burlingame. New York: Wiley, 1994, ss. 545–563.
- Lock**, James. "Yıkıcı Davranış Bozuklukları." *Ergen Terapisi*. Ed. H. Steiner. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016, ss. 55–84.
- Lock**, James. "Depresyon." *Ergen Terapisi*. Ed. H. Steiner. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016, ss. 153–180.
- Luby**, Joan L. "Grup Terapisi." *Depresyon Terapisi*. Ed. Ira D. Glick. Çev. Yasemin Engin. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016.
- May**, Rollo. *The Discovery of Being*. New York: W. W. Norton, 1983.
- _____, *The Meaning of Anxiety*. New York: W. W. Norton & Company, 1977.
- Müslim**, b. Haccâc. *Sahîh-i Müslim*. Çev. Ahmed Davudoğlu. İstanbul: Sönmez Neşriyat, 1980.
- Nicholson**, Reynold A. *The Mathnawî of Jalálu'ddîn Rûmî*. 6 cilt. London: E. J. W. Gibb Memorial Series / Luzac & Co., 1925–1940.
- _____, *Rumi: Poet and Mystic*. London: George Allen & Unwin, 1950.
- Nurbakhsh**, Javad. *Sufism: Meaning and Spirituality*. London: Khaniqahi Nimatullahi Publications.
- Orlinsky**, David E. ve **Howard**, Kenneth I. "The Relation of Process to Outcome in Psychotherapy." *Handbook of Psychotherapy and Behavioral Change*. 4. bs. Ed. H. Strupp, R. Fox ve K. Lessler. New York: Johns Hopkins University Press, 1969.
- Ormont**, Louis. "The Role of the Leader in Resolving Resistances to Intimacy in the Group Setting." *International Journal of Group Psychotherapy* 38 (1988): 29–45.
- Ögke**, Ahmet. "Mevlânâ'nın Mesnevî'sinde Har (Eşek) Metaforu." *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 8, sy. 18 (2007): 19–41.
- Pearson**, Mark ve **Girling**, Anne. "The Value of the Claybury Selection Battery in Predicting Benefit from Group Therapy." *British Journal of Psychiatry* 157 (1990): 384–388.

- Prochaska**, James O., **Diclemente**, Carlo C. ve **Norcross**, John C. N. “In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors.” *American Psychologist* 47 (1992): 1102–1114.
- Quatman**, Teri. “Cinsellik Hakkında Konuşmak ve Düşünmek.” *Cinsel Terapi*. Ed. Randolph S. Charlton. Gen. ed. Irvin D. Yalom. Çev. Gökhan Kotiloğlu. İstanbul: Pozitif Yayınları, 2021.
- Rosen**, David. “Suicide Survivors.” *Western Journal of Medicine* 122 (1975): 289–294.
- Roth**, Walton T. *Anksiyete Terapisi*. Gen. ed. Irvin D. Yalom. Çev. Bengü Büyükdere. İstanbul: Pozitif Yayınları, 2021.
- Sartre**, Jean-Paul. *Being and Nothingness*. Çev. Hazel E. Barnes. New York: Washington Square Press, 1992.
- _____, *Existentialism Is a Humanism*. Çev. Carol Macomber. New Haven: Yale University Press, 2007.
- Schimmel**, Annemarie. *Ben Rüzgârım Sen Ateş: Mevlânâ'nın Hayatı, Öğretisi ve Eserlerinden Seçmeler*. Çev. Senail Özkan. İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2004.
- _____, *The Triumphal Sun: A Study of the Works of Jalaloddin Rumi*. Albany: State University of New York Press, 1993.
- Schneider**, Silvia ve **Ruhmland**, Martina. “Tanısal Değerlendirme.” *Anksiyete Terapisi*. Ed. Walton T. Roth. Gen. ed. Irvin D. Yalom. İstanbul: Pozitif Yayınları, 2021, ss. 29–60.
- Schopenhauer**, Arthur. *Religion: A Dialogue, and Other Essays*. Çev. T. B. Saunders. New York: Cosimo Classics, 2007.
- Serrâc**, Ebû Nasr. *el-Lüma': İslâm Tasavvufu*. Çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2012.
- Silberschatz**, Paul ve **Curtis**, Joseph T. “How the Patient's Plan Relates to the Concept of Transference.” *Psychotherapy Research* 4 (1994): 58–72.
- Steiner**, Hans. *Ergen Terapisi (Treating Adolescents)*. Çev. Yeşim Özkardeşler Şallı. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016.
- Steiner**, Hans ve **Feldman**, Shirley S. “Genel Prensipler ve Özel Problemler.” *Ergen Terapisi*. Ed. Hans Steiner. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016, ss. 19–54.
- Swartz**, Holly A. ve **Markowitz**, John C. “Kişiler Arası Psikoterapi.” *Depresyon Terapisi*. Ed. Ira D. Glick. Çev. Yasemin Engin. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016.

Sühreverdî, Şihâbüddîn. *Avârifü'l-Ma'ârif (Tasavvufun Esasları)*. Çev. Abdülkadir Akçiçek. İstanbul: Rahmet Yayınları, 1999.

Süyûtî, Celâleddîn. el-Câmi'u's-Sağîr. Çev. Kâmil Miras, Tecrîd-i Sarîh Tercümesi, Ankara: DİB Yayınları.

Tahrâlî, Mustafa. "Tasavvufun İlkeleri ve Halvet." *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 11/3-4 (1998): 175-190.

Thase, Michael E. "Bilişsel Davranışsal Terapi." *Depresyon Terapisi*. Ed. Ira D. Glick. Çev. Yasemin Engin. İstanbul: Prestij Yayınları, 2016.

Tillich, Paul. *The Courage to Be*. New Haven: Yale University Press, 1952.

Tirmizî, Hakîm. *Velâyetin Sonu (Hatmi'l-Evliyâ)*. Çev. Süleyman Ateş. İstanbul: İnsan Yayınları, 2004.

Tirmizî, Muhammed b. İsâ. Sünen-i Tirmizî. Çev. Osman Zeki Mollamehmetoğlu. İstanbul: Yunus Emre Yayınları, 1992.

Uludağ, Süleyman. *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2016.

Viaamontes, Gloria ve **Beitman**, Bernard. "Brain Process Informing Psychotherapy." *Textbook of Psychotherapeutic Treatments*. Ed. Glen O. Gabbard. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2008.

Yalom, Irvin D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.

_____, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1970.

_____, *Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1989.

_____, *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. New York: HarperCollins, 2002.

_____, *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. San Francisco: Jossey-Bass, 2008.

_____, *Güneşe Bakmak: Ölüm Korkusunu Yenmek*. Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit. İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2010.

_____, *Varoluşçu Terapi*. Çev. Zeliha Babayiğit. İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2019.

_____, *Yalom Seçkisi: Usta Bir Terapist ve Hikâye Anlatıcısının Çalışmalarından Seçmeler*. Çev. Barış Baysal. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2019.

_____, ve **Elkin**, Ginny. *Her Gün Biraz Daha Yakın: İki Kere Anlatılan Bir Terapi*. Çev. Zeliha Babayiğit. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2018.

_____, ve **Leszcz**, Molyn. *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. Çev. Nurcihan Kesim Tefil. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2018.

Yaman, Hikmet. “Mevlânâ’da Manevî Psikoloji ve Ruhsal Huzur.” *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 51 (2010): 207–234.

Yazıcı, Tahsin. *Mevlânâ ve Tasavvuf Düşüncesi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 1986.

Yüksel, Yakup. “Halvet (Uzlet, Çile) ve Celvet.” *Özlenen Rehber Dergisi* 15 (t.y.): 20–25.

ÖZET

Bu çalışmada, modern varoluşçu psikoterapinin önemli temsilcilerinden Irvin D. Yalom ile tasavvuf düşüncesinin kurucu şahsiyetlerinden Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin, ölüm ve varoluşsal yalıtım kavramlarına yaklaşımları karşılaştırmalı olarak ele alınmaktadır. Araştırmanın temel amacı; insanın en derin varoluşsal problemleri arasında yer alan ölüm gerçeği ve yalıtım deneyiminin, biri modern psikoloji, diğeri tasavvuf geleneği içerisinde şekillenmiş iki farklı düşünce sistemi bağlamında nasıl anlamlandırıldığını ortaya koymaktır. Bu doğrultuda çalışma, modern psikoterapi ile tasavvuf düşüncesi arasında indirgemeci olmayan bir karşılaştırma zemini kurmayı hedeflemektedir.

Çalışmada karşılaştırmalı ve disiplinlerarası bir yöntem benimsenmiştir. Her bölümde öncelikle Yalom'un ölüm ve varoluşsal yalıtım konularına ilişkin varoluşçu psikoterapi çerçevesindeki görüşleri ele alınmış, ardından Mevlânâ'nın aynı meseleleri tasavvufî bağlamda nasıl ele aldığı incelenmiş ve son aşamada iki düşünürün yaklaşımları karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Birinci bölümde ölüm kavramı, ölüm kaygısının , ölüm–anksiyete ilişkisi ve ölüm farkındalığının terapötik işlevi Yalom'un görüşleri doğrultusunda ele alınmış; Mevlânâ'da ise ölümle yüzleşme, anlam arayışı, nefis, tevekkül ve ilahî güven bağlamında değerlendirilmiştir. İkinci bölümde varoluşsal yalıtım, özgürlük ve sorumluluk kavramları Yalom'un düşüncesi çerçevesinde incelenmiş; Mevlânâ'da yalıtım Allah ile ilişki, ilahî mahrumiyet ve birlik anlayışı ekseninde ele alınmıştır. Üçüncü bölümde ise Yalom'un varoluşçu psikoterapi ilkeleri ile Mevlânâ'nın manevî dönüşüm anlayışı karşılaştırmalı bir diyalog içerisinde değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda, Yalom'un ölüm ve yalıtım olgusunu insanın varoluşsal kaygılarının temel kaynağı olarak ele aldığı ve bu kaygılarla yüzleşmeyi terapötik bir

dönüşüm imkânı olarak değerlendirdiği tespit edilmiştir. Mevlânâ'nın ise ölüm ve yalıtımı aşk, teslimiyet ve ilahî birlik perspektifiyle ele alarak bu varoluşsal problemleri ontolojik düzeyde dönüştüren bir anlam zemini sunduğu görülmüştür. Bu çalışma, tasavvuf düşüncesinin modern psikoloji ile verimli bir diyalog kurabilecek güçlü bir teorik çerçeve sunduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ölüm, varoluşsal yalıtım, ölüm kaygısı, Irvin D. Yalom, Mevlânâ.

ABSTRACT

This study comparatively examines the approaches of Irvin D. Yalom, a leading figure in modern existential psychotherapy, and Jalāl al-Dīn Rūmī, one of the foundational thinkers of Sufi tradition, to the concepts of death and existential isolation. The main aim of the research is to explore how death and the experience of isolation—among the most profound existential concerns of human beings—are interpreted within two distinct intellectual frameworks shaped by modern psychology and Sufism. In this respect, the study seeks to establish a non-reductionist comparative ground between existential psychotherapy and Sufi thought.

The study adopts a comparative and interdisciplinary methodology. In each chapter, Yalom's views on death and existential isolation within the framework of existential psychotherapy are examined first, followed by an analysis of Rumi's Sufi perspective on the same issues, and finally a comparative evaluation of both approaches is presented. The first chapter focuses on the concept of death, the psychological foundations of death anxiety, the relationship between death and anxiety, and the therapeutic function of death awareness in Yalom's thought, while Rumi's views are examined in terms of confronting death, the search for meaning, the self (*nafs*), trust in God, and spiritual transformation. The second chapter analyzes existential isolation, freedom, and responsibility in Yalom's thought, whereas isolation in Rumi's works is discussed within the context of divine separation and unity. The third chapter presents a comparative dialogue between Yalom's existential therapeutic principles and Rumi's understanding of spiritual transformation.

The findings of the study indicate that Yalom conceptualizes death and isolation as primary sources of existential anxiety and considers confrontation with these realities as a means of therapeutic transformation. Rumi, on the other hand, approaches death

and isolation through the perspectives of love, surrender, and divine unity, offering an ontological framework that transforms these existential concerns at a deeper level. This study demonstrates that Sufi thought provides a strong theoretical basis for dialogue with modern psychology and contributes to a deeper understanding of existential issues.

Key Words: Death, existential isolation, death anxiety, Irvin D. Yalom, Rumi.