T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
(DİN PSİKOLOJİSİ)

RUSY'DA DİN PSİKOLOJİSİ ÇALIŞMALARINDA BEN ÖTESİ YAKLAŞIM

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Ayrat Fakhrutdinov

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

ANKARA-2012

İÇİNDEKLER

ÖNSÖZ.....İİİ

GİRİŞ 1

1. Araştırma Problemi 9

2. Araştırmanın Konusu 9

3. Araştırmanın Amacı 9

4. Araştırmanın Önemi 10

I BÖLÜM:

BEN ÖTESİ YAKLAŞIM (TRANSPERSONEL PSİKOLOJİ) VE MANEVİYAT

1.1. Ben Ötesi Yaklaşım Nedir 12

1.1.1 Ben Ötesi Yaklaşımın Kısa Tarihçesi 20

1.1.2 Ben Ötesi Yaklaşımın Preblemleri ve Günümüzdeki Durumu. 24

1.1.3 Ben Ötesi Yaklaşım Ve Diğer Ekoller 26

1.1.4 Ben Ötesi Yaklaşımın Geleceği 28

1.1.5 Dünyada Ben Ötesi Yaklaşım (Ben Ötesi Alanında Eğitim Veren Kuruşlar) 28

1.2. Rusya'da Ben Ötesi Yaklaşım Çalışmaları 29

1.2.1 Ben Ötesi Yaklaşım ve Stanislaf Grof 34

1.3. Rusya'da Son Dönem Din Psikoloji Çalışmaları 41

1.3.1. Mihail Litvaq 43

1.3.2. Özsel-Gelişim ve Manevi Sağlık 52

1.3.3. Kaderin "Geometrisi" 64
1.3.4. Yalnızlık 67

II. BÖLÜM

RUSYA'DA DİN PSİKOLOJİSİ ÇALIŞMALARINDA MANEVİYAT

2.1. Maneviyat 70
2.2. Kutsal Kitap ve Maneviyat 70
2.2.1. Süleyman Özdeyişleri 74
2.2.2. Psikoterapide Kullanan İfadeler 82
2.2.3. Ben Sirak 84
2.3. Rusya'daki Din Psikolojisi Çalışmalarında: Matta İncil 91
2.4. Rusya Psikoterapistlerin Çalışmalarında – Seneka 95
2.5. SSCB ve Rusya Psikoloji Çalışmaları Kapsamında Din Psikolojisi ve Psikofizik 97
2.5.1. Biyo-Komünikasyon ve İnsan 99
2.5.2. Psikolojinin Paradoksları 99
2.5.3. Psikofizik-Psikoloji İlişkisi 100
2.5.4. Biyo-Enerji(Biyoplazma) 101
2.5.6. Düşünce ve Bilinç 105
2.5.7. Biyo-Enerji(Biyoplazma) Etkileşimi 105
2.5.8. Doğa Bilimlerinin Yeni Paradigması 106
2.5.9. Psikofizik Olaylarının Kronoloji 107
TARTIŞMA VE SONUÇ 112
KAYNAKÇA 118
SUMMARY 128

ÖNSÖZ

Tranpersonel psikoloji çalışmalarının doğmasına yol açan ilk öncüller aynı zamanda psikoloji biliminin de öncüleridirler; William James, Sigmund Freud, Otto Rank, Carl Jung, Abraham Maslow, ve Roberto Assagioli. Transpersonel terimi ilk olarak William James'in 1905-1906 yılında Harvard Üniversitesinde vereceği dönem dersleri için tuttuğu notlarda geçmektedir. Psikoloji okulunun doğuşunda en önemli etkenlerden biri Abraham Maslow'un 1960'ların hümanistik hareketinden doğan eserleri ve insanın doruk deneyimlerine ilişkin yaklaşımlarıdır. Terim daha sonra hümanist hareketin içindeki farklı bir psikoloji okulunu ayırt edici bir terim haline gelmiştir.

Prof. Dr. R. L. Livşiz'in fikrine göre, Transpersonal psikoloji bir bilim olarak görülmemektedir. Kognitiv psikolog Albert Ellis transpersonal psikolojinin dinle ilişkisini eleştirir. Prof. Dr. B. S. Bratus (Rusya Eğitim Akademi'sinin üyelerinden) fikrine göre (The changed consciousness) ile insan kendi sağlığına büyük zarar verebilir. Dr. A. F. Bondarenko(Ukrayna Eğitim Akademi'sinin üyelerinden) Ben Ötesi Yaklaşım'ın mistik olaylara yakın olduğunu düşünmekte ve hallüsinasyonlara eleştirici olmayan bakışı bir eksiklik olarak görmektedir. Allan B. Chinen(professor of Californian University): bu durumu" Duygusal problemleri manevi gelişme olarak yorumlamak Ben Ötesi Yaklaşım'ın eksikliğidir" sözleriyle ifade etmektedir.

Rusya'da Ben Ötesi Yaklaşım'ın bilim olarak statüsü belli değildir ancak V. V. Maykov'un (Felsefe Enstitüsü Rusya Bilim Akademi'si) ve Dr. Pr. V. V. Kozlov'un (Yaroslavl State University, Uluslararası Psikolojik Bilim Akademi'sinin başkanı) fikrelerine göre Ben Ötesi Yaklaşım'la ilgili birçok yayın ve bilimsel araştırmalar yapılmıştır. Bunun yanısıra Ben Ötesi Yaklaşım alanında Rusya Bilim

Akademi'sinin, Rusya Tıbbi Bilimlerin Akademi'sinin ve Rusya Eğitim Akademi'sinin uzmanları çalışmaktadır.

Araştırmamız bir giriş, iki bölüm ve sonuçtan oluşmaktadır. Giriş bölümünde, araştırmanın problemine, amacına, önemine ve yöntemine kısaca değinilmeye çalışılmıştır. Birinci bölümde, benötesi yaklaşım (transpersonel psikoloji) hakkında bilgi verilmiş, tarihçesi, problemleri, günümüzdeki durumu, diğer psikoloji ekolleriyle ilişkisi, geleceği ve dünyadaki durumuna kısaca değinildikten sonra, bu psikoloji ekolünün Rusyadaki durumuna bakılmış, bu bağlamda Stanislav Grofun çalışmalarına özel bir yer ayrılmıştır. Daha sonra Rusyada son dönem din psikolojisi çalışmaları incelenmiş, bu başlık altında Mihail Litvaq'ın eserlerine ve fikirlerine yer verilmiştir.

İkinci bölümde, maneviyat kavramı incelenmiş, kutsal kitaplarda maneviyat konusuna yer verilmiştir. Devamında, Rusyada din psikoloji çalışmaları ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Bu bağlamda psikofizik konusu irdelenmiş, psikoloji ile psikofizik ilişkisine değinilmiştir.

Sonuç kısmında ise, ulaşılan neticelerin kısa bir özetine ve değerlendirmesine yer verilmiştir.

Tez konusunun belirlenmesi ve içeriğinin oluşturulmasından tezin teknik yapısına kadar çalışmamın bütün aşamalarında yoluma ışık tutan, beni bilgeliği, sevgisi ve şefkatiyle aydınlatan kıymetli Hocam Prof. Dr. Öznur Özdoğan'a, tezin savunulması sırasında yol gösterici fikirleriyle benden desteğini esirgemeyen Doç. Dr. İhsan Çapçıoğlu'na ve Prof. Dr. Salik Akdemir'e ve çalışmam sırasında tezin oluşmasında yardımcı olan tüm dostlarıma en içten teşekkürlerimi sunmaktan onur duyarım.

GİRİŞ

Fransız antropolog Claude Levi-Strauss' un geliştirdiği bu düşünce akımı, kültürde anlamı ortaya çıkaran alt birimler arasındaki ilişkileri inceler. Yapısalcılık, yüzeydeki görüntünün altında, derinde yatan kuralların ve yasaların oluşturduğu yapıyı arayan bir yöntemdir. Bu terim, geniş anlamda, 20. yüzyılda ortaya çıkmıştır.

Yapısalcılık daha çok antropoloji ve dilbilim alanlarında etkilidir. Fakat bununla birlikte psikanaliz, psikoloji, edebiyat eleştirisi, tarih felsefesi ve de göstergebilim gibi çok çeşitli alanlarda da uygulanmıştır. Bu yaklaşım, gerçeği birbirine bağımlı bir bütün- parça ilişkisi içinde anlama ilkesinden yola çıkan bir öğrenme ve değerlendirme yaklaşımıdır. En başta dilbilimde filizlenip daha sonra da tüm insan bilimlerini etkisi altına alan bu yaklaşımın kaynağında Saussure kuramı yer alır. Saussure' ün yapısal dilbilim alanına katkıları, yapısalcı kurama ışık tutar. O' nun çağdaş dilbilim alanına getirdiği kavramlar, yapısal çalışmaların yöntemsel çıkış noktalarını oluşturmuştur. Ferdinand de Saussure' ün "Genel Dilbilim Dersleri" nde dile getirdiği düşünceler, çağdaş dilbilim kuramını etkilediği gibi göstergebilim ve yapısalcılık akımlarınıda derinden etkilemiştir. Gerçeği tek tek nesneler üzerinden değil de, nesneler arasındaki ilişkiler yoluyla saptama yöntemidir yapısalcılık. Bu tür bir tanım bu akımı anlatmaya yetmez belki ama, yapısalcılık ile ilgili kaynaklarda akımın genel ve de kapsayıcı bir tanımının yapılmasının da ne kadar güç olduğunu da herkes bilir. Yüzeydeki görüntünün altında, derinde yatan kuralların ve de yasaların oluşturduğu yapıyı arayan bir yöntemdir yapısalcılık. Ve yapıyı oluşturan birimlerin tek başlarına anlam taşımadıklarını, yapı içinde birbirleriyle olan bağıntılardan anlam kazandıklarını savunur. Yapısalcılıkla ilgili tanımlar, akımın bir öğreti değil de bir yöntem olduğunu savunurlar. Yapısalcı yöntem ele aldığı konuyu, bütünleştiği yapı

içine koyarak, sonra da daha geniş kapsamlı yapılar içine koyarak aydınlatmaya çalışır.

Yapısalcılık (strukturalizm), 1879 yılında Alman psikolog Wilheim Wundt tarafından Leipzig' de kurulan psikoloji laboratuarı ile psikoloji, deneysel bilim dalı olma ünvanını kazanmıştır. İşte ilk psikoloji deneyleri de burada yapılmıştır. Çıkış noktasını dilbilimden alan yapısalcılık, bu etki ile, insanbilimlerinin yöntemi olmuştur. Bu akım gerçekliğin yapısını kavramada dili örnek alır, dil örneği insan davranışlarının tüm alanına, belli bir yöntem ile, uygulanır. Yapısalcılığa yönelmiş toplumbilim, ruhbilim, insanbilim araştırmaları vardır.[1]

Belli başlı taraftarları arasında W.James, J.Dewey ve Angell sayılabilir. Bu psikologlar, yapısalcıların karşısına çıkarken, psikolojik anlayışlarını yetersiz bulduklarını ifade ediyorlardı. Bir anlamda, yapısalcıların psikoloji anlayışlarını kabul ettikleri halde sadece bilinçle sınırlı kalmalarını eleştiriyor, dar bir yaklaşım olarak nitelendiriyorlardı. Onlar, davranışları da inceleme alanına katıyor ve bilinç olaylarının ve davranışların fonksiyonlarına dikkat çekiyorlardı. Dolayısıyla ekolün amaci algılama, düşünme, duygulanma ve irade gibi çeşitli içsel eylemlerin, hayatta karşılaşılan problemlerin çözümlenmesine nasıl yardım ettiğini açıklamaktan ibarettir.[2]

Daha açıkçası, işlevselcilik zihnin işlevleriyle veya organızmanın bulunduğu çevreye uyum sağlanmasıyla ilgilenir. Bu hareket pratik bir soru üzerinde yoğunlaşarak dikkatleri çekmiştir: Zihinsel süreçler neyi başarabilir? Işlevselciler zihni, zihnin organızasyonu açısından incelemekten ziyade, bir süreçler kümesi veya gerçek dünyada pratık sonuçlara sebep olan işlevleri açısından araştırmışlardır.

[1] http://www.genbilim.com/content/view/5864/90/ (23.03.2012)
[2] Şentürk, Habil. Din Psikolojisi. Konya: Esra Yaınları, 1997. s.40.

Işlevselcilik, yapısalcılıktan farklı olarak, bir dereceye kadar çeşitlendirilmiş temeli nedeniyle zaman içerisinde yavaşlamamış ve gücünü kaybetmemiştir. Işlevsel psikolojinin öncülerinin fikirlerinin oluşmaya başladığı dönemin, yeni psikolojinin gelişmeye başladığı yıllara ve bir dönem öncesine denk geldiğine dikkat etmek özellikle önemlidir.[3]

Kurucusu John Watson (1878–1958), temsilcileri İvan Pavlov (1849–1936), Thorndike (1874–1949), Skinner (1904–1990) ve Dashiel'dir.

Bu yaklaşım, insanın iç yaşantıları yani bilinç halleri ile ilgilenmezler. Bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu; organizmanın gözlenebilen ve ölçülebilen davranışları olmalıdır. Bu nedenle içebakış metodunu reddederek, Yapısalcı ve İşlevselci yaklaşıma karşı çıkmışlardır. Psikolojinin metodunun deney ve dış gözlem olması gerektiğini savunurlar.

İçebakış (içgözlem) yoluyla bilincin incelenmesi subjektif sonuçlar verir. Çünkü insan iç dünyasıyla ilgili sorular sorulduğunda her zaman doğru cevap vermez. Davranışları objektif inceleyebilmek için, deney ve dış gözlem metotları kullanılmalıdır.

Davranışların öğrenme yoluyla kazanıldığını savunurlar. Aynı zamanda insan davranışlarını daha iyi anlamak için, hayvan davranışlarının da incelenmesi gerektiğini savunmuşlardır.

Davranışçı psikologlar, uyarıcıların cinsi, şiddeti ve tekrarı ile davranışların türü ve kuvveti arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Onlara göre, her davranış daima dışarıdan gelen bir etki sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, bu yaklaşım psikologlarına Uyarıcı-Tepki (U-T) psikologları da denmiştir. Bu yaklaşıma göre

[3] Schultz, Duane P. ve Schultz, Sydney Ellen. Modern Psikoloji Tarıhi, Yasemin Aslay (çev.). Istanbul: Kaknüs Yaınları,2002. ss.193-195.

psikolojinin amacı, organizmanın nasıl davranacağını önceden tahmin etmek ve bu davranışları kontrol altına almak olmalıdır.[4]

Kurucusu M. Wertheimer (1880–1943), temsilcileri K. Koffka (1886–1941), W. Köhler (1887–1967), K. Lewin (1890–1947) dir.

Bu yaklaşım diğer yaklaşımları (özellikle yapısalcı yaklaşımı) "parçacı" olmaları nedeniyle eleştirir. Parçacı (öğeci) yaklaşımlar nesnelerin algılanmasını, bunların ayrı ayrı öğelerin algılanması olarak açıklar. Oysa herhangi bir durumun öğeleri birbiri ile ilgilidir ve bunların her biri ancak bütünlük içinde anlam kazanır. Bütün onu oluşturan parçaların toplamından farklıdır. Parçaları ayrı ayrı incelediğimizde bütüne ulaşılamaz ve bütün görülemez.

Davranışlarımız da basit öğelerin birleşiminden oluşur. Davranışlar bütün ve karmaşık olaylardır. Bu yaşantılar ve davranışlar fiziksel, ruhsal ve çevresel gibi birçok faktörün belli biçimlerde veya oranlarda örgütlenmesinden birleşmesinden oluşan bütünlerdir.

Bugün bir kimsenin okuma-yazma öğrenirken harfleri değil de kelimeleri öğrenmesi, bu görüşün eğitime uygulanan örneğidir. Bu yaklaşım özellikle sezgi metodunu kullanır. Ayrıca içebakış, dış gözlem ve deneysel metotlarından da yararlanmaktadırlar.[5]

Kurucusu Sigmund Freud (1856–1939), temsilcileri Alfred Adler (1870–1937), C. Jung (1875–1961), K. Horney (1885–1952), E. Fromm (1900–1980), E. Erikson (1902–1994) dur.

[4] Psikoloji Soruları, Insan Yaınları, İstanbul 2011. s.3.
[5] Psikoloji Soruları, Insan Yaınları, İstanbul, 2011. s.4.

Davranışsal yaklaşıma karşıdır. Freud'a göre bugünkü davranışların nedenlerini anlayabilmek için, bireyin geçmiş yaşantılarını (özellikle 0–6 yaş arası çocukluk yaşantısını) incelemek gerekir.

Freud'a göre insan doğuştan saldırganlık (ölüm) ve cinsiyet (cinsellik) diye iki temel güdüye sahiptir. Bu güdüler toplumca hoş karşılanmadığı için farkında olmadan bilinçaltına itilir. Özellikle çocukluk döneminde bilinçaltına bastırılan bu güdüler kişiliğin oluşmasında etkili olur.

Bu temel güdüler rüyada, hayallerde; rahatsızlık şeklinde kendini gösterir. Psikolojinin psikanaliz yöntemiyle (hipnoz, rüya analizi ve serbest çağrışım yollarıyla) bilinçaltına itilmiş bu şeyleri bilinç düzeyine çıkartılabileceğini savunur. Yöntem olarak vaka (örnek olay) incelemesini de kullanmıştır.

Freud, insan bilincini İd, ego ve süperego olmak üzere üçe ayırır. İd, kişiliğin çekirdeğini oluşturur. İlkel ihtiyaç, dürtü ve güdülerden oluşur ve haz prensibine dayanır. Kişiliğin biyolojik yanıdır. Süperego kişiliğin sosyal (ahlaki) yanıdır. İd'in sınır tanımaz isteklerini ahlaki yönden değerlendirir. Bu yüzden İd ile sürekli çatışır. Ego kişiliğin gerçekçi yönüdür. Ego, id ile süperego arasında denge kurmaya çalışan yönetici gibidir. Bütün gücünü id'den alır. Kişiliğin psikolojik yanını oluşturur. Kişilikte bu üç sistem sürekli etkileşim halindedir. Davranışlar bu etkileşimin ürünü olarak ortaya çıkar.[6]

Temsilcisi J.P. Sartre (1905–1980), Maslow (1908–1970), C. Rogers (1902–1987), C.Bühler (1893–1974) V. Franki (1905–1997) ve L. Binswagner (1881–1966) dir.

Gestaltçı ve Varoluşçu felsefe akımının görüşlerinden etkilenmişlerdir. Bu yaklaşım insanı ve insan özgürlüğünü merkeze almıştır. Davranışçı ve Psikodinamik

[6] Psikoloji Soruları, Insan Yaınları, İstanbul , 2011. s.4.

yaklaşımlarına karşıdırlar. Çünkü bu yaklaşımlar insanı pasif olarak görürler ve yani insanın etkiye karşı sadece tepki gösteren bir varlık olduğunu, etkinin olmadığı zaman da tepki gösteremeyeceğini savunurlar.

Oysa Hümanist yaklaşım insanı aktif bir varlık olarak görür. İnsanı gelişme gücünü kendinden alan, kendi kendini var eden varlık olarak tanımlarlar. İnsan eylemlerinde bilinçli ve aktif bir varlıktır. İnsanlar her şeyi kendilerine göre algılarlar ve buna göre davranırlar. İnsanların bu algılamalarında; iç faktörleri, o andaki duyguları, ihtiyaçları, inançları ve geçmiş yaşantıları etkilidir. Bu nedenle davranışları incelemek için **"**Empati" metodu kullanmalıdır.

Psikolojinin amacı insanı anlamaktır. İnsanı anlamak için insanın iç yaşantılarını incelemek gerekir. Bunun için en etkili yöntem içebakış yöntemidir. Yani bu yaklaşım psikologları, davranışları incelemede içebakış ve empati metotlarını kullanırlar.[7]

Temsilcisi Jean Piaget (1896–1980) ve Jerome Bruner (1915) dir.

Biliş insanın dünyayı tanıma, anlama ve öğrenmeye yönelik gösterdiği her türlü zihinsel etkinlikleridir. Bilişsel yaklaşıma göre insan, diğer canlılardan farklı olarak dikkat, algı, düşünme, bellek gibi zihinsel süreçlerle etkin bir canlı olarak çevresini anlar ve yorumlar. O halde davranışları biçimlendiren bilişsel süreçlerdir. Bu nedenle, insan davranışlarını anlayabilmek için, dikkat, düşünme, bellek, algı gibi bilincin hallerini incelemek gerekir.

Bilişsel süreçler insanın gelişim aşamalarına göre sırayla ortaya çıkar. Bu yüzden Piaget, belli kavramların özümlenebilmesi için zihinsel gelişmede belli aşamaların tamamlanmış olması gerektiğini savunmuştur. Piaget, zihinsel süreçleri incelerken deneysel metotlardan yararlanır.

[7] Psikoloji Soruları, Insan Yaınları, İstanbul, 2011. s.4.

Bu yaklaşım, insanı pasif bir varlık olarak değil, uyarıcıları algılayan, işleyen, anlamlandıran aktif bir varlık olarak görür. Bu yaklaşıma göre, insanı diğer canlılardan ayıran en belirgin özellik, onun dıştan gelen uyarıcıları işleyebilme ve anlamlandırabilme yeteneğidir. Bu nedenle psikoloji dışarıdan gözlenemeyen zihinsel süreçlerin türü ve yapısıyla, gözlenebilen davranışların türü ve özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmalıdır.

Temsilcisi Amerikalı Adolf Meyer (1866–1950) dir.

Bu yaklaşım sinir sistemi, iç salgı bezlerinin yapı ve işleyişleri, bireyin beslenme düzeni ve kanın kimyasal yapısının davranışlar üzerinde etkili olduğunu savunmuştur.

Temelde tüm psikolojik olayların beynin ve sinir sisteminin etkinliği sonucu ortaya çıktığını, bu nedenle beyin ve sinir sistemi ile davranışlar arasındaki bağları araştırarak davranışları incelememiz gerektiğiniz savunur. Ayrıca iklimle ilgili etkenlerin bedendeki nöro-kimyasal süreçleri etkileyerek davranışları da etkilediğini savunur.

Yapılan birçok deneyde davranışların biyolojik yapıdan bağımsız olmadığı ortaya koyulmuştur. Mesela**;** beynin bazı bölümlerine hafif elektrik uyarımları verildiğinde; öfke, zevk, acı gibi duyumların oluşmasına ve hatta geçmişte yaşanmış bazı anıların tekrar hatırlanmasına neden olmuştur.

Adolf Meyer'e göre insan davranışları üzerinde biyolojik yapı kadar psikolojik durumun ve çevrenin de etkisi vardır. Bu nedenle davranışların açıklanmasında; biyolojiden yararlandığı kadar psikoloji ve sosyoloji bilimlerinden de yararlanmıştır.[8]

Temsilcisi Amerikalı Adolf Meyer (1866–1950) dir.

[8] Psikoloji Soruları, Insan Yaınları, İstanbul, 2011. s.5.

Bu yaklaşım sinir sistemi, iç salgı bezlerinin yapı ve işleyişleri, bireyin beslenme düzeni ve kanın kimyasal yapısının davranışlar üzerinde etkili olduğunu savunmuştur.

Temelde tüm psikolojik olayların beynin ve sinir sisteminin etkinliği sonucu ortaya çıktığını, bu nedenle beyin ve sinir sistemi ile davranışlar arasındaki bağları araştırarak davranışları incelememiz gerektiğiniz savunur. Ayrıca iklimle ilgili etkenlerin bedendeki nöro-kimyasal süreçleri etkileyerek davranışları da etkilediğini savunur.

Yapılan birçok deneyde davranışların biyolojik yapıdan bağımsız olmadığı ortaya koyulmuştur. Mesela; beynin bazı bölümlerine hafif elektrik uyarımları verildiğinde; öfke, zevk, acı gibi duyumların oluşmasına ve hatta geçmişte yaşanmış bazı anıların tekrar hatırlanmasına neden olmuştur.

Adolf Meyer'e göre insan davranışları üzerinde biyolojik yapı kadar psikolojik durumun ve çevrenin de etkisi vardır. Bu nedenle davranışların açıklanmasında; biyolojiden yararlandığı kadar psikoloji ve sosyoloji bilimlerinden de yararlanmıştır.[9]

[9] Psikoloji Soruları, Insan Yaınları, İstanbul 2011. s.6.

1. Araştırma Problemi

Rusya'da genellikle din psikolojisi çalışmalarını Hıristiyan psikologlar gerçekleştirmektedir. Fakat Ben Ötesi Yaklaşımın gündeme gelmesi ile birlikte Rusya'da psikologlar tarafından Din Psikolojisine yönelik küçük çapta çalışmalar başlamıştır. İşte bu durum bizi Rusya'daki Din Psikolojisi çalışmalarında Ben Ötesi Yaklaşım çalışmalarını araştırmaya yöneltmiştir.

2. Araştırmanın Konusu

Rusya'da bilim içerisinde Ben Ötesi Yaklaşımın önemli bir yer alması ve buna yönelik çalışmalar yapılması bizi bu konuda çalışmaya teşvik etmiştir. Dolaysıyla tezimizin konusu ''Rusya'daki Din Psikolojisi çalışmalarda Ben Ötesi Yaklaşım''dır. Kaynağı, kurucusu ve yöntemleri Rusya özelinde incelenecektir.

3. Araştırmanın Amacı

Ben Ötesi Yaklaşım bilindığı gibi özellikle Stanislaf Grof'un çalışmaları çerçevesinde gündeme gelmiştir. Grof'un çalışmaları İngilizce ve Rusça yayınlanmıştır. Dolaysıyla bu tezde amacımız Stanislaf Grof'un çalışmalarının analizi, psikofizik çalışmaları ve diğer Din Psikoloji uzmanlarının fikirlerini Türkiye'de bilim dünyasına ve okuyuculara tanıtmaktır. Bu sayede Ben Ötesi Yaklaşım detaylı bir şekilde incelenmiş olacaktır ve Rusya'daki Din Psikolojisi çalışmalarını daha yakından inceleme imkanı bulunacaktır.. Bizim çalışmamızda kullanılan kaynakların çoğu Türkiye bilim dünyasına henüz ulaşamamış kaynaklardır.

Çalışmamızda Ben Ötesi Yaklaşım Budizm ve Hint dinlerinin fikirlerini de içerdiği için New Age'in bir akımı olduğunu ispat etmeye çalıştık.

4. Araştırmanın Önemi

Bilim farklı araştırmalar sayesinde gelişir. Bu açıdan Grof'un çalışmalarıyla ilişkili Rusya'da çok yayın olması konferans ve seminerlerin yapılıyor olması Ben Ötesi Yaklaşım'ın daha detaylı bir şekilde incelenebileceğine göstermektedir. Bu çalışmayla birlikte Rusya'da Din Psikolojisi'nin nasıl tanındığını, eksikliklerinin ve artı yönlerinin neler olduğunu öğreneceğiz. Ayrıca bu çalışma sayesında eski Sovyet Rusya Cumhuriyetlerinde Ben Ötesi Yaklaşım özelinde Din Psikolojisi çalışmalarının nasıl incelendığını ve ne aşamada olduğunu öğreneceğiz.

Bizim çalışmamızda Ben Ötesi Yaklşım'ın, din psikolojisi ve maneviyata önem vermiş psikoterapist Mihail Litvak'ın benzersiz fikirlerini ve psikoterapi metodlarını açıkladık.

Ayrıca,

1. Bilinç altının aslında biyo-enerji yapısı olduğunu psikofizikler ispat ettiklerini ele alınmış olması,

2. Lusiy Senekanın, kutsal kitap ve hristiyan apokrif olmayan kitapların psikoterapide kullanması yöntemini ele alınmış olması tezimizin diğer önemli taraflarıdır.

3. SSCB ve Rusya Psikoloji Çalışmaları Kapsamında Din Psikolojisi ve Psihofizik çalışmalarında iki önemli hipotez ortaya çıkmasını gösterdik :

1.Komünikasyon ilişkilerde 'biyo-enerji(biyoplazma)[10] şuayı' büyük rolü varmaktadır.

[10] Veya protoplazma: Yapışkan, yarı saydam, kolloidal bir madde ki, canlı hayvan veya bitki hücresinin temel bileşkenlerinden biridir. Bileşimi, fizyolojik tür ve aktivitieye göre değiştığından dolayı klinikte tanımlanmış bir

2.‘biyo-enerji şuayı’ ve bilinçaltı arasında dar ilişki varmaktadır.

5. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada dökümantasyon yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla Rusyada konuya ilişkin çalışmalar yapan bilim adamlarının eserleri incelenmiş, gerekli görülen yerler çevirisi ile sunulmuştur.

madde değildir. Karbon, nitrojen, oksijen, hidrojen, hidrojen ile fosfor, sodyum, potasyum gibi çeşitli iyonlardan ve sudan oluşur

I BÖLÜM:

BEN ÖTESİ YAKLAŞIM (TRANSPERSONEL PSİKOLOJİ) VE MANEVİYAT

1.1. Ben Ötesi Yaklaşım Nedir

Çalışmamıza esas teşkil eden "Transpersonel" kavramı psikolojik bir fikir olarak, yaklaşik yüzyıl önce ortaya atılmış ve ilk kullanımı da William James tarafından gerçekleştirilmiştir.[11] "Transpersonel" tam anlamıyla "ben ötesi" demektir. "Ego ötesi"ndeki insan deneyimlerini içeren alemle ilgilidir. "Transpersonel" [ben ötesi] soysal, ırksal, kolektif ve filogenetik anılar, karmik deneyimler ve arketepik dinamikleri kapsar.[12] Transpersonel, Jung ve diğerlerinin bahsettiği kollektif ve arketipik alemi; derin mistik kavrayişa ışık tutan halleri, saf bilinç ya da koşulsuz farkındalığa bağlı aydınlanmayi içerir. Bu üst bilinç halleri birbirine zıt kültürlerin bilimsel gelenekleri tarafindan dikkate değer bir uyumla tanıtılmıştır. Bazı geleneksel psikoanalistlerin kuramlaştırdığı gibi transpersonel psikoloji bu üst halleri insan gelişim sürecinin doğal doruk deneyimi olarak görür.[13]

"Öte"anlamı taşıyan "trans", insanlığın daha üst yönlerini ifade etmektedir. Bunlar; hayat, ruh, evren ve hatta evren ötesidir. Ingilizce kökenli olan bu kelime, yine Ingilizce kaynaklı olan ve "trans-personel"in ikinci kelimesi olan, "şahis, kişi" anlamındaki "person" ve "kişisel" manasındaki "personel" ile birlikte bu alt psikoloji dalının ismini oluşturur. Transpersonel terimi, çeşitli bilinç durumlarını deneyimleyip kendi kimliklerinin bireysellikten ve kişilikten öteye doğru

11 Mark C. Kasprow ve Bruce W. Scotton, "A review of Transpersonal Theory and Its Application to the Practice of Psychotherapy", Journal of Psychotheray Practice and Research, 8:1, Winter 1999. s. 12.
12 Stanislav Grof, Geleceğin Psikolojisi, Sezer Soner (çev.), Izmir: Ege Meta Yaınları, 2002. s.14.
13 Saliha Uysal, Transpersonel Psikoloji ve Din, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2007. s. 34.

genişleyerek açımlandığını kaydeden kişilerin anlattıklarının özenli bir incelemesi sonucu ortaya atılmıştır. Bu yüzden transpersonel psikoloji bir kişilik modeli olarak tanımlanarak kestirilip atılamaz. Çünkü kişilik onun sadece bir cephesidir. Oysa transpersonel psikoloji varoluşun özüne yönelik bir sorgulamadır. Transpersonel psikolojiyi, kelime ve kavram anlamları itibarıyle ele alan bu girişten sonra, akademik anlamda transpersonel psikolojinin ne ifade ettiği izah edilebilir. Elbette "Transpersonel Psikoloji" bireyötesi anlamına gelmektedir.[14] Ancak bu yaklaşımın bir psikolojik alan olarak ele alınıp sözcüklerin bilinçli bir şeklide bu anlayışın sınırlarını belirleyecek biçimde kullanımı ve temellendirilmesi Abraham Maslow tarafindan yapılmıştır. Böylece Maslow, benötesi psikolojisinin ilk teorik inşasını gerçekleştirmiştir.[15]

Aslında bu kısa girişinde ortaya koyduğu gibi kapsadığı alan, ilgilendiği konular nedeniyle trans personel psikolojiyi ve terapiyi tanımlamak zordur. Çünkü transpersonel tecrübeler temel olarak değişken durumlardır. Karşılıklı iletişim ve bağımlılık meselelerini ortaya çikarır. Tanımlar da modeller gibi sınırlayici olduğu için bağımlılık ve karşi iletişim durumlarını transpersonel psikoloji içinde bir tamamlanma süreci olmaktan daha çok bir gelişim süreci olarak algılamak gerekir.

Transpersonel psikoloji, psikolojik araştırma alanını, en iyi sağlık ve iyılik durumuyla ilişkili olarak insan davranışı ve deneyimlerini de içerecek biçimde genişletmeyi amaçlamıştır. Bu açıdan, hem Batını bilimi hem de Doğu bilgeliğine başvurarak, insan potansiyellerinin gerçekleştirilmesine yönelik her iki gelenek bilgisini bütünleştirmeyi amaçlar. [16]

---

14 Walsh, Roger N. ve Vaughan, Frances. Ego Ötesi, Halil Ekşi (çev), Insan Yaınları, İstanbul, 2001. s.15.
15 Mustafa Merter, Ben Ötesi, 2005, www.benotesi.com, s.1.
16 Roger N, Walsh ve Vaughan, Frances. Ego Ötesi, Halil Ekşi (çev), Insan Yaınları, İstanbul, 2001. s.15.

Transpersonel Psikoloji modeli, önceki ekolleri eleştirmekten çok onların değinmediği sağlığın düzeyleri ve bilinçlilik hallerini kapsayan daha geniş bir perspektif sahibi olma niyetiyle ortaya çıkmıştır. Diğer bir deyişle o, çağdaş psikologların ihmal etmiş oldukları konularla ilgilenmiştir.[17] Bu modelin, bilinç, şartlanma, kişilik ve kimlik olmak üzere dört temel boyutu vardır.[18]

- Bilinç konusunda Transpersonel Psikoloji, değişik bilinç durumlarının geniş bir yelpazesi olduğunu savunmaktadır. Bu durumların bir kısmı, potansiyel

olarak faydalı ve diğerlerinin sahip olmadığı bazi işlevlere sahiptir. Bunlar arasında "yüksek bilinç düzeyleri" de vardır.

- Şartlanmayla ilgili olarak Transpersonel Psikoloji, insanların takdir ettiklerinden daha fazla şartlanmalarının tuzağına saplanıp orada tutuklu kaldıklarını ve bu şartlanmadan kurtulmanın mümkün olduğunu savunur. Gerçekte Transpersonel Psikoloji'nin amaci, zihni bu şartlanmalardan kurtarmaktır.

- Kişilik, Transpersonel Psikoloji'de nihai bir hedef değil, araçtır. Çünkü kişilik, bireyin onunla özdeşleşebileceği ama buna zorunlu olmadığı, varoluşun bir yanidir. Bu Psikoloji modelinde sağlık, kişiliğin düzeltilmesi yerine bireyin onunla birebir özdeşleşmesinden uzak olması hali olarak ele alınır.

- Kimlik, bu düşünce modelinde hayatı öneme sahip bir terimdir ve kavramsal olarak geleneksel Batı anlayişinin ötesine yayılmiştir. Çünkü Batı, diş nesnelerle özdeşleşme olgusu üzerinde dururken Doğu, bu özdeşleşmeyi kabul etmekle beraber içsel (intrapsişik) olgularla ve süreçlerle özdeşleşmenin daha önemli olduğunu savunmuştur. Kişi, kimliğini ancak iç özdeşleşme ile kazanabilir.

---

[16] Wulff, David M. "Transpersonel (Ben Ötesi) Psikoloji, Ali Ulvi Mehmedoğlu ve Saliha Uysal (çev). M.Ü. Ilahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı 31 (2006/2). s. 616.

[18] Walsh, Roger ve Frances Vaughan, Ego Ötesi, (Ed. Roger Walsh ve Frances Vaughan), (Çev. Halil Ekşi), Insan Yay., Istanbul 2001. s. 67

Transpersonel teorisyenler, Batılı olmayan geleneklerin mistik tecrübenin aşamalarını detayli bir şekilde açıklamalarından etkilenmişler ve bireylerin bu tür tecrübeleri nasıl elde edebileceklerini bilimsel yollarla açıklamaya çalışmışlardır. Bu doğrultuda Transpersonel Psikologlar, gerçeğin doğası ile kişilik arasında bir köprü niteliğinde olan yeni bir paradigma oluşturmak için Batılı olmayan mistik anlayişlar ve manevi uygulamaları araştırmışlardır. Bu yeni paradigma, Psikoloji, Antropoloji, ekolojik çalışmalar, dino çalışmalar, Felsefe, Sosyoloji ve Yeni Fizik gibi alanları birbirleriyle ilişkilendirme eğilimindedir.[19] Ayrıca Transpersonel Psikoloji'nin önde gelen isimlerinden, Charles Tart'a göre Transpersonel Psikoloji ile Parapsikoloji bir ilişki içerisindedir.

Ben Ötesi Yaklaşım'ın kunusuna ve ilgi alanına bakalım. Ben Ötesi Yaklaşım (ya da diğer bir isimlendirmeyle Transpersonel Psikoloji ve dördüncü güç), psikoloji alanında doğmuş bir alana, psikologlarca ve diğer alanlardaki pozitivist ya da davranışçı teoride (birinci güç), klasik psikoanalitik teoride (ikinci güç) ya da humanistik psikolojide (üçüncü güç) yer almayan en üst insan kapasitesi ve potansiyeliyle ilgilenen uzmanlarca verilen isimdir. Transpersonel psikoloji, emprik bilimsel çalışmayla, güvenilir buluşları uygulamayla, varoluşla; birey ve tür çeşitleri, metabolizma ihtiyaçları, en büyük değerler, birlik bilinci, uç deneyimler, B-değerleri, kendinden geçme, mistik deneyim, korku ve merak barındıran saygı, varoluş, kendini gerçekleştirme, öz, aşırı mutluluk, kaygı, en üst anlam, benötesi, ruh, birlik, kozmik bilinç, bireysel ve türsel sinerji, insanüstü fenomen gibi kavramlar, deneyimler ve hareketlerle ilgilenir.[20] Transpersonel Psikoloji, insanın aşkın boyutunu incelemesi nedeniyle din ve Tanrı gibi konulara da sıkça yer vermiştir. Bu Psikoloji'ye göre,

[19]Barnard, Diving into the Depths: Reflections on Psychology as a Religion. s. 310.
[20]Nicole Amity Ruzek, "Transpersonel Psychology's Historical Relationship to Mainstream American Psychology", (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Institute of Treanspersonal Psychology,2004). s. 49.

aydınlanma diye bilinen bilinç durumunda olan insanlar, kendilerini "saf farkındalik", "her şey" ve "hiçbir şey", "tüm kainat", "koşulsuz", "değişmeyen", "sonsuz" ve "başkalarıyla bir" olarak hissettikleri gibi, Tanri'yla bir olarak da hissetmektedirler. Tanri'yi dişarıda olan bir kimse ya da varlik olarak görmezler. O, tüm varlıkların doğrudan tecrübesini temsil eder. Insan ruhunun en derininde tüm sınırlayıcı özdeşleşmelerden sıyrılınca, bilinç kendini uzay ve zamanın sınırlarının ötesinde tanımlamak ve bunu doğrudan duyumsamak için sınır tanımaz. Buna insanlar genel olarak Tanrı adını vermişlerdir.[21]

Ben Ötesi Yaklaşım'ın ilgi alanı oldukça geniştir. Ilk kez 1969'da yayımlanmaya başlayan "Transpersonal Psychology" dergisi, kendisini şu konularda yayın yapmakla sorumlu sayıyordu: Transpersonel süreç, değer ve durumlarla ilgili bütünleştirici bilinç, aşkın ihtiyaçlar, doruk deneyimler, vecd, mistik deneyim, varoluş, öz, mutluluk, huşu, merak, kendi kendini aşma üzerine teorik ve uygulamali araştırmalar, deneysel çalışmalar, makale ve denemeler, meditasyon, ruhsal yönelimler, merhamet, transpersonel birliktelik, transpersonel gerçekleşme ve etkinleşme ve ilgili kavram, deneyim ve etkinliklerin teori ve pratiği. Transpersonel psikoloji en ileri seviyede psikolojik saplik ve iyılik araştırmasini içeren psikolojik çalışmaların sahasinin genişlemesiyle alakalidir. Böylece bilinen benlik ve kişilik sinirlarini aştığı bilinçlilik durumlarının geniş bir alanını tecrübe etme imkanını tanır. Transpersonel psikoloji, bilinegelen geleneksel saplık tanımlarının belirlenen seviyesinin ötesinde bilinçlilik ve büyümeye dönük bir ilginin yani sira geleneksel

[30] Walsh, Roger ve Frances Vaughan, Ego Ötesi, (Ed. Roger Walsh ve Frances Vaughan), (Çev. Halil Ekşi), Insan Yay., Istanbul 2001. s. 76.

sahaları ve ilgileri de kapsar. Böylece bilincin düzenlenmesinin önemi ve aşkın kimlik ile tecrübenin değeri onaylanmış olur.[22]

Transpersonal psikoloji, kendisinden öncekiler gibi, çağdaş psikologlar tarafından çeşitli gerekçelerle ihmal edilen geniş bir olgu ve kavram çeşidini aydinlatmaya çabaladı. Maslow'un altını çizerek sürekli tekrarladığı öneriyi izleyen transpersonal psikoloji taraftarları, olası en siki bilimsel metotları bu konulara uygulamaya gayret ettiler. Dergi'nin amaç beyanında transpersonel psikolojinin kapsamı şöyle belirtilir:

"Transpersonel süreç, değerler ve durumlar, birleştirici bilinç, üst-ihtiyaçlar, doruk deneyimler, vecd, mistik tecrübe, varoluş, öz, mutluluk, korku, hayret, ben ötesi, ruh, günlük hayatın kutsanması, birlik, kozmik bilinç, kozmik oyun, bireysel ve türler-arası sinerji, meditasyon teori ve pratikleri, ruhsal rota, şefkat, transpersonel işbirliği transpersonel gerçekleştirme ve güncelleştirme ve deneyim ve uygulamalarla ilgili kavramların empirik araştırmasini kapsar."[23]

Kendinden önce şuur, davranış, insan halleri gibi konulara odaklanan üç psikoloji gücünden farklı olarak transpersonel psikoloji "dünya, beden, doğa, zeka ve ruhla daha yüksek daha dolu bütüncül (holistik) tanımalarla ilgilenmektedir.[24]

Ayrıca, "Transpersonal psikologlarca tercih edilen coşkulu retorik", -Batılı psikoloji ile Doğu'lu dinin- bütünleşmesi noktasında çağcıl bir çabadan daha az bir din psikolojisi önerir. Michael Washburn'ün belirttiği gibi, "transpersonal psikoloji kapsamlı bir girişimdir; muhtelif beşeri disiplinlerin herhangi birinin kesinlikle kapsamında olmaksızın bizzat kendisi onları tanzim eden bir beşeri bilimdir

[22] Walsh, Roger N. ve Vaughan, Frances. Ego Ötesi, Halil Ekşi (çev). Insan Yaınları, İstanbul, 2001. s.16.
[22] David M. Wulff, "Transpersonel (Ben Ötesi) Psikoloji", Ali Ulvi Mehmedoplu ve Saliha Uysal (çev.), M.Ü. Ilahiyat Fakültesi Dergisi, Sayi 31 (2006/2).
[28] Ilahiyat Fakültesi Dergisi, Sayi 31
(2006/2).

(Geisteswissenschaft)". Washburn, çokdisiplinli niteliği ve bütüncül anlayış hedefi nedeniyle, transpersonal psikolojiyi transpersonal teori diye adlandırmanın daha doğru olabileceğini belirtir."[25]

Transpersonel Psikoloji (Benötesi Psikolojisi), öncelikle her insanın derinliklerinde, genelde bilinen, güncel hayata yansıyan yönünden daha yüce bir yönü, olduğuna inanır. Bu yüce yönden kaynaklanan ilham, insanları hep daha mükemmele, hep daha kusursuza doğru yönlendirir. Insanın yüce yanının (ultimate state) etkisiyle, gelişmeye yönelik (growth centered attitude) ve "kendini gerçekleştiren" (self actualisation) varoluş konumuna geçilir. Anlatılmak istenen "bireyselliğin ötesinde, bireysel insanın gelişme sürecinin ötesinde, bireysel insandan daha fazla muhteviyati olan bir süreç"tir. Mükemmel hale doğru, başladığı yolculukta, her birey kendi seçtiği bir yolda olabilir ve yol depiştirmekte özgürdür.[26]

Bilindiği gibi benötesi psikolojisi hasta, patolojik insanın yanı sira, sağlıklı insan ve onun varolan potansiyelleri psikolojisidir. Benötesi psikolojisi çerçevesinde sadece güncel kişilik değil bunun da ötesinde içimizdeki uç yaşantılar, ilham, yaratıcılık, altruizm (doger-kamlik) araştırılır. Benötesi psikolojisi insan gelişiminin devamlılığına inanır (tipki insan ilişkileri ekolü gibi) ve bu gelişim devamlılığını sadece insan ilişkilerinde değil, insan - yaratan ilişkisinde de devam ettiğini savunur. Bu çerçevede insanın tümcelliği, insanın kutsallığı, tarihte yaşamış büyük insanların hayatları örnek verilerek açıklanmaya çalışılır. Kişisel tarihimiz ve bu kişisel tarihten kaynaklanan kişilik özelliklerimizin sadece bir "kabuk" olduğu ve bu kabuğun ötesinde çok yüce bir varoluş potansiyelinin varlığına işaret edilir.[27]

[29] Akşam Gazetesi, "Ruhun Sufice Yorumu", 5 Ocak 2004,
[30] http://www.aksam.com.tr/arsiv/aksam/2004/01/05/yasam/yasam5.html (11 Eylül 2006).
[27] Mustafa Merter,Ben Ötesi, www.benotesi.com,

Ben ötesi psikoloji, insanın varolabilmesi için temel ihtiyaçlarından birinin de kendi potansiyelini, yaratıcılığını kullanmak olduğunu savunur. Örneğin, bir kuş uçtuğu sürece kuştur. Kanatları olmazsa uçamaz ve hasta olur. Insan da kapasitesini ve yaratıcılığını kullanmadığı sürece hastadir aslinda. Herkesin içinde keşfedilmeyi bekleyen bir güç vardır. Bunun için insanın öncelikle kendinden daha güçlü bir şeye inanmasi gerekir. Bunun adi ister Tanri olsun, ister başka bir şey. Çünkü açıklanamayan mistik güçler vardır. Örnepin ruh. Ruh nedir? Neden yapılmıştır? Bunu kesin olarak hiç kimse bilemez. Oysa herkesin içinde yakilmayi bekleyen bir işik vardır. Bu işik açık tutulabildiği sürece sahip olunan güç de sonuna kadar kullanılabilir.[28]

Benötesi deneyimler, tanımları itibarıyle, kimlik duygusu ve benlik kavramini aşar (öte = trans) ve insanlığın daha geniş yönlerini ihtiva eder. Bunlar; hayat, ruh, evren ve hatta evren ötesidir. Benötesi psikolojinin anlatılmak istenen çalışma alanı bireyler arası (interpersonal) olmaktan ziyade birey içi (intrapersonal)'dir.[29]

Transpersonel psikoloji aslında bir nevi ilkelere geri dönmedir. Bu tür deneyimlerin yaşanması için Doğu ve Batı modelleri birleştirilmektedir. Transpersonel psikoloji bütün modelleri geçersiz saymamakta daha kapsamlı ve spesifik modeller uygulamayı amaçlamaktadır. Örneğin Freud'un öne sürdüğü cinsellik ve saldırganlık güdülerine karşı çıkmaz. Sadece bunları evrenselleştirmez ve kapsamlı bir organızasyonun parçası olarak görür. Batı psikologlarının bir kısmı da bu konuya vurgu yapmaktadır. William James bu konu hakkında, "Bati psikolojisi yüzyılın dönüm noktasında bilinçlilik psikolojisinin temel konularını oluşturmasına rağmen, bu alanda meydana gelen değişmeler, yine Batı Psikolojisinin içe bakış

[28] Sabah Gazetesi, Amerikali Sufi Şeyh Ragip, 16 Temmuz 2005. s. 6, (Röportaj: Ilknur K. Akman)
[29] Merter, Ben Ötesi, www.benotesi.com,

yöntemini doğru ve nesnel bir yöntem olarak görmemesi yüzünden elli yıllık bir zaman kaybetmiştir" diyerek görüşünü belirtir.[30] Wilber, bilinç tayfi (the spectrum of conscious) teorisine[31] dayanan "bütünleyici terapi" (integratıve therapy) isimli bir yöntem geliştirmiştir. Bu terapi, terapistin, hastasının hangi bilinç aşamasında olduğunu tespit etmesi ve onun daha yüksek aşamalara çıkmasına yardimci olması esasına dayanmaktadır. Wilber'e göre bu terapiyi uygulayan terapist, hem Batı'daki psikolojik yeniliklere hem de Doğu'daki geleneksel yöntemlere hakim olmalıdır. Çünkü o, bilincin gelişim labirentinde hastasına uzman rehberlik yapmalıdır. [32]

1.1.1 Ben Ötesi Yaklaşımın Kısa Tarihçesi

Ben Ötesi Yaklaşımın kurucuları ise - 1960' ların başlarında, C. Rogers ve A. Maslow, "insancilik psikoloji"sinin (humanistic psychology) öncülüğünü yaparlar. Ama Maslow 1968' de, insan dopasinin uç sinirlarına işaret ederek (farthest reaches of human nature), insancilik psikolojisinin (humanistic psychology) yetersizliğine dikkati çeker. Burada anlatılmak istenen ve sorgulanan, kendini gerçekleştirmenin (self actualisation), yeterli olup olmayacapidir. Maslow, yeteri kadar güçlü, olapanüstü "uç deneyim"ler (peak experiences) yaşayan insan da, kendilik kavraminin, daha yüce bir gerçek içinde, eriyip gittiğini fark eder. Böylece psikanaliz, davranışçi ve insancilik psikolojisi ekollerinin yani sira psikolojinin "dördüncü gücü" de meydana çikmiş olur. Insanin bu "manevo" yanini, bilinen dinsel terminoloji dişinda, yeni bir bilimsel terminoloji ve çerçeveye oturtmak gerekir, aşilmasi gereken zorluk da budur. Bu bilgelik, ta başindan bu yana, tüm insanlik tarafindan paylaşilmiş ilk ve sürekli bilgeliktir. Zor gibi görünen görev, insanlığın

[30] Walsh, Roger N. ve Vaughan, Frances. Ego Ötesi, Halil Ekşi (çev). Istanbul: Insan Yaınları, 2001. s.23.
[31] Transpersonel Psikoloji'de bilinçlilik durumları ile ilgili olarak ortaya atılan sistematik görüş, Wilber'e aittir. Bu kuram Transpersonel Psikoloji'nin en temel kuramları arasında yer almıştır.
[32] Bidwell, Duane R., "Ken Wilber's Transpersonal Psychology: An Introduction and Preliminary Critikue", *Pastoral Psychology*, v. XLVIII, i. 2, 1999. s. 85.

depişik kültür ve uygarliklarından kaynaklanan bu bilgeliğin, psikolojik dile çevrilmesidir. Burada karşi karşiya olunan olgu, yeni bir "paradigma" dir. Bilindiği gibi paradigma, bilimsel bir topluluk tarafindan paylaşilan, yeni değer ve inançlardır. Bu yeni veriler teori ve pratik araştırmalarla teyit edilmiştir. Bilimsel alanda "kritik-çağ açan" ilerlemeler, paradigma depişimlerinden kaynaklanir. Maslow teorisinin en etkileyici yanlarından bir tanesi, insan ihtiyaçları hiyerarşisi (hierarchy of human needs) kavramidir. Bu piramidin en altında gida alma, cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçlar vardır. Bir üstte, güvenlik, onun üstünde bir yere ait olma duygusu, bir sonrakinde saygınlik ve en tepede de kendini gerçekleştirme yer alir. Kendini gerçekleştirmenin son aşamasi ise, aşkınliktir (transcendence). Maslow'un ikinci önemli katkisi ise, temelde iki tür psikoloji tanımlamiş olmasidir. Bunlar bir yandan "yetersizlik psikolojisi" (deficiency psychology) ve diğer yandan da "varlık psikolojisi"dir (being psychology). Bu ikinci alanda Maslow bir öncü olarak kabul edilmektedir.[33] Transpersonel psikolojinin kurucuları arasinda Ken Wilber, Roger Walsh, Frances Vaughan, Stanislav Grof, Ralph Metzner, Stanley Krippner, Huston Smith, James Fadiman, Miles Vich, Charles Tart ve Michael Washburn vardır.[34]

Transpersonel psikoloji kendinden önceki psikanaliz, davranışçilik, humanist psikoloji gibi akimlardan farklı olarak Amerikan Psikoloji Dernepi (APA) ya da benzeri akademik kuruluşlarca tanitilmiştir. 35 yıllik tarihine rapmen, akademik dergilerde transpersonel psikolojiden nadiren bahsedilmiş ve çok az akademisyen kendini alanin uzmani olarak görmüştür. Bununla beraber dünyanin bir çok ülkesinde

[33]Mustafa Merter, "Ben Ötesi", www.benotesi.com, s.1.
[34]Ruzek, Nicole Amıty "Transpersonel Psychology's Historical Relatıonship to Mainstream American Psychology, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Institute of Transpersonal Psychology, 2004. s. iii.

transpersonel psikoloji okulları, dergileri ve kuruluşları bulunmaktadir. Ayrıca transpersonel psikologlar bir çok ülkede terapiler de yapmaktadırlar.[35]

Ben Ötesi Yaklaşım'ın Tarihçesine bakarsak Freud insan kavrayişi çok yetersiz bulunması görüyoruz, çünkü sadece insan nefsinin alt mertebelerinin; bilinç dişinda da sadece alt bilinç-dişinin analizini yapıyordi. Oysa insanin içinde gönül kapisindan geçerek derinlere giden çok geniş bir alem vardır. Böyle bir alemin varolabileceğini sezgisel olarak hisseden bazi ruhbilimciler, 1970'lerde psikoterapinin dördüncü ekolü olan "Transpersonal Physchology", yani "Benötesi psikoloji" üzerine çalışmalara başladılar.

Son yıllardaki kimlik sorgulamaları nedeniyle insanin ne olduğu, kim olduğu ne olabileceği hakkindaki geleneksel kabullenme ve düşüncelerin yetersizliğinin ortaya çikmasiyla geniş bir sahadan alinan kanitlar, psikolojinin hala istenilen düzeyde olmadığını ortaya koymuştur. Bu yeni verilerin çoğu geleneksel psikolojik modellerle uyumsuzdur. Transpersonel Psikoloji daha büyük insan kapasitesi vaatlerini Batılı davranış ve akıl sağlığı disiplinlerinin genel akımı içine entegre etme yoluyla bu uyumsuzluklara tepki olarak ortaya çıkmıştır.[36] Aslında bağımsız bir çalışma sahası olarak transpersonel psikolojinin psikoloji tarihi bağlamı içinde ele alınması geniş bir perspektiften bakılmasını da sağlayacaktır.

Maslow'un düşüncesi, alan olarak çok daha geniş olan ve humanistik psikolojinin sınırlarını aşan başka bir araştırma akımına esin kaynağı olmuştur. 1960'ların sonlarında, Humanistik Psikoloji Dergisi ve Humanistik Psikoloji Derneği'nin kuruluşundan yalnızca birkaç yıl sonra, Maslow ve diğerleri,

[35]Ruzek, Nicole Amıty "Transpersonel Psychology's Historical Relatıonship to Mainstream American Psychology, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Institute of Transpersonal Psychology, 2004,s.1.

[36] Roger N. Walsh ve Frances Vaughan, Ego Ötesi, Halil Ekşi (çev), Insan Yaınları, İstanbul, 2001. s.15.

araştırmalarının, kendilerini kozmik anlam ya da nihai ilgi meseleleriyle ilgili olarak "humanistik" yaklaşımdan gittikçe daha ileriye götürdüğünün farkına vardılar. Isimlendirmeye ilişkin çeşitli tartışmalardan sonra kimilerinin davranışçılık, klasik psikanaliz ve humanistik psikolojiye paralel şekilde "dördüncü güç" olarak gördükleri bu yeni akimi "transpersonal psikoloji" olarak adlandirdilar. Transpersonal psikolojinin kamuoyuna ilk sunumu ise Maslow'un 1967'de San Francisco'da Ilk Uniteryen Kilisesi'nde verdiği bir konferansla oldu. Maslow'un, kendini gerçekleştirme (self-actualization) ve doruk deneyimler üzerine kendi kişisel araştırmalarından bölümler özetlediği bu konferansı, Transpersonal Psikoloji Dergisinin ilk sayısında baş makale olarak yayınlandı. Ayni sayıda, transpersonal psikolojinin "felsefi babasi" (1968, s. iii-iv) olarak tanitilan Maslow, humanistik psikolojinin bir geçiş bilimi, suskun durumdaki "daha yüksek" transpersonal forma bir hazırlık olduğunu düşünüyordu.[37]

Transpersonel psikoloji ortaya çikana kadar, insan varoluşundaki deneyimler davranışçı, bilişsel ve psikanalitik ekollerle açıklanıyordu. Özellikle Freud etkisi fazlaydı ve Freud'un insanin hastalıklı yönüne daha çok vurgu yapması, indirgemeci yaklaşımı, teorilerini evrenselleştirmesi, kendini gerçekleştirme, aşmanın hatta bu tür amaçlara ulaşma olasılığını göz ardı etmesi hep itiraz konusu oluşturuyordu. Maslow'un temellendirdiği bu yeni akımla farklı bir yaklaşım benimsenmiş oldu. Çünkü insanin görünürdeki potansiyellinin dışında çok daha geniş bir kabiliyeti vardı. Amaç bu kabiliyetlerin ortaya çıkarılmasıdır. Insancil psikolojinin önde gelen ismi Abraham Maslow hayatinin sonuna doğru bireyin tecrübe ve kimliğinin alışılmış sınırları aşan kendini gerçekleştirme olgusunun ötesindeki imkanlara dikkat

[37] Wulff, David M. "Transpersonel (Ben Ötesi) Psikoloji, Ali Ulvi Mehmedoğlu ve Saliha Uysal (çev). M.Ü. Ilahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı 31 (2006/2).

çekerek, "Insancil psikolojiyi üçüncü bir güç psikolojisi olarak daha üst bir dördüncü psikolojiye geçiş, bir hazırlık olarak düşündüm. Insan ihtiyaçlarının ve ilgilerinin ötesinde evren merkezli, insanlık, kimlik, kendini gerçekleştirme ve benzeri kavramların ötesine geçen, birey ötesi psikoloji olarak düşündüm" vurgusunu öne çıkardı.[38]

1.1.2 Ben Ötesi Yaklaşımın Preblemleri ve Günümüzdeki Durumu

Yeni bir alan olarak Transpersonel Psikoloji "dördüncü kuvvet" olma yolunda önemli oranda dirençle karşı karşıya geldi.[39]

Bütün psikolojiler birer model olarak düşünüldüğünde, genellikle farklı psikolojik modeller birbirlerinin ciddi olmaları gerekiyormuş gibi algılanmaktadır ve bu durumda sadece kendi fikirlerinin doğru yol olarak kabul edilmesine yol açılmakta ve düşmanlıklar gittikçe ısınmaktadır. Daha kapsamlı bir yaklaşım, en azından bazı modellerin birbirini tamamlayıci nitelikte olabileceğını, yeterli kapsamda olan önyargısız görüşün birçok temel modeli kuşatıp harmanlayacağı umulabilir. Transpersonel modelin, mutlaka kendinden öncekilere meydan okuyacağı ya da onların yerini alacağı umulmamalıdır. Aksine önceki modelleri insan doğasının genişletilmiş bir bağlamına yerleştirmesi söz konusudur. Dünün modelleri yarının bileşenleridir. Yeni modellere direnmek gelişmeleri yavaşlatmaktadır. Bundan dolayıdır ki, transpersonel model, davranışçılık, psikoanaliz ve insancıl psikolojinin bilinen görüşlerinin ötesinde geniş bir alanla fikir alışverişi içinde olmuştur. Bununla beraber bu transpersonel model "hakikat" değildir. Fakat sınırlı olmasına rağmen büyük bir kısmı geçerlidir.[40]Amerikan psikolojisi içindeki oluşumundan itibaren

[38] Walsh, Roger N. ve Vaughan, Frances. Ego Ötesi, Halil Ekşi (çev). Insan Yaınları, İstanbul,2001. s.20.
[39] Wilcox, Lynn. Sufizm ve Psikoloji, Orhan Düz (çev.). Istanbul: Insan Yaınları, 2001. s.20.
[40]Walsh, Roger N. ve Vaughan, Frances. Ego Ötesi, Halil Ekşi (çev). Istanbul: Insan Yaınları, 2001.s.21.

transpersonel psikoloji, elbette diğer çalışma alanları gibi birtakım sancılar çekti. [41]Çünkü transpersonel psikologlar ruh, can, mistisizm ,sevgi, meditasyon, duyu ötesi algı ve ölüm sonrası hayat gibi metafizik konularla ilgilendiler. Ancak geleneksel psikoloji ölçülemez olan şeyi kabullenemiyordu.[42] Dolayısyla bugün transpersonel psikolojinin karşılaştığı en büyük problem deneysel bilimle olan ilişkisidir. Burada sorun, transpersonel psikolojinin alanı, konusu, metodolojisi - öncülleri, sonuçları ve kaynaklarından ziyade onun deneysel olup olmadığıdır. Aslında tartışma daha da ilerlerse şu ortaya çikar; eğer transpersonel psikoloji deneysel bir bilim değilse, geçerli bir bilgi kuramı ve bilgi edinme vasıtası da yoktur. Dolayısıyla transpersonel psikolojinin yeni ve daha yüksek olanın bilgisının metodlarını, bakiş açısını veya dizgesını tasarlaması oldukça zordur.[43] Transpersonel psikolojinin sorunlarını ayrıntılı bir şekilde irdeleyen Ken Wilber'a göre transpersonel psikoloji, duruma özel bir girişimdir, yani bilim değildir. Çünkü fiziki gözü aştığı gibi akıl gözünü de aşmaktadır. Yani bu öyle bir girişimdir ki öncekini, bilimsel-deneysel çalışmalarda, sonrakini ise felsefi-psikolojik araştırmada kullanmak konusunda serbesttir, fakat birbirilerini kapsamayacakları gibi birbirlerini tamamlayamazlar da. Ancak transpersonel psikolojinin bir bilim olmadığı gerçeği, onun geçersiz, hissi, doğrulanamaz, akla aykırı, bilişsel olmayan ve saçma olduğu anlamına da gelmemelidir. Ona göre transpersonel psikolojinin yapabileceği en önemli şey, kategori hatalarından kaçınmaya çalışmaktır. Yani, fiziki gözü zihni gözle veya tefekkür gözüyle karıştırmamak gerekmektedir. Böylece transpersonel psikolog kategori hatası yapmaktan kaçınmalıdır. Birey, fizik ötesi sezgileri, somut bilimsel

[41]Ruzek, Nicole Amıty "Transpersonel Psychology's Historical Relatıonship to Mainstream American Psychology, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Institute of Transpersonal Psychology, 2004.s. 39.
[42]Wilcox, Lynn. Sufizm ve Psikoloji, Orhan Düz (çev.). Insan Yaınları, İstanbul, 2001. s.20.
[43]Walsh, Roger N. ve Vaughan, Frances. Ego Ötesi, Halil Ekşi (çev). Insan Yaınları, İstanbul, 2001. s. 21.

gerçeklermiş gibi sunmamalıdır. Çünkü bu gerçekler bilimsel olarak kanıtlanamaz ve bundan dolayı tüm alan hemen saçma ifadelerle dolu damgasını yiyecektir. Bir transpersonel psikolog, gerekli verileri toplarken bilimsel fiziki göz kullanmada serbesttir. Yine aynı psikolog iletişimi sağlamak, açıklamak, eleştiri yapmak ve senteze varmak için zihin gözünü kullanmada da serbesttir. Fakat bu alanlardan hiçbiri diğeriyle ve özellikle de tefekkür alanıyla karıştırılmamalıdır. Bilhassa fiziki göz ve akıl gözü, fizikötesini kanıtladıklarını, sınırladıklarını ve hatta onu uygun bir şekille tanımladıklarını bile düşünmemelidir. Transpersonel psikolog, bu hataları işlediği ölçüde Ortaçağ teologlarının akıbetiyle karşı karşıya kalır; yani yaptığı şey sahte bir bilim, sahte bir felsefe olur ve gerçek bilim adamları ile felsefeciler tarafından haklı olarak yok edilir.[44]

1.1.3 Ben Ötesi Yaklaşım Ve Diğer Ekoller

Psikolojiyle ilgili bütün konular şunu ortaya koyuyor ki, bu evrende insan ruhu, varolan varlıklar arasında tanımlanması, anlaşılması, en zor olanıdır. Ruh, öylesine farklı anlaşılmaları ve tanımlamaları kapsar ki, sanki Mevlana' nin Mesnevi'de aktardığı, fili tarıf eden körler hikayesinde olduğu gibi her psikoloji ekolü insan ruhu için belirli bir açıdan, bir ruh açılımı, tanımı getirmiştir. Dolayısıyla tüm ciddi ekollerin görüşleri doğruluk içinde doğruluk taşımaktadır. Kişinin içinde bulunduğu durum ve yapısına göre, sözgelimi davranışçı yaklaşım, o an için optimal yaklaşım olabilir.

Transpersonel psikolojinin diğer ilimlerle olan ilişkisinde de benzer bir durum vardır. Newton-Descartes bilimselliğinin mutlak görüş duvarında hiç beklenmedik bir şekilde gedikler açan bilimsel yaklaşım, kuantum-atom altı parçacıklar fiziğidir.

[44]Walsh, Roger N. ve Vaughan, Frances. Ego Ötesi, Halil Ekşi (çev). Insan Yaınları, İstanbul, 2001. ss. 299- 301.

Ve yukarıda da temas ettiğimiz gibi, fiziki sınırların keyfiliği, lineerdüz çizgi zaman kavramının (dünden bugüne, bugünden yarına akan zaman) sorgulanması, evrende bilinmedik bir biçimde birbirleriyle bağlantı kuran parçacıklar, maddo dayanak olmayan hafiza gibi konularda, benötesi görüş ve kuantum fiziği şaşırtıcı paralellik göstermektedir.[45]

Transpersonel Psikolojinin kurucularından olan Charles T. Tart'a göre psikolojinin diğer temel ekolleri Davranışçılık, Psikanaliz, Psikopatolojik, Insancil, Kognitif ve Psikofizyolojik ekollerdir. Bunların hemen hepsi genelde materyalist bir felsefeyle (Humanist psikolojide bazı istisnalarla) işlerler. Başka bir yol izleyen, Transpersonel Psikoloji ise beyin faaliyetleri koşullarında açıklanmasını beklemektense mühim gerçekleri sunmak gayesiyle üzerinde çalışılması elzem olan "bilinç", "ruh", "ben " gibi kavramlarla ilgilenir. [46]

Transpersonel Psikolojinin diğer ekollerden farkını ise Frager şu sözleriyle ortaya koyar: "Biz Transpersonel Psikoloji'de Maslow'un 'Bilincin hallerini, mistik deneyimi, ruh gibi kavramları içeren insan doğasının daha üst erişimi' olarak adlandırdığı şeyi insan gelişmının yetişkinliğe uzanmasıyla kalmadığını, Transpersonel psikoloji araştırması ve kuramı için farklı bir içerik oluşturan bütünüyle sınırsiz bir potansiyale sahip olabileceğini farkederek keşfetmek istiyoruz."[47]

[45]Mustafa Merter, Ben Ötesi, www.benotesi.com , s.1.
[46]Charles C. Tart, (cttart@ucdavis.edu) Spirituality, religion, transpersonal psychology, Saliha Uysal'a kişisel e-posta, [ervauysal@hotmail.com] (22 .06. 2007). Saliha Uysal, Transpersonel Psikoloji ve Din, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2007.
[47]Robert Frager, (rfrager@niyet.com) Ask for assist: Transpersonal Psychology and Religion, Saliha Uysal'a. Saliha Uysal, Transpersonel Psikoloji ve Din, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2007.

1.1.4 Ben Ötesi Yaklaşımın Geleceği

Amerikan psikoloji tarihçileri de transpersonel psikoloji kurucuları da pozitif psikolojinin yükselişi ve spiritualiteye gösterilen ilgiyle transpersonel psikolojinin gelecekte ana psikoloji akimiyla içiçe olacağını söylemektedirler. Tarihçiler de kurucular da transpersonel psikologların; tariho farklılıklara odaklanmak yerine varoluşsal benzerliklerin vurgulanmasıyla ana akimla daha iyi bir ilişki içinde olacaklarını belirtmektedirler.[48]

1.1.5 Dünyada Ben Ötesi Yaklaşım (Ben Ötesi Alanında Eğitim Veren Kuruşlar)

Transpersonel psikoloji alanındaki araştırmalar ve kuramlara ek olarak enstitüler, web dersleri ve lisansüstü eğitim programları açılmiştir. Robert Frager, 1974'de transpersonel psikoloji ilkeleriyle temellendirilmiş bir lisans okulu kurulmasını önermişti. 1975'te Frager ve James Fadıman California'da Transpersonel Psikoloji Enstitüsü'nü (ITP) kurdular. Hem yükseklisans hem doktora çalışmalarının yapılabildiği bu enstitüde kadınların ruhsal gelişimi, ruhsal rehberlik, olağandişi şuur halleri gibi alanlarda sertifikalar verilmektedir.

Transpersonel psikoloji alanında ITP'den başka :

-California Institute of Integral studies

-Saybrook Graduate Institute

-California State University Sonoma,

- John F. KennedyUniversity

-State University of West Georgia

-the Integratıve Studies Progrm at Alliant University

[48] kişisel e-posta, [ervauysal@hotmail.com] (26 Haziran 2007). Saliha Uysal, Transpersonel Psikoloji ve Din, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2007. s.75.

-Pacifica Graduate School

-Burlington College

-University of Hawaii

-Internatıonal University of Professional Studies (Hawaii)

-The Naropa Institute

-the University of Creatıon Spirituality

-the University of Santa Monica gibi eğitim veren bir çok enstitü ve üniversite de bulunmaktadır.[49]

- The Institute of Transpersonal Psychology,ABD

- John F. Kennedy University,ABD

- California Institute of Integral Studies,ABD

- Saybrook Institute,ABD

- Naropa University, ABD

-Northampton University, ingiltere

-Liverpool John Moores University, İngiltere

- 1996 İngiltere Psikoloji Kurumunda resmi bilim dalı olarak Ben Ötesi Yklaşım'ın kürsü açtı ve akademi statüsüne yol gösterdi.

Rusya'daki Üniversitelerden Yaroslav şehirinin Devlet Üniversite'yi işeretleyebiliriz, V.V. Kozlov bu üniversitede Ben Ötesi Yaklaşım'ın teknikleri ile ilgili dersler veriyor.[50]

1.2. Rusya'da Ben Ötesi Yaklaşım Çalışmaları

"Psikoloji kurallarının Doğa kurallarına

benzerliklerine rağmen bu kuralların kendi özellikleri

[49] Hökelekli, Hayatı**.** Din Psikolojisi. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfi Yaınları, s 1.
[50] http://ru.wikipedia.org/wiki/Трансперсональная_психология. (25.04.2012)

de bulunmaktadır. İnsan Doğanın bir parçasıdır ve

Doğa kurallarına uyumlu olmaya çalışmalıdır."

Mihail Litvaq

Ben Ötesi Yaklaşım'ın etkileri lobaratuvar dışına çıkalı çok olmuştur ve bügünkü kültür hayatımızın bir parçasıdır. Ben Ötesi Yaklaşım teknikleri ‘‘Alien’’, ‘‘Matrix’’ ve ‘‘Avatar ’’ filmlerinde kullanılarak imgeler yaratılmıştır.

Oskar ödülünü alan İsviçreli ressam H.Giger hakkında S.Grof şöyle söylemiştir : ‘‘ Giger'in perinatal psikolojinin dehşetli imgelerini kullanmakta bir bezneri yoktur".

Grofun sözlerine Timoti Liri de katılmaktadır : ‘‘ Bu filimler bizim nereden geldiğimizi ve nereye gittiğimize açık olarak gösteriyorlar. Filimdeki süretler bizim derin Biyolojik anımıza yöneliyor. Bazı sahneler bizim doğuşumuzdan önce 8 aylık görüntülerimizi yansıtıyor. Bizim kentler dev boyutlu karınca yüvasina benziyor. Bu yuvalarda kişiliksiz ve biçimsiz böcekler yaşıyorlar. Bu böcekler bizim imajimızdır".[51]

Yani biz bilmeden ve fark etmeden Ben Ötesi Yaklaşımın inançları ve teknikleri bilgisayar oyunlarına ve sinemalara dağılıyor. Genel olarak bakılırsa şu an biz toplumun bilincinde olan değişiklere tanığız.

Ben Ötesi Yaklaşım teknikleri ile ilgili çalışmalar konusunda Rusya'daki Üniversitelerden biri Yaroslav şehirinin Devlet Üniversitesini örnek verebiliriz. V.V. Kozlov bu üniversitede Ben Ötesi Yaklaşım'ın teknikleri ile ilgili dersler vermektedir.

[51] Leeri T. Predislovie k albomu Gigera «Niu-Iork Siti». [Elektronnyi resurs]/ Onlain-dnevnik DarkDiary.Ru /Agent_023 27.04.2005/ – Rezhim dostupa: http://darkdiary.ru/users/Agent_023/111775/comment/?lastcomment=10 (10.12.20012)

Ancak Rusya'daki Ben Ötesi Yaklaşımı incelemei geçmeden önce ülkemizdeki doğuşuna bakalım. "New Age" manevi hareket ortaya çıktığında ben Ötesi Yaklaşım da yayılmaya başlamıştır.

Balık burcunun 2000 yıllık Hıristiyanlık çağının tamamlandığı ve Kova burcunun başladığı, bu yeni çağın insanının yetenek ve kabiliyetlerinin açılma çağı olacağı ve bu yeteneklerin daha çok mistik alanda olacağı fikiri New Age temel fikirlerindendir.[52]

19 asrın başlangıcında insanlığın mistik yeteneklerle ilgisi arttı. Bu New Age'in ortaya çıkışının bir işaretiydi.

New Age büyü şamanik törenler ve ispiritizma gibi Doğa üstü olaylara yöneldi.

Bütün pagan kültürlerde geçerli olduğu gibi onlar da uhrevi dünyadaki ruhsal varlıklarla temas kurmaya çalıştılar .

Şamanizm, uhrevi dünya ile doğa üstü oyunlara ve pratiklere dayanmaktadı; "her şamanda bir ya da birkaç ruhsal varlık-yardımci ve ruhsal varlık-koruyucu vardır. Ve onların sayısı şamanın gücünü ifade eder."[53]

İspiritizma Avrupa ve Amerika'da yaygındıdır, Rusya'da yüksek sosyetede ona yoğun ilgi olmuştur.

19 asrın ikinci yarısında E.P.Blavatskaya ''Teosofik toplum'' isimli grubu kurmuştur, teosofik pratik, ispiritizma, hipnoz, bilinemezcilik (gnosticism engl.), Doğu ve Mısır efsaneleri, mistik teknikler ve metodlar, astroloji (astrology engl.) ve ezoterik (esoteric engl.) antropoloji ve Doğu dinlerinin parçalarını bir birleşimidir [54].

[52] Protoierei Konstantin Sergeevich Gipp, Religioznye aspekty transpersonalnoi psihologii S. Grofa, Moskva, 2009 g, s 18.
[53] Korneev A.V. Shamanizm. Moskva, 2006, s. 32.
[54] Dvorkin A. Sektovedenie. Nizhnii Novgorod, 2007. s. 708.

Blavatskaya'nın öğretisinde bügünkü insan toplumu ''beşinci ırktır''. E.P.Blavatskaya yeni çağın gelmesini ''altıncı ırkın'' ortaya çıkmasına ile bağlamaktadır. Blavatskaya gizil-occult bilime sahip olduğunu iddia atmekteydi. Ve ona göre bu gizil-occult teknikler bütün evrensel dinlerin esasıdır.

Bu teknikler insanlığa uhrevi veya mistik dünyanın kapılarına araladı (astral world engl.). Artık herkes uhrevi dünyalardaki ruhsal varlıklarla temas kurabilirdi. Blavatskaya ruhsal varlıkların hiyerarşisinden hakında bahsetmiştir (ve onlara esrarengiz isim vermişti "mahatmalar"). Ayrıca onların insan kaderine etki ettikleri hakında düşünceleri ortaya koymuştur. Blavatskaya'nın Teosofik (theosophy engl.) öğretisinin faşizmın ideolojisi ile ve Nikolay ve Elena Rerih'lerin fikirleri ile bağlantıları vardır.

New Age'nin köklerinden biri de 60'lı yıllarda uyuşturucu kullanan gençlerin kültürleri arasında ortaya çıktı. Onlar bilinç genişletme amacı ile değişik deneyler uyguluyor, bu deneylerde çeşitli psikodelik maddeler, esrar, acid(asit), mescaline(poyote) ve hallüsinasyon neden olan mantar kullanılıyordu.[55] Ayrıca o zamanlarda Timoti Liri, Con Lilli ve başka bilim adamalrı da uyuşturucu kullanun bu gençlerin arasındaydılar. Aynı zamanda S.Grof kendi lobaratuvarlarında bu uyuşturucuların insan ruhsal sağlığa etkilerin araştırmıştır.

New Age hareketi özel bir kurum değildir. New Age bayrağının altında farklı farklı kültürler, gruplar, okullar ve akımlar vardır. Her okulda ve akımda kendine ait öğreti, düşünce ve manevi praktikler olduğu gibi, bütün okulları ve grupları birleştiren özellikler de vardır. New Age akımlarına ait bu özellikleri sıralamaya çalışacağız :

[55] Dvorkin A. Sektovedenie. Nizhnii Novgorod, 2007. s. 710

-bütün varlıkların Biyolojik ve manevi bağlantısı olması. New Age, insanların mistik temasları öğrenmesi gerektiğini, çünkü bu mistik temasın doğa ile uyum oluşturmada bir teknik olduğunu söyler[56].

Bu yeni mistik temas teknikleri evrensel bunalım (kriz) zamanlarında yardımcı olacaktır. Evrensel kriz konuları ile futurologist bilim adamları ve politikacilar ilgilenmektedir ve bundan dolayı New Age akımında onlardan çok sayıda bulunmaktadır.

Örneğin ‘‘Roma klübü’‘ üyesi A. Peccei “İnsan Niteliği” kitabında şöyle yazmıştır: “Yakın zamanda toplum düşüncelerinde yeni kavramlara geçmenin gereklilıği konusunda israr ediyorum. İnsanlar için yeni amaç olarak insanın özbenliğinin ortaya çıkması ve tüm yeteneklerinin açılmasının gerekliliğine inanıyorum. Bu yeni toplum modeli düşüncesi toplumun yaşam tarzı ve varlığını geliştirmeye yardım edecektir.”[57]

Yani A. Peccei’ye göre tüketim odaklı yaşam tarzı yerine yeni bir düşünce yapısı gelmeli ve bunda da çağdaş teknolojilerin ve Değişik Bilinç Hallerine ulaşma tekniklerinin bir sentezinden faydalanmalıdır.

Değişik Bilinç Hallerine geçiş teknikleri New Age akımının önemli bir pratiğidir. Değişik Bilinç Hallerinde insan doğa üstü yaratıklarla temas kurmaktadır, bu yaratıklar bizim bildiğimiz kadarı ile ve New Age’in üyelere göre bu varlıklar ruhsal varlıklardır. Değişik Bilinç Hallerinde insanın Benliği yok olmakta ve manevi ideal ile birleşmektedir.[58]

[56] Alekseev V. Grigoryev A. Religiya Antihrista. Novosibisrk, 1997. s. 141.
[57] Pechchei A. Chelovecheskie kachestva. Gl. 8. http://www.igrunov.ru/cat/vchk-cat-bibl/articles/peccei/
A. Peccei. The Human Kuality. Oxford; New York: Pergamon Press, 1977.
[58] Alekseev V. Grigoryev A. Religiya Antihrista. Novosibisrk. 1997. s.153-157

Ama bu birleşimde Tanrı kavramına yer verilmez. Birleşim evrenle olmaktadır yani New Age'ye Tanrı o veçhesiz bir ruh. New Age akımının önemli bir kişisi Shirley Maclaine bu konuyu söyle açıklamıştır: "Siz Tanrısınız, siz evrensiniz anlayışı, ruhsal dönüşümün amacıdır" [59].

- ikinci New Age inancı ölmekten sonra reenkarnasyon.

Tanrı'nın veçhesiz bir ruh olduğu ve Doğu inançlarında ve özellikle Hinduizm'eden alınmış reenkarnasyon inancı ve fikirleridir. Ama New Age'nin Doğu inançlarından ayırıcı özellikleri de vardır. Örneğin, reenkarnasyon Doğu inançlarına göre bir lanettir ve insan reenkarnasyon döngüsünden çıkmalıdır. Ama New Age'ye göre[60] reenkarnasyon insanın yeteneklerinin yavaş yavaş açılmasının bir yöntemidir.

Yani bu hayattyken yapamadığınız şeyleri, reenkarnasyondan sonra yapabiliriz. Bu dünya görüşü bir iyimserlikten ibarettir .

-New Age'ye göre bütün dinler birdir ve dinlerin peygamberleri de ''Büyük Hocalar''dır. Yani Ehli Kitap dinlerin peygamberleri ile Buddha, Krişna ve Konfuçyüs ile bir sıradadır. Bu görüşler İslam ve Hristiyan dinlerinin görüşlerine uygun değildir. Bu konunun devamında Leonard Orr (özel nefes tekniğin kurucusu) sözü ile karşılaşıyoruz: ''İsa'nın kanı benim günahlarımı yıkamadı. Günahlardan yıkanmak için kendi üstümde büyük ve zor bir çalışma yaptım. Kutsal Kitabı okumam ve kiliseye gitmem benim ruhumum gelişmesine çok faydalı olmuştur ama ruhum banyo yapmaktan daha çok faydalanmıştır''[61].

1.2.1 Ben Ötesi Yaklaşım ve Stanislaf Grof

[59] Alekseev V. Grigoryev A. Religiya Antihrista. Novosibisrk . 1997. s.156
[60] Alekseev V. Grigoryev A. Religiya Antihrista. Novosibisrk. 1997. s. 156.
[61] Orr L. Broste Privychku Umirat. Moskva: Drofa. 2005. s. 95.

Asit kullanımı ve holotropik nefes alışı S.Grofa mistik heyecanın kapısını açmıştır. Bu heycan, daha once soylendiği gibi bütün psikoloji dünyasını değiştirmiştir.

Ruhsal donüşünün başlangıc noktası yaşanan mistik heyecanların gerçekliğine inanmak olmuştur. Bu yaşantıları için ateistik bir bakış açısı ile açıklamalar bulabilirdi ama S.Grof bu açıklamaları kabul etmiyerek konuyu tüm dinsel pratiklerle açıklamaya çalışmaktadır.

Grof kitabında Muhammed, Buddha ve Musa'nın mistik heycanlarının dünya inançlarının temelleriini oluşturduğunu ifade etmektedir.[62]

Grof bilim adamlarını Değişik Bilinç Halleri konusunda ciddi bilimsel araştırma yapmaya çağırmakta ama materyalistik bilimi ve aynı zamanda da geleneksel dini ve geleneksel yorumlayışı kabul etmemektedir.

Grof "din" ve "manevi" kavramları karşı karşıya getirir: "Spiritüellik, gerçekliğin boyutları ve olağan olmayanın bakış açısından yaşanan doğrudan deneyimler üzerine kuruludur. Özel bir binaya veya tanrısal olanla bağlantı kurmak için aracılık eden resmi birine ihtiyaç duymaz. Mistiklerin, kilise veya tapınaklara ihtiyacı yoktur. Gerçekliğin kutsal boyutlarınının deneyimlendiği bu durumun içeriği, kişilerin kendi bedenlerini ve doğayı kapsar. Bir papaz yerine, belki, araştırmacı üyelerden oluşmuş bir destekleyici gruba veya içsel yolculuklar konusunda daha deneyimli olan bir rehber öğretmene ihtiyaç duyabilirler. Spiritüellik, bireyler ile kozmos arasındaki özel tipteki bir iletişimi kapsar ve özünde, kişisel ve bireye özel bir haldir. Eğer kıyaslarsak, organize olmuş bir din, kurumsallaşmış bir grup aktivitesidir ve belirli bir merkezde gerçekleşir; tapınak veya kilise gibi kendileri, kişisel olarak, spiritüelliği yaşamamış olma ihtimali olan,

[62] Grof S. Kosmicheskaia igra, s. 229.

bazı resmi kişileri bünyesinde barındıran bir sistemdir. Bir din, organize olduğunda, spiritüel kaynakla olan bağını tamamı ile kaybeder ve insanları tatmin edemeden, onların spiritüel ihtiyaçlarını sömüren, din dışı kuruluşlar haline gelirler. Organize olmuş dinler; gücü, kontrolü, politikayı, parayı, sahip olmayı ve diğer din dışı içerikleri takip etmeye odaklanmış, hiyerarşik sistemler yaratmaya eğilimlidirler. Bu koşullar altında, din hiyerarşisi, kural olarak, üyelerinin spiritüel deneyimlerinden hoşlanmaz ve cesaretlerini kırar çünkü bu durum bağımsızlığı teşvik eder, dolayısı ile insanlar etkili olarak kontrol edilemezler. Durum böyle olunca, gerçek spiritüel yaşam, sadece dine ait olan mistik dallarda, manastır kurallarında ve aşkın mezheplerde devam eder".[63]

Evrensel dinlere taş atan sadece Grof değildir; Blavatksaya, Rerih ve Marksizm-Leninizm takipçileri de Grof'la hemfikirlerdirler. Grof mistik heyecanlarla ilgili bilimsel araştırma hakkında konuşurken geleneksel dini fikirlere karşı gelmektedir: "Şüphesiz ki, geleneksel dini fikirler temelde bilimle çelişmektedir. Ancak mistik heyecan konularında durum farklıdır" [64].

Başka bir ifadeyle, Grof mistik ve manevi fenomenleri, geleneksel dini fikirlerden koparmaya ve onları bilim açıdan anlatmaya çalışmaktadır. Önceden aynı şey teosofik bilimi yapmıştır.

Rusya'da din psikoloji alanında hıristiyan bilim admlarının bir çok çalışması olduğu için biz onların fikirlerine tezimizde yer vermek istiyoruz. Andrey Andreeviç Gosteev[65], bu konu hakkında şöyle söylemektedir : "Şeytanın melek süretine maskeleme fenömeni hatırlamak gerekiyor. Doğu geleneklerinde de bu fenomen

[63] Grof S. Kosmicheskaia igra, Moskva,2005 s. 229. http://www.gnoxis.com/stanislov-grof-ile-roportaj-45619.html
[64] Grof S. Kosmicheskaia igra, Moskva,2005. s.226.
[65] Rusya'nın psikolgu, Psikoloji alanında Professör ve Doktor, psikoloji tarihin laboratuvarun önde gelen eleman ve Rusya Bilim Akademisin üyesi, Leningrat(Sankst-Peterburg) psikoloji okulun temsilcisi, Rusya Ben ötesi Yaklaşım'ın kuruculardan birisi.

hakkında yazılar vardır: ‘‘şeytani öğretmen” parlak ruh, kozmik hiyerarsinin temsilcisi”, “astral ruhsal oğretmen” olarak sunuluyor. Dolayısıyla tutkun(müptelâ) adam kendini cinli olarak hissetmiyor çünkü onun güzel ve yüksek hedefleri oldugunu sanıyor”[66].

1.2.1.1 Canlı Evrensel

Grofa göre holotropik solunum tekniğini, uyuşturucu ilaclar ya da başka kutsal teknikleri (can veya gonglarin sesleri,davulla yapılan monoton şarkılar dinleme, ritmik danslar, toplumdan uzun surelik tecrit gibi yontemler) kullanarak insanın kendini mücezelerle dolu bir dünyada bulabilir. Kendini başka insan olarak tanımlayabilir veya bir hayvan gözünden dünyaya bakabilir, evrenle ile bilincini birleştirebilir hatta cansiz eşyalar dünyasını anlamakta güçlük cekmez dünyanın ozünü kavrayabilmek için en derinlere inebilir. Bu tür deneyimlerin ardından, dünya görüşeri genellikle genişler ve insan tüm evreni canlı olarak gören animistik kültürlerin inançlarını anlamaya başlar. İnsanların bakış açılarına göre, yalnızca tüm hayvanlar değil, aynı zamanda ağaçlar, nehirler, dağlar, güneş, ay ve yıldızlar da şuurlu varlıklar olarak görülebilmektedir.[67]

Holotropik halde kişi tanrılar ve ruhsal varlıklar dünyasına girebilir, bu haldeyken tanımadığı varlıklar ve ruhları görebilir. İsa Mesih, Şiva ve Buddha bir sırada yaşadığı ruyasında gelebilir.[68]

Bu alıntıda açık olarak tüm geleneksel dinlere karşı fikir görünmektedir. Ne de olsa İsa Mesih Holotropik Şuur Hallerinde hayaletlerle ve farklı yaratıklarla bir safta görünmektedir.[69]

[66] Gostev A.A. Psihologiia i metafizika obraznoi sfery cheloveka.Moskva, 2008, s.297.
[67] Grof S. Psihologiia budushchego. s.3.
[68] Grof S. Kosmicheskaia igra, s. 31

Bu olaylar ‘‘Mutlak'a açılan bir pencere”, yani Ben Ötesi Yaklaşımın tecrübelerin (deneyimlerin) son hedefidir.[70]

Grof, Kendi spiritüel özlemlerini tam anlamıyla doyuran, “Mutlak” deneyimini yaşayan kişilerin, herhangi bir belirli figüratif imge görmediklerini söyler. Bunların mistik ve felsefi araştırmalarının amacına ulaştıklarını hissettiklerinde, artık üstün ilke tanımlarının oldukça soyut ve çarpıcı biçimde benzer olduğuna dikkat çekmektedir. [71]

Grof’un eserlerinde “Mutlak”, Kozmik Boşluk olarak Hiçlik olarak geçmektedir. S.Grof hiç bir yerde “Mutlak”a kişisel ozellikler atfetmez, yani o veçhesiz, ama onu seyredebiliriz, ona hayran olabiliriz, ve hiç bir yerde ona dua etmeyiz veya özel temas kuramayız.[72]

Başka bir deyişle panteistik düşünceler görüyoruz, ve aynen New Age’de bu fikirler geçerlidir. Oysa geleneksel - Kutsal Kitap dinlerin aslı Tanrı’yı insandan ayrı bir varlık kabul etmek ve Onu evrende eritmemektir.[73] Teosophy ve ondan çıkan akımlar, bu ayırımı kabul etmememektedir.

1.2.1.2 Holotropik Paradigma Anlamında İnsan ve İnsanın Kişilliği

Grof, Holotropik Şuur Hallerinde, sıkça bütün kişisel sınırların çözüldüğünü ya da yok olduğunu ve insanın onunla bir ve ondan ayrılmaz bir hale geldiğini böylece tümüyle tanrısal kaynakla birleştiğine söylemektedir. [74]

---

[69] Grof S. Kosmicheskaia igra, s. 32.
[70] Grof S. Kosmicheskaia igra, s. 32.
[71] Kozmik Oyun. İnsan Şuurunun En Derin Bölgelerinin Keşfi. Stanislav Grof http://www.spiritualizm.com/kitap/kitaplikgelecekpsi9.html
[72] Grof S. Kosmicheskaia igra, s. 34
[73] Kuraev A., diakon. KHristianskaia filosofiia, s. 15.
[74] Kozmik Oyun. İnsan Şuurunun En Derin Bölgelerinin Keşfi. Stanislav Grof http://www.spiritualizm.com/kitap/kitaplikgelecekpsi9.html

Grof erken Hiristiyanlik'ta da reenkarnasyon doktrinin varlığını iddia ederek bu öğretinin izlerini aziz Augustine'nin, aziz Gregory'nin ve hatta aziz Frances'in yazmalarında aramıştır.[75] Grof bu incelemelerin yanı sıra Yan Stivetson çalışmalarından, çocukların "önceki hayat" anıları fenomenini de incelemiştir. [76]

Hak vermemiz gerekiyor ki, Grof reenkarnasyon karmik yasasını analiz ederken buna tek yönlu bir açıklama getirmekle yetinmiyor. İspat edilmiş kendi fikirlerini yalnızca tüm mümkün olan seçeneklerin biridir diye alternatif yorumları göz önüne getiriyor. Bunlardan biri Hint dinin bakış açısıdır. Antik Hint kutsal yazıları Upanişad'larda bulunan ünlü ifadelerin özü şöyledir: Tat tvam asi. Bu sözün kelime anlamı "sen O'sun"dur, yani "Sen doğusundan itibarıyla tanrısalsın," ya da "sen İlahisin." Bireysel şuurdışına gömülmüş "deriyle sarmalanmış ego" ile her günkü özdeşleşmemizin, ya da "ad ve biçinin (namarupa) bir yanılsama olduğunu ve gerçek doğamızın kozmik yaratıcı enerjinin doğası olduğunu açığa çıkarır (Atman-Brahman).''[77]

Geleneksel dinlerde insanın kaderi karmik mekanizmalardan bağımsızdır ve hayatının sorumluluğu kendi özerindedir. Önce bahsettiğimiz olguları, başka bir sekilde de yorumlayabiliriz. Hıristiyan dünya görüşü kişinin evrenle bağıntısını büsbütün inkar etmemektedir. Boylece, Maksim[78] (Günah Çıkaran Papaz) yaziyor: "Tanrı'nın bütün yaratıkları varlığını kazandıran fikirlerini mahremiyetle bizimle paylaşmaktadırlar,ama aydınlanmamış bilinç ve şuur bu gerçekten uzaktır". Şüphesiz ki maddi ve manevi dünyalar bağlı ve bir evreni oluşturmaktadırlar. Bu evrende insanın amacı bütün varlıkları birliğe çağırmak ve onların yüzlerini Tanrı'ya doğru

[75] Grof S. Kosmicheskaia igra, s .152
[76] Grof S. Kosmicheskaia igra, s.154
[77] http://www.spiritualizm.com/kitap/kitaplikgelecekpsi9.html (15.04.2012)
[78] Maximus the Confessor, http://en.wikipedia.org/wiki/Maximus_the_Confessor .(15.04.2012)

çevirmektir. Buna göre evrenle ve her varlıkla bağ kurmak imkanı doğal olarak her insanda vardır. Sonuc olarak reankarnasyon, aslında varlıklarla insanlarla veya atalarla bir bağlantıdır.[79]

Grofun holotropik solumuyla ilgili deneylerinde başka bir karakteristiği onun erotizim yönüdür. Grof'un tantrik ritüellerin cinsel uyarılma yolu ile mistik heyecanlara veya holotropik şuur hallerine neden olduğunu söylemektedir.[80] Ayrıca Grof calısmalarında açıkça kendi maceralarından da bahsetmektedir.[81] Grof cinsellik hakkında gençlerin yeterince bilgilendirilmesi gerektiğini tavsiye etmktedir, ve cinsel hayat hakkında bahsederken tüm doğruları söyleyip, aklı olmayan ahlakı ve dinsel çarpıtmaları içermeyen bilgiler vermemiz gerektiğini ifade ediyor. Dikkate deger olan Grofun anne-babalara çocuğu gibi kalmaması için sorumluluklarını daha fazla artırma konusunda yaptığı çağırıdır, çünkü o embriyonun bilince sahip olan bir varlık olduğunu, ancak böyle olduğu halde kurtajın yasaklanmasının söz konusu olmadığını söylemektedir.[82]

Ben Ötesi Yaklaşım reankarnasyon ve erosçulukta New Age'ın akımlarına benzemektedir. Ve bu konularda geleneksel dinlerin fikirlerine karşı gelmektedir.

1.2.1.3. Kozmik Oyun

Böylece, Ben Ötesi Yaklaşım'ın nihai amacı insanın tamamen Tanrı ile özdeş olduğunu farkında oluşudur.[83] Grofa göre Evren – sadece Tanrı'nın oyunudur ve Brahman onu kendi içinde yarattı[84]. Bu Brahman'ın oyunun anlamını yorumlamak

[79] Maksim Ispovednik, prep. Voprosootvety k Falassiiu. Tvoreniia. M., 1993. Kn. 2, s.47.
[80] Grof S. Kosmicheskaia igra, s. 144.
[81] Grof S. Kosmicheskaia igra s. 159-165.
[82] Grof S. Kosmicheskaia igra, s.145
[83] Grof S. Kosmicheskaia igra, s.46
[84] Grof S. Kosmicheskaia igra, s.50.

için, Kabala'ya başvuruyoruz. Evrnsel Akıl'ın kendini tanımaya yenilmez arzusu var. Daha da, Evrensel Akıl temaslara hırsı var, yani bir Tanrısal hüzüne.

Bu fikre benzeyen yazmalar Hristianlık'ta da vardır. Büyük Makariya şöyle söylemiştir; " Evreni Tanrı insan için yarattı, ama insanı bu evrende misafir gibi yaşaması için yarattı.[85] Ama ilk olarak, Tanrının dünyayı ve insanı "ilahi ozleminden"dolayı yaratığını düşünmek yanlıştır,Tanrı kendini tanımak için bir şeyi olusturmaya ihtiyaci yoktur,çünkü O kesinikle mukemmeldir. Büyük olasılıkla Tanrı artan sevgisini paylaşmak isteğinden dolayı dünyayı yaratmıştır". [86]

Çalışmamızda bütün konuları kapsamayarak olaylara yüzeysel bir yaklaşımla baktığımız halde Grofun açıkça geleneksel dinlere karşı fikirlerin görebildik.

Holotropik Halleri deneyimlerden St.Grof dünya görüşü ile büyük çıkarımlar yapmıştır. Holotropik Hal'deki hayaletlere Grof bir yorum vermeliydi, bu hayaletler insanın beyinden mi oluştu(yanılsadı) yoksa insan bilinmeyen gerçekliği gördü.

Pek cok insanların hayaletleri gördüğü ve onların varlığının gercekligi doğrulandıktan sonra Grof onları inkar edemezdi, ama bu hayaletler bütün dinlerin ve kültlerin suretlerle dolu olduğu için bir dini manevi tecrübeyi tercih edemedi.

Grof'un objektif fikir oluşturması ve objektif yorum yapması sadece sözde kaldı, çünkü çok konseplerde budizm dünya görüşüne başvurdu. Paradoksal olarak Holotropik Haller'in objektif yorumlasına iddia ettikten sonra,bizim gerçekliğimizin hayali olduğuna inanıyor. Bu dünya görüşü ve yapısı New Age öğretisi ile aynıdır.

1.3. Rusya'da Son Dönem Din Psikoloji Çalışmaları

Gerçek bir psikolog olmak ve din adamı olmak için bütün güçleri ve düşüncüleri bu işe vermek gerekmektedir. Aslında psikoloterapi(psikoloji) – bir

[85] Makarii Egipetskii, prep. Duhovnye besedy, TSL, 1994. c.312.
[86] Sv. Grigorii Bogoslov. Slovo na Sv. Pashu Tvoreniia. T. 1. TSL, s.665.

hizmettir ve bu hizmet için psikolog hayatını buna adamaktadır. Psikolog olmak için bütün sözlere ve işlere yüksek seviyede dikkatli olmak gerekmektedir, hem de yakınlık, iyi kalplilik ve başkalarına yardım yapmaya hazır olmak psikoloğun özelliğidir. Psikologluk yapmak isteyenler kendi bilinçaltı ağılık kompleksi, gizli istekleri ve hevesleri çıkartmak için defalarca psikoanalizden geçmelidirler. Ve insanların ruhu ile çalışan herkes böyle sert kontrolden geçmelidir. İmamlar da bu analizi yapmalıdır , çünkü imam ve mollalar insanların ruhu ile çalışmaktadır.[87]

Geçmiş zamanlarda 'psikoterapiyi' din adamları yapmışlardır. Günümüzde ise toplumun dindarlık seviyesindeki düşüş din adamlarının toplum üzerindeki etkisinde de düşüşe neden olmuştur. Hem de çağımızda asırlar boyunca oluşmuş olan toplumsal gelenekler yıkılmaya başlamıştır ve buna bağlı olarak artılan her yeni adımda topluma sorumluluk düşmektedir. Ayrıca insanlar hayanları boyunca hiç bitmeyen seçimlerle karşılaşırlar. Bu durum her birey için büyük psikolojik yükleme ve ciddi bir sınamadır. Bugün psikoterapi(psikoloji) bütün ülkelerde gelişmektedir, mesela batıdaki insanlar en aznında bir yüzyıldır psikologloglara gitmektedir ve ona güvenmektedir ama Rusya'daki durum tam tersi haldedir. Rusya'da psikologlar azdır ve insanlar da o onlara pek güvenmezler, bunun yerine akrabalar ve arkadaşlar, içki ve kitapları koymaktadırlar. Ama sonuç olarak her insaniçsel rahatsızlığını yumuşatmanın bir yolunu aramaktadır, çünkü acı ile ve kaderdeki problemlerle yaşamak zordur.[88]

Rusya'da Tıp alanında eğitim veren universitelerde toplam 15 tane psikiatrist-yetiştren programlar mevcuttur. Psikoterapi Federal Merkez, Rusya Psikoterapi

[87] Litvak Mihail Efimovich, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001. s.69.
[88] Litvak Mihail Efimovich, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001. s.71

Birliği, Rusya Profesyonel Psikologlar Birliği ve ülkenin her bölgesinde küçük çaplı psikiatrist birlikleri faaliyet göstermektedir. Onlardan başka Özel Enstitütler de psikiatrist eğitimi vermektedir. Rusya psikiatristler kendi işlemeleri uluslararası sempozyum ve konferanslarda sunmaktadır.[89]

Amerika'da APB (Amerika Psikiyatri Birliği) meslek standartları belirttip bu standartlara uymayan uzmanları danışma kitapta yayınlayamayıp standartlara uymayan uzmanlar psikolog olarak kendini tanıtmazken[90]Rusya'da psikologlar arasında psikoanalizi geçmeyen uzman çok vardır. Genelde başarısız öğretmenler veya iktisatçılar veya fizikçiler ve şairler yani hayatta bir yol bulmadan psikoloji alanına girmişlerdir. Onlara coşkuları yön vermektedir ama diğer insanlara tedavi vermeden önce kendi kendine büyük çalışma yapmaları gerekmektedir.[91]

1.3.1. Mihail Litvaq



"Çağımızda asırlar boyunca oluşan toplumsal gelenekler tamamen yıkılıyorlar ve bu durumda topluma atılan her yeni adım için sorumluluk düşüyor. Ve insanlar her zaman seçim yapmak durumunda kalıyorlar. Bu durum kişilere büyük psikolojik yük ve ciddi sınamadır"

Litvaq.[92]

[89] Litvak Mihail Efimovich, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001. s169.
[90] Bern E. Vvedenie v psihiatriiu i psihoanaliz dlia neposviashchennykh. SPb, 1991. C. 357—358.
[91] Litvak Mihail Efimovich, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001. s.73.
[92] Litvak Mihail Efimovich, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001. s.83.

Mihayıl Yefimoviç Litvaq- 40 yıl tecrübesi olan bir psikiyatrist ve psikologtur. Doçent (candidate of science), RFBR'nın (corresponding member in Russian Foundation for Basic Research), Avrupa Psikiyatri Birliğinin üyesi, ve M. Yef. Litvaq Avrupa Psiko-terapi birliğinde setifikalı uzmandır (European Association of Psychotherapy).

M.Yef.Litvaq'ın özel metodları vardır, örnek için bazıların açıklayalım: Psikolojik aikido(psychologic aikido), Senaryo programı yenilemesi(script reprogramming), Duyguların Maksatlı Modellemesi (purposeful modeling emotions), Entelektüel trans (The intellectual trance), Psycho-gülme-terapisi (Psycho-laughter-therapy), Zihinsel Nirvana (The intellectual nirvana), Kader : Prognoz ve Düzeltme (Correction and prognosis the fate of).[93]

Litvaq kendi çalışmalarında Maslow'un, Hristiyan kutsal kitapların, Budizm hikayelerinin, Seneka ve diğer filozofların fikirlerin kullanmaktadır. Ben ötesi yaklaşıma yakın ama mistisizm ve değişik bilinç hallerinden uzak duran Litvaq, Din Psikolojisi uzmanıdır. Litvaq hastalarla ve başkalarıyla çalışırken etkili şekilde insanların dini duyguları ile çalışmaktadır. Ve kişi ateist olsa da Litvaq ona felsefi ve dini fikirleri güzelce açıklamaktadır. Rusya'da dine ben ötesi görüşü ile veya Freudyen bakıştan bakılır ama üçüncü taraf Litvaq bakışı olmuştur. Mihail Litvaq'ın Rusya'da öğrencilerinin ve yardmcilerinin sayısı artmaktadır, onun okulları KROSS(stress olayları kontrol eden klübü SOKEK) bütün Rusya, yakın ve uzak yurtdışı ülkelerde açılmaktadır. KROSS'ta düzenli psikolojik münasebet ve hatta hitabet dersleri verilmekte, bundan başka nevroz ve psikosomatik hastalıklar tedavi edilmektedir. KROSS'ta 10 yıl içerisinde 100 yakın psikologlar eğitim almıştır.

[93] Lemehov Yuriy, Mihail Efimovich Litvak – Moy Uchitel.2001. s.5.

KROSS'tan başka Litvaq'ın Psikolojik Aikido okulu vardır ve 8 yıl içerisinde 1 000'dan fazla kişi eğitim almıştır.[94]

Litvaq'ın fikirlerinden en önemlisi Psikosomatik hastalıklardır: alkolizm, uyuşturucu bağımlılığı, bağışıklık zayıflığı, kanser, öfke, tatminsizlik, bezginlik ve diğerleri. Bunların hepsinin ruhumuzun gücünü gerçekleştirmemekten olduğuna inanılmaktadır. Bu düşüncede insan yaşamının anlamına başvurulur, din psikolojisinde yaşamın anlamı sorularını açıklamak en önemli hedeftir.

Litvaq'ın kullandığı bir fikir şudur: "herkes cennetlik olmayi ister, mutlu olmayi ister(cennet ve cehennem kişinin kendisinde başlıyor), birinci olmayı ister. Öyle olmak için de tüm engellerin üstüne gidip, onları aşıp elde etmeye uğraşır. Mutlu insan bu işi tesirli yapar, mutsuz ise yapamaz." Herkes prens ve prenses olarak doğdu, ve kral olmamız lazım. Kral – bir unvan, rütbe değil. Kral olmak yani kendi işini herkesten iyi yapmak, yani bu işi senin gibi kimse yapamaz anlamına gelir. Çocuklukla ilgili Litvaq'ın enteresan fikirleri vardır:

"Hastanın problemi - hastaya çocukluktan beri üç metodla yanlış yol gösterdiler:

1. çocuğa bir engel koymayıp, bir örnek gösterip ona benzemeye çalıştırıyorlar. Kendi karar vermeye ve kendi fikirlerin bulmaya öğrenemiyor.

2. çocuğa amacı yolunda aşılmaz engeller koyarlar. Yani katı terbiye takip etmek yoluyla çocuğun yüksek derecede töreleri gerçekleştirmesini isterler. Çocuk tüm enerjisini bu engelleri aşmak için harcar.

3. Çocuğun önüne kötü yollara gitmemek için koydukları engeller kolay aşılanabilen türden oluyor ve çocuk kolayca onları aşıp o yola gidiyor.

[94] Lemehov Yuriy, Mihail Efimovich Litvak – Moy Uchitel.2001.s.11.

4. Öğretmenler ve anne-babalar, çocuğu yetiştirme yolunu anlamak isterlerse, çocuğun yeteneklere bakmalılar. Ama onlar domatesten patates yetiştirmeye çalışıyorlar. Ama onlar domatesten patates yetiştirmeye çalışıyorlar.

"Benim hastalarımın %85'i universitede okuyup mezun oldukları meslekte çalışmıyorlar. Belki onlar için ve toplum için şu insanların önceden bu mesleklere girmemesi ve kendi yolundan gitmeleri daha iyi olurdu?" [95]

Litvaq çalışmaların kısa tarihçesi:

"Amortisman Prensibi" ve "Psikolojik Aikido(psychologic aikido)" 1992 Baskısı 50 bin adetti ve hızla satıldı. Sonra "Psikolojik Aikido(psychologic aikido)" okulları açıldı ama yakın zamanda metodların sınırlılıkları belli oldu ve 1993 "Psikolojik Diyet" kitabında Duyguların Maksatlı Modellenmesi (purposeful modeling emotions) metodlarını işledi. Aikıdo bu metodların sadece bir parçasıydı. Sonra bu teknik tatmin etmemeye başladı ve 1994 yılında yeni metod "Yeni Senaryo Programlama"(script reprogramming) devreye girdi. bu metodla insanın kaderini değiştirmede başarılı oldu. "Kişisel Başarının Algoritmesi" kitabında bu metod verildi. Bu teknikle birçok insan kendi yoluna dönüp mutlu oldu. Sonra "Eğer Mutlu Olmak İstersen" basıldı ve kitapta "Psikoloji Vampirizma", ''Yönetme Psikolojisi'' ve hitabetle ilgili sorulara cevap verildi. Bu kitapta "Psikoloji Vampirizma"dan koruma yöntemleri, "Entelektüel Trans" (The intellectual trance) işlendi.[96]

"Psiko-terapi etüdleri" kıtabında ihanet psikolojisi , güzellik psikolojisi ve akıl psikolojisi konuları açıklandı.[97]

[95] Litvak Mihail Efimovich, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001. s105.
[96] Litvak M. Princip Spermatozoida. Rostov na Donu: Feniks. 2005. s.3.
[97] Litvak M. Psihoterapevticheskie etyudy. Uchebnoe posobie. Rostov N/ D: Paik, 1996. s.5.

‘‘Yakınmayınız” kıtabında, Litvaq örnek olarak nevroz hastalarının isimlerin değiştirip onların mektuplarını gösterdi. Her mektupta farklı farklı yerlerde yorumlamada bulundu. Bu yolla önceki kitaplarda söylenen metodların pratik taraflarını görme imkanımız oldu. Mektuplar farklı temalara ayrılmıştı: ailede, işyerinde, tatilde, belada.[98]

1997’de ve sonra 2006’da ilavelerle Litvaq’ın daha çok pratik kitabı basıldı “Buyurmak veya baş eğmek”(command or submission). Bu kitapta, problemlerin kökü ve sorunların kaynaklarını bulma yöntemleri, konflikt, çatışma ve anlaşmazlığın düğümünün çözülmesi öğretilmektedir. Kitaptaki buyurma sistemi Din Psikolojisi bakışından enteresan görünmektedir, çünkü baş eğip buyurma teknikleri vardır ve bu teknikler incelendiğinde dinlerin ve büyük adamların topluma etkilerini anlamak mümkün olabilir.[99] 2002’de cinsellik bilimi ile ilgili kitap çıktı. cinsellik bilimdeki sosyolojik ve psikolojik problemler açıklandı. Açıklama ‘‘Die Psychotherapie Axiologie”[100] modelinin bakış açısından yapıldı. Kitapta mahremiyetin beş evresine açıklık getirildi. Psikoloji ve psiko-terapik yardım içeren bu kitap sosyoloji bilim adamları, psikologlar, psikoterapi uzmanları, öğretmenler ve yöneticilik konusuyla ilgili uzmanlar için yazılmıştır. Din Psikolojisi bakış açısından bu konu çok önemlidir çünkü din görevlileri insanlarla çalışırken bu konulara yeterince yakın değildirler.[101] Din psikolojisi alanında bir isim olarak Litvaq’ın depresyon hakkındaki bazı düşünceleri ilgi çekicidir: Depresyon – olumsuz duyguların en yüksek derecesi veya formudur, diyebiliriz. Tüm olumsuz duygu ve düşüncelerinin yolları depresyona ulaşabilmektedir. Depresyondan sonra insan

[98] Litvak M. Yakınmayınız. Rostov na Donu: Feniks. 2007.s.7.
[99] Litvak M. Buyurmak veya baş eğmek. Rostov na Donu: Feniks. 2006.s.4.
[100] Die Axiologie – kültür bilimde, hayattaki kıymetlerle ilgili bölümdür.
[101] Litvak M. Seks v Semye i Na Rabote. Rostov na Donu: Feniks. 2002.s.10.

yüksek seviyeye yükselebilmekte ve ya tam tersi olabilmektedir. O yüzden depresyonla yüzleşmeyi öğrenmeliyiz. Depresyon- kendi hatalarını anlamak için bir fırsattır.[102]

Depresyon öfkenin kaynağı olabilir - acı çektikten sonra çoğu zamanda öfke ortaya çıkmaktadır. Örneğin, bir eleman iş yerinde müdür ile sorun yaşamışsa ortaya çıkan öfkesini ailesinden çıkartabilmektedir. Kişinin ne işi ne de ailesi onu mutlu etmemekte sadece depresyon derecesi yükselmektedir. Bütün dinlerde öfkeye karşı sözler vardır ama öfkeli kişileri anlayıp onlara gönül koymamak daha kolaydır. ayrıca öfkenin kaynağın bulmayı öğrenip kendimizi depresyondan kurtarmamız da mümkündür.[103]

Litvaq hastalarla çalışmalarda bazen Kutsal Kitaplardan da faydalanmaktadır :

"Tanrı şöyle konuştu: Seni Mısırdan, köle olduğun ülkeden çıkaran Tanrın RAB benim. Benden başka tanrın olmayacak."(Mısırdan çıkış,20:1-3). Yani sadece bilgilere dayan. [104]

"Kendine yukarıda gökyüzünde, aşağıda yeryüzünde ya da yer altındaki sularda yaşayan herhangi bir canlıya benzer put yapmayacaksın."(Mısırdan çıkış,20:4) Yani, otoritelere hayran olmamak ve tapınmamak. Kendi güç ile tabiat kanunlara uyumlu şekilde çalışmalıyız. Ve gösteriş için parayi sarfetmemeliyiz. Klinik analizilerden nevroz hastalıların hayattaki sorunların sebebin görebiliyoruz: özellikle otorite sözlerin dinleyip kendi tabiata karşı giderler. yani otoritelerden yalnış değer ve kıymetler alıp kendileri tahrip ederler. Modern psikolojide bu günahın adı : ana baba transactional analizdir. (Berne E.), gestalt therapide (Perls

[102] Litvak M. Princip Spermatozoida. Rostov na Donu: Feniks. 2005. s.43.
[103] Litvak M. E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001. s.46.
[104]Litvak M. Iz Ada v Rai-Izbrannye Lekcii Po Psihoterapii, Uchebnoe Posobie. Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.211.

F.S.) introjection'dır. kognitiv terapide small idea of adaptive, behaviourizmide anormal [pathological] habit'tir.[105]

"Putların önünde eğilmeyecek, onlara tapmayacaksın. Çünkü ben, Tanrın RAB, kıskanç bir Tanrıyım. Benden nefret edenin babasının işlediği suçun hesabını çocuklarından, üçüncü, dördüncü kuşaklardan sorarım. Ama beni seven, buyruklarıma uyan binlerce kuşağa sevgi gösteririm."(Mısırdan çıkış 20:5-6) - Aslında, 19 asırda B.O. Morrel (fr.) deneme yoluyla 3-4 nasilde soysuzlaşmayı ispat etti. Bu Kutsal kitabın bölümünde sağlıklı yaşam hakında söylenendir.[106]

"Tanrın RABbin adını boş yere ağzına almayacaksın. Çünkü RAB, adını boş yere ağzına alanları cezasız bırakmayacaktır." .(Mısırdan çıkış 20:7) - Yani insana zamanını boş dolaşarak harcamayıp iş ile ilgilenmek tavsiye edilmektedir. Boş söz olmamalıdır çünkü Rab her şeyi biliyordur. Bu sözlerde sorumluluk size düşer iması vardır, yani psikolojik palazlanmadan bahsedilmektedir.[107]

"Şabat Gününü kutsal sayarak anımsa." .(Mısırdan çıkış 20:8) insanların dinlenmeye de ihtiyacı vardır.[108]

"Annene babana saygı göster. Öyle ki, Tanrın RABbin sana vereceği ülkede ömrün uzun olsun." (Mısırdan çıkış, 20:12) - Saygı gösterme ayrı bir şeydir ama insanlar saygıyı boyun eğmesi ile karıştırmaktadır. Anneler – babalar her şey bilemezler ve yanlış emredebilirler. "Adam öldürmeyeceksin." (mısırdan çıkış,20:13) diğer anlamda: ortakla ilişkileri iyileştirmek. "Zina etmeyeceksin." (mısırdan çıkış,20:14) Eşle cinsi münasebetleri iyileştirmek. "Çalmayacaksın." (mısırdan çıkış,20:15) Parayı kazanmayı öğrenmekten sonra çalmak gerekmez ve çalmak için

[105]Litvak M. Princip Spermatozoida. Moskva: Feniks. 2005. s.338.
[106] Litvak M. Princip Spermatozoida. Moskva: Feniks. 2005. s.13.
[107] Litvak M. Princip Spermatozoida. Moskva: Feniks. 2005. s.339.
[108] Litvak M. Princip Spermatozoida. Moskva: Feniks. 2005. s.339.

vakıt da olmayacak. “Komşuna karşı yalan yere tanıklık etmeyeceksin.” (mısırdan çıkış20:16). “Komşunun evine, karısına, erkek ve kadın kölesine, öküzüne, eşeğine, hiçbir şeyine göz dikmeyeceksin.” (Mısırdan çıkış,20:17) [109]

“Eğer bir adamın dikbaşlı, başkaldıran, annesinin ve babasının sözünü dinlemeyen, onların tedibine aldırmayan bir oğlu varsa, Annesiyle babası onu tutup kent kapısında görev yapan kent ileri gelenlerine götürecekler. Onlara şöyle diyecekler: ‘Oğlumuz dikbaşlı, başkaldıran bir çocuktur. Sözümüzü dinlemiyor. Savurgan ve içkicidir.›Bunun üzerine kentin bütün erkekleri onu taşlayarak öldürecekler. Aranızdaki kötülüğü ortadan kaldıracaksınız.” (Yasa kitabı,21:18-21) - bu kural uygulama açısından günümüzde doğru kabul edilemez ancak buradaki asıl fikir bize göre, toplumun sağlığını korumak için hükümet ve toplumun dikkatini çekmenin gerekliliğidir.[110]

Neslin sürdürülmesi için bir çözüm olarak; “Yeni evli bir adam savaşa gitmeyecek, ona herhangi bir görev verilmeyecek. Bir yıl özgürce evinde kalıp karısını mutlu edecek”(Yasa kitabı,24:5) - bu, milletin sağlığı ve neslin devamı için bir katkıdır.[111]

“Tanrınız RABbin size buyurduklarına uymaya özen gösterin. Onlardan sağa sola sapmayın. Tanrınız RAB'bin size buyurduğu yollarda yürüyün. Öyle ki, mülk edineceğiniz ülkede sağ kalasınız, başarılı ve uzun ömürlü olasınız.” (Yasa kitabı,5:32-33) – burada da kişinin kendi doğası ile uyumlu yaşaması konu edilmiştir. Bu konuda Mark Avreliy imparatorun da, benzer fikirleri vardır.[112]

[109] Litvak M. Princip Spermatozoida. Moskva: Feniks. 2005. s.339.
[110] Litvak M. Princip Spermatozoida. Moskva: Feniks. 2005. s.340.
[111] Litvak M. Princip Spermatozoida. Moskva: Feniks. 2005. s.340.
[112] Litvak M. Princip Spermatozoida. Moskva: Feniks. 2005. s.340.

Litvaq'a göre gerçek bir din adamı olmak için bütün güçleri ve düşüncüleri bu işe vermek gerekmektedir. Aslında psikoloterapi(psikoloji) bir hizmettir ve bu hizmet için psikologlar kendi hayatlarını verir ve bağlar. Din adamı olmak için bütün sözlere ve işlere yüksek seviyede dikkatli olmak gerekir, aynı zamanda da yakınlık, iyi kalplilik ve başkalarına yardıma hazır olmak psikoloğun özelliğidir. Din adamlarının kendi bilinçaltı sağlık kompleksi, gizli istekleri ve heveslerini çıkartmak için defalarca psikoanalizden geçmesi gerekmektedir.[113]

Rusya'da psikologlar arasında uzman olmayan insanların sayısı çoktur. başarısız öğretmenler veya iktisatçılar veya fizikçiler ve şairler yani yetersiz hazır olmayan 'uzmanlar'. Onları coşkunluk yönetiyor ama diğerlere tedavi vermeden önce kendi kendine büyük çalışma yapmalıdırlar.[114]

Ama özel eğitim alanlar arasında kendi problemlerini çözemeyen psikologlar da çoktur. bu yüzden psikoloğun odasina giren hasta üzüntülü, öfkeli, acımalı bir yüz ifadesi ile karşılaşabilmektedir. Bunun nedeni de Genelde psikoloji alanına içsel problem yaşayan insanlar girmeye çalışması olabilir. Canlı, iyimser, sokulgan ve neşeli olanlar psikoloji ile ilgilenmez. Ama ilgilenseler de psikolojiye gelenlerden öyle bir insan nadiren olabilir. kendi içinde problemler yaşayanların diğerlerinin içsel durumunu anlaması mümkündür ama önce kendi problemleri tam olarak çözmüş olması gerekir.[115]

Yetenekli psikolog yetenekli ressam gibi nadirattandır. Ünlü batı psikologlar K.Yung, V.Satir, E.Bern, K.Horni, F.Perle, A.Louen, M.Erikson şüphesiz yetenekli ve başka özel yaradılışlı psikologlardır. Onların olumlu bir etkileri vardır. Hastalar

[113] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001. s.153.
[114] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s158.
[115] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s70.

için onlarla yakinda olmak bile bir tedavi olabilmektedir. Şüphesiz, kullanılan metodların ve yöntemlerin de rolu vardır ama asıl rol bu değildir. Asıl olan bu insanların sahip olduğu 'kişiliğin büyüsü', kişisel temastır. Onlar gibi psikologlar kendi metodlarını sadeleştirebilirler ve başkalarının yöntemlerini alabilirler, gelişebilirler ve değişebilirler, ama hastalarının bilincine yaptıkları olumlu etkileri her zaman kuvvetli kalır. Öyle kuvvetli bir yetenek başka psikologlar taraftan irticalen yapılamaz ve öykünülemez. Yetenekli ünlü psikologların tekniklerini öğrenebiliz. Genelde onlar kendi öğrencilere bu teknikleri öğretirler.[116]

Litvaq Freud'un psikoanalizi tam olarak kabul etmemiş - Freud kişi maneviyatın, Edison doğayı gibi öğreniyordu. Öyle yöntemde hastanın kişiliği görünmez kalıyor. Ve doktor her zaman hastanın kişiliğinle karşılaşır, sınırla veya duvarla karşılaşması gibi.[117]

1.3.2. Özsel-Gelişim ve Manevi Sağlık

"Psikoterapistle olan
randevusundan sonra hasta
daha kötü olmazsa bu
psikoterapistin işinde iyi
olmadığını gösterir."
Litvaq Mihail.

Maslow *self-actualization(kendini gerçekleştirme)* insanları incelediği gibi, Litvaq ta insanlara kendini gerçekleştiren insanlardan bahsetmiştir. Hastalar

[116] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s75.
[117] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s76.

başlangıçta başarıya ulaşmaya hiç inanmadılar ve Litvaq'a bir deli gözüyle baktılar, ama onunla çalışmalara devam ettiler çünkü diğer psikologlar onlardan vazgeçmişlerdi. Sonuçta kendini gerçekleştirme'ye ulaştılar ve Litvaq onların tanımlamasını yaptı.[118]

1.3.2.1. Sağlıklı İnsanların Karakteristik Özellikleri

*"Psikoterapistlerin ve psikologların en büyük hedefi ideal insana yakın olmaktır"*A.Maslow.

Sağlıklı kişi heves, ihtiyaç ve önyargı gibi etkilerin altında değildir. Çünkü onlar akıl sahipleridir, hakikati açık görürler ve bir şeyden doğru sonuç çıkarırlar.[119]

1.3.2.1.1. Kendini Kabel Etme

Maslow'a göre *öz-gerçekleştirme-kendini gerçekleştirme'ye* ulaşan insanların suçluluk ve utanma duygular yoktur. Nevrotizm hastası ise bu duygulardan azap çeker. çünkü nevrotizm hastaları aşırı derecede kendileri tenkit ederler. Ama sadece Tanrı her işi mükemmel yapar. Sağlıklı kişi eğer bir işi güzel çıkmazsa kendini suçlu olarak hissetmez. Biraz üzülür ama çalışmaya devam eder. Sağlıklı kişi kendisi ile uyumlu şekilde yaşar ve bütün eksikliklerini kabul eder. Kendi eksiklerini doğal olarak görür ve kendini cezalandırmaz. Kendini kabul edince sağlıklı kişi yalancı sofuluktan ve vavsız evliyalıktan, ikiyüzlülükten, samimiyetsizlikten, hileden, yapmacıktan, birine izlenim bırakmaktan uzak olur.[120]

1.3.2.1.2. Basitlik ve Doğal Olmak

[118] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s109.
[119] Litvak M., E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s110.
[120] Litvak M.. E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s111.

Maslow a göre sağlıklı kişi doğal ve basitlik sahibidir. Birilerinde izlenim bırakmaya çalışmaz çünkü bu hayattaki kurallar şartlara bağlıdır. Ama diğer insanların hatırını kıramamak için bu kurallara uymaya çalışır.

Örnek olarak birisini anlatalım: toplum kurallarına uyumlu yaşamış bir nevroz hastası, evliydi ama kendi hayallerinde her kadınla eşine ihanet etti. ancak özsel-gelişimini gerçekleştirince eşi ile münasebetlerini düzeltti ve diğer taraflara bakmaya bıraktı.

E.From şöyle söylemiştir: genelde insanların kendilerini ilgilendiren konularda hiçbir fikirleri yoktur. Yani insanınların ne istekleri, ne dünya görüşü ne de bağımsız fikirleri vardır. Onun yerine diğer insanların fikirleri vardır, onun yerine medya ve otoriteler düşünür, karar verir.[121]

1.3.2.1.3 Hizmet Etme

Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş bireyler için şahsi problemler o kadar önemli değildir ve buna göre bu problemleri çoktan çözmüşlerdir. Onlara göre insanların herkesin kendine ait bir eğilim, iş ve misyonu vardır ve Onlar bu misyonu yapmayi ister, hem de onu yapmak gerektiğinin farkındadırlar. Kendini gerçekleştirenler toplumun temel ilkelerini ve problemlerini düşünürler. Diğer bir anlamda bu insanlar filozofturlar.

Litvaq Maslow'un fikirlerine katılır. ''Sadece felsefe dünyayı anlamaya ve kendi kişiliğimizi hissetmeye yardım eder".[122]

1.3.2.1.4 İnziva

[121] Litvak M. E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s112.
[122] Litvak M. E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s113.

Maslowun dediği gibi: kendini gerçekleştirenler yalnızlıktan korkmazlar, bazıları da yalnızlığı severler. Ve Litvaq Maslow'un fikrini şöyle anlatır : ''kendini gerçekleştirenler için toplumdan uzak olmak zor gelmez. başarısızlıklar ve yenilişler duygusal patlamalara neden olmaz, çünkü onlar her zaman kendi fikirlerine güvenirler. Kendini gerçekleştirenler objektif olarak bakarlar, çünkü onlar için dışsal problemler kendi heyecanlarından ve dertlerden daha önemlidir. Onlar güçlü içsel konsantrasyona sahiptirler ve bir iş yapınca bütün kendi endişelerini unuturlar. Zor zamanlarda da uykusuzluk ve iştahsızlık çekmezler, cinsel hayatları devam eder".

Litvaq'a göre kendini gerçekleştirenlerin dostlara ihtiyacı yoktur. Çünkü bizim kültürümüzde dostluk karşılıklı bağımlılık demektir, ama kendini gerçekleştiren insanlar hiç bir zaman dostlar için bağımsızlıklarını kurban etmezler. Buna göre genelde insanlar kendini gerçekleştirmiş insanları soğuk olarak görürler ve onlarla dost ilişkileri kurmazlar. Bağımsızlık- kendi kaderini tayin etme, özyönetim, sorumluluk almak, çözümleri aktif olarak arayış, başkasının oyununda piyade olmamaktır. Sadece Bağımsızlıkta kişi kendi yolunda ilerleyebilir. Genelde insanlar kendilerini kúkla gibi oynatır, buna göre onlar çaresizlik ve güçsüzlükten dolayı krize düşerler.

Litvaq yalnızlık sorununu incelediğinde şu ilginç çıkarımı yapmıştır: *kişinin değerini belirlemek için, onun yalnızlığı nasıl yaşadığına bakmalıyız.*[123]

1.3.2.1.5 Bağımsız Olma

Kendini gerçekleştirmiş bireyler için en önemlisi kişilik büyümesidir. Gelişmeyen insan diğer insanlara ihtiyaç duyar, çünkü sadece diğer kişilerden gelişmeyen insan sevgisi, güvenliği ve saygı ihtiyaçlarını karşılarlar. Kendini

[123] Litvak M. E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s114.

gerçekleştirenler ise diğerlerine muhtaç değildir. Üstelik diğer kişiler onlara geliştirmede karışırlar. Kendini gerçekleştirenler şöhret, alkışlama ve hatta sevgiyi aramazlar.[124]

1.3.2.1.6. Dünya'ya Bakış

Maslow'a göre kendini gerçekleştirenler her zaman hayatın farklı taraflarından mutlu olurlar. Ancak genel insanlar bu taraflara alışkanlıkla bakar ve onları farketmezler. Onların algılamaları serin ve saftır. Litvaq'ın gözlemlerine göre de kendini gerçekleştirenler hiç bir zaman bir gece kulübüne gitmekten hayranlık ve coşku yaşamazlar.

Kendini gerçekleştirenler için cinsel hayat sadece bedensel haz değildir, aynı zamanda manevi duyguların da kaynağıdır.

Hayattan memnun olmamak ve hayata sevinmemek-kötülüğün ve hınçın esas kaynağıdır. Hayatın güzelliklerini ve mutluluk veren yönlerini görmezden geliyoruz. İyiliğe çabuk alışıyoruz, ve çacuklarımızı, akrabalarımızı, arkadaşlarımızı ve sağlımızı korumuyoruz. Ve sadece kaybedip bunların değerlerini hatırlıyoruz. Bu konuda İslamda Peygamber'in ve büyük islam bilim adamlarının pek çok sözleri vardır.

Rusya'daki insanlar genel oalrak dinden uzak olduğu için toplum için ilginç bir dua öneriyor: ''Sağlıklı ve canlı uyandığım için Kaderime(ateistler için) veya Tanrı'ya(Tanrıya inanlar için) teşekkür ediyorum. Benim hanımım(eşim), çocuklarım, evim, yazlığım v.b. var. Ve teşekkür ettikten sonra Kaderden veya Tanrıdan ihtiyaçlarını istemek". Litvaq'a göre bizim hayatımız, eğer biz hayattan memnun olsak ve her şey için hatta en küçük şeyler için kendini gerçekleştirmiş

[124] Litvak M. E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s.61.

bireyler gibi teşekkür etsek mükemmel olarak güzel olacaktır. Evinize ilk girdiğinizde evde eşya olarak bir şey yoktu ama siz mutlu oldunuz, peki neden şimdi evinizi farklı şeylerle doldurup evinizden önceki gibi mutluluk duymuyorsunuz?[125]

1.3.2.1.7. Holotropik Halleri

Özsel-gelişenler'in hayranlık duyguları ve coşkuları güçlüdür. Bu duyguya holotropik hal diyebiliriz. Bu anda Özsel-gelişen insan mutlak kudreti hisseder, kendini zaman içinde kaybeder, ahlaki ruhi yozlaşmayı ve şahsi bir transformasyonu yaşar. Bu en yüksek duyguların ve tam konsantrasyonun karışımıdır.

Özsel-gelişen insani genelde çok az kişi takdir eder, değerini çok az kişi görür, ama aynı zamanda Özsel-gelişen insanı severler ve hürmet ederler. Dişsal soğuk görüşüne rağmen Özsel-gelişen insan çevresindeki insanlar tarafından merak edilir.o da bütün insanlarla akrabalık duyar. Ve toplum onu anlamadığı vakıt de onların gerçeği göremeyişini hoşgörü ile affeder. Bu güzel davranış şeklini A.Adler "kardeşlik" diye adlandırmıştır.[126]

1.3.2.1.8 Kişisel İlişkiler

Litvaq'a göre Özsel-gelişen kişinin az sayıda dostu vardır. Çünkü ona sadece sağlıklı ve Özsel-gelişimiyle yakın olduğu insanlar yaklaşabilir. Ama Özsel-gelişen insanın ilişkileri daha derin, mahrem ilişkileri son derecede derinlikte olur.

Dostlar az olsa da Özsel-gelişenler herkese, hatta insanların genel olarak antipatik bulduğu kişilere de hoşgörülü bakarlar. Özsel-gelişenler antipatik kişilere bakışı şöyledir: ''herkes ideal insan değildir. Ama herkes ideala ulaşabilir. Kişi

[125] Litvak M. E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s116.
[126] Litvak M. E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s116.

aptalca davranır ve sonra da güzel niyetlerinin nasıl olup da onu yalnış yere getirdiğini anlamadan, azap çeker."

Aynı anlamda örnekleri İslam Tarihinde görmek mümkündür. bir genç zina etmek için Peygamber'imize izin almaya geldiğinde sahabeler bu kişiye çok kızıp ve onu azarlamaya başladığı halde ama Peygamber'imiz onunla hoşgürülü bir tarzda konuşmuş ve zinanın kötü taraflarını anlatıp genç adamı doğru yola yönlendirmiştir.

Özsel-gelişen kişinin hayranları ondan aşırı istek ve beklentilere girerler. Onlar çok yapışkandırlar ve onu rahatsız ederler. Hayranlarına nazik ve hayırhah olarak davransa da onlardan hızlıca kurtulmaya çalışır. Özsel-gelişim yoluna girenler geliştirmekten uzaklaşan ilişkileri kabul etmemelidir. Ağaç büyüsün diye onun alt budakları kesmek gerekir. "Hronofag" birisin özel vakıtı oburca yiyip bitiren kişilere verilen isimdir ve onlardan uzaklaştığımızda kendimize özsel-gelişim için en değerli hediyeyi vermiş oluruz.[127]

1.3.2.1.9 Demokratik Olma

Sağlıklı bir kişi kendini bilgisiz göstermekten korkmaz. o her zaman yeni şeyler öğrenmeye hazırdır. Kendisinin geniş bilgi sahibi ve çok tecrübeli birisi olduğunu göstermeye çalışmaz, tersine kendi önemsizliğini kabul eder.[128]

1.3.2.1.10. Kültüre Karşı Gelme

Özsel-gelişenler toplumdaki kültürle adapte olabilirler. Çünkü her yerde topluma karşı gelmek için güç ve enrji harcamak gerekir. Buna göre sağlıklı insan elbisesi ile,saç taraması ile, davranışları ve etiketleri iletoplum çerçevesine

[127] Litvak Mihail Efimovich, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s117.
[128] Litvak Mihail Efimovich, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s118.

uyumludur. Ama gerektiğinde kültürden bağımsız olmayı başarır. örneğin Yeni Yıl bayramında[129] eğer işi varsa bu bayramı kutlamaz ve işe devam eder.

Sağlıklı insan devrimci ve isyancı değildir. Ama bütün sosyal problemlere gerçekçi bir göz ile bakar ve bu problemlerin yavaş yavaş çözüleceğini anlar. Ve değişimler için mümkün olan ilk vakıtta hemen harekete geçer. Sağlıklı insan topluma karşı gelmez ve toplumla mücadele etmez, o sadece toplumu daha iyi yapmaya çalışır. Eğer sizde Özsel-gelişenlerin yani sağlıklı insanın sıfatları varsa o zaman sizin hayatınızda her şey iyi olacak ve korkmadan yaşamaya devam edebilirsiniz. ama eğer bu özellikler sizde yoksa psikologa gidiniz veya en azından gereken kitapları okuyunuz. Özsel-gelişim yolunda ilerlediğinizde elbette şikayetler bitmeyecektir ama şikayetlerin kalitesi değişecektir. Litvaq'a gelen kişiler başlangıçta eşi veya şefinin kendilerini incitmesinden şikayet ediyorlarken, bügün araştırma enstitüsünü açmak için fırsat bulamadığından şikayet ediyorsa, Litvaq kendi işini başarılı addetmektedir. çünkü onun müşterisinin şikayetlerinin kalitesi yükselmiştir. Maslowun dediği gibi '' Şikayetlerin sonu gelmeyecekti". öyleyse en önemlisi şikayetlerin kalitesidir. Buna göre özsel-gelişim yolundan gitseniz de siz ideal olmayacaksınız, sizin zayıflık ve eksiklik taraflarınız sizinle bereber kalacaktır. dahası zararlı bir alışkanlığınız da olabilir, bazen siz sulugöz, inatçı ya da asabi olabilirsiniz. Öfkeden ve melankoliden, tarafgirliktan ve şöhret düşkünlüüğnden kurtulmak gibi bir sigortanız olmayacaktır. Sağlıklı insanın bazen davranışları acımasız görünebilir, gerekli vakıtta onlar cerrah gibi anestezisiz kesebilirler ve yakınlarının ölümü gibi üzüntüleri kolay atlatabilirler. Bir işe tamamiyle odaklandıklarında yakın kişilerin yakında olduklarını ve onların sorunlarını fark

[129] Yeni yıl Rusya'da çok önemli ve kaçırılmaz bir bayramdır.

etmeyebilriler, ve en basit nezaketlere önem vermeyebilirler. Yani bu dünya ideal insanların varolduğu bir dünya değildir. Bunu kabul etmeliyiz ![130]

[130] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001. s122.

1.3.2.1.11. Sağlıklı Sevgi

"Eğer kişiye vitaminler yetmezse biz bu kişiye hasta diyoruz, ama sevgi yetersizliği organizma için daha mı az zararlıdır ?"

A.Maslow [131]

Fromma göre sevgi – sevgili kişinin gelişmesie yardımcı olmaktadır.[132]

Özsel-gelişenler yani sağlıklı insanların aşk görüşlerine bakalım. Litvaq'a göre aşk ve sevgi konularını iyice öğrenmeliyiz çünkü sevgi ve aşkı doğru anlamazsak bizim dunyamızı nefret ve güvensizlik kaplar.

Aşık olan idealize eder ve onun algılama gücü daralır. Ama bu idealleştirme görünürdeki gibi değildir. Aşık olan sevgilisinin gerçeğini değil onun gelecekte nasıl olabileceğini görür.

Aşk ve sevgi etkilidir. Doğru aşık olan sevgilisine özsel-gelişimde yardımcı olur. Sevgilisi onun dikkatını ve düşüncelerini çeker, sevgilisi ile her zaman onun yakın olmak ister.

Cinsel konuda da aşık olan hiç bir zaman başkasını düşünmez. Aşk hıyanetlere ve kıskançlığa yer vermemektedir. Aşık olan sevgilisini ruhi ve manavi taraflardan öğrenmeye ve tanımaya çalışır. Ve cinsel istekler değil ama bu ruhi tanıma aşık olanları bir köşeye çekilmeye, halvet olmaya iter. Hatta konuşmaları da bir özel dilde oluyor. Ve belki de en güzel, en iyi ilanı aşk kendini açmak ve anlatmaktır. Ve aşık olan her zaman yüce gönüllü ve alicenaptır.

[131] Maslow A. Motivaciya i Lichnost. Moskva: Drofa. 1999. s.104.
[132] Litvak M. Princip Spermatozoida. Moskva: Feniks. 2005. s.96.

Sağlıklı insan sevgilisini ezmez, bir şeyler ondan saklamaz ve kendini tutmaz. Sağlıklı aşık olan için sevgi ve aşk özanlatı yapmak için bir yöntemdir. Sağlıklı sevgide aşk olanlar gaf yapmaktan korkmazlar çünkü onlar arasında sır ve gizli taraflar yoktur.

Bir anlamda özsel-gelişenlerin aşık olması bir korunmasızlık ve mutlak samimiyet halidir. Öyle bir davranış aşık olanda sevgilisine yeni tarafları ve özellikleri açma imkanı verir. Aynı alışma efektini kitap okumada da görebiliz, iyi bir kitap terrar tekrar okuduğumuzda, daha enteresan ve faydalı bilgileri bulunur.

İyi kişi öyle biridir ki, onu tanıdıkça daha çok aşk olunur. Maálesef birileri ile tanıştığımız zamanda güzel olarak iyi bir şekilde tesir etmeye çalışırız ama ayak uçlarına kalksak da uzun zaman o halde duramayız.[133]

Özsel-gelişen nasıl sevdiğini bilir ve onun sevgisi anlaşmazlık ve korkulara neden olmaz. Özsel-gelişen kişi sevgiyi arkadaşlıktan ve sempatidan ayırabilir.

Cinsel ilişkiler özsel-gelişen insan için yemek gibi bir şeydir ama aynı zamanda sağlıklı insan sevgilisi ile yakınlıktan genel insanlara göre daha çok zevk alır. Ama cinsel ilişkilere sağlıklı insan hiç bir zaman amaç gibi görmez[134] ve sadece zevkli hoş bir ihtiyaç gibi düşünür.

Özsel-gelişenler monogamdırlar. Bunun nedeni ahlaklı olmak değildir.kendi cinsel ihtiyaclarını (sexuality) baskı altında tutmak da değildir. fakat kendi eşi ile cinsel hayattan memnun olmaktır. Sağlıklı insan kendi cinsel eşeyliğinden emin olduğu için cinsel hayatta aktiv ve passif rol oynayabilir.

[133] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s124.
[134] Din ortamlarda bu konu pek konuşulmaz ama prkatit olarak bizim günümüzde cinsel hayata hayati amaca gibi bakanların sayısı çok fazladır.

Sağlıklı ailede koca karısın başarılarına sevinir ve ona düşkündür. Ailede birisi hasta olunca özeni ve bakımı kabul ederek diğerine güvenir. Ama sağlıksız ailede koca ve karı bir evde yaşasalarda herkes kendi kabuğunda yani yalnız olarak yaşamını sürdürür.

Sağlıklı insanın sevgilisine samimiyetle hayran olur, yani güzel bir güle veya güzel bir tabloya bakmak gibi. Yani bu hayranlık sevgilisinden bir avantaj ve fayda çıkartmak için değildir.

K.Horniye göre sağlıklı özsel-gelişen kişi aşık olunca duygulara açılır. Ve sevgilisini araç gibi degil ama amaç olarak görür. Genelde insanlar severler, sevgiye ihtiyaçlı ve aç olup severler. Bazen de özsel-gelişen olmayan kişi sevgiye ihtiyac duymaz, tam ters sevgiden korkar ve sevgiden hileler bekler. Ama ona rağmen de kız erkek ilişkilerine girer ve diğer tarafı mutsuz eder. Sağlıklı insan sevgiyi veren insandır ama genel insan sevgiyi içer.

Genel insan sevgide, aşkta: zorluklar, açmazlar ve sinirsel gerilimler yaşanır. Ama sağlıklı kişi için sevgide en önemlisi sevgisinin varlığıdır. Sağlıklı kişi hiç bir zaman sevgi yolunda hizmetlerini savgilisinin yüzüne vurmaz.[135]

Sevgisiz yükümlük ve görev kişide asabilik yaratır.

Sevgisiz sorumluluk kişiyi laubali ve küstah yapar.

Sevgisiz adalet kişiyi acımasız yapar.

Sevgisiz dürüstlük kişiden eleştirici yapar.

Sevgisiz akıl kişiyi kurnaz yapar.

Sevgisiz yetiştirme ve sevgisiz nezaket kişide ikiyüzlük yaratır.

Sevgisiz yeterlik kişiyi uzlaşmaz yapar.

[135] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s127.

Sevgisiz iktidar kişiden despot yapar.

Sevgisiz inanç kişiden fanatik yapar.

Sevgisiz zenginlik kişiyi açgözlü yapar.

1.3.2.1.11. Haz almak

Manevi hazlar bedeni hazlardan daha çoğunlukta olmaktadır. Haz almak şekli bir insanın gelişimi hakkında fikir verir. Çünkü haz almanın seviyesi kişinin bilimsel ve tecrübe seviyesini gösterir. Örneğin: dalgalı denizde yüzmekten haz almak için iyi yüzme bilmek gerekir. Veya yazarların ve filozofların fikirlerinden haz almak için onların fikirlerin derinliği anlamalıyız. Bir dini makaleden haz almak için dini bir terbiyeye sahp olmak gerekir.

Haz duygusunu nerede aramalıyız ?

Doktor kendi işinden haz almak için, her hasta için elinden gelenin en iyisini yapmalı ve bundan haz almalıdır. Etkili ve tesirli faaliyetin ölçütü haz almaktır. Eğer iş yapmaktan sonra biz haz almadık diyorsak bu işi daha iyi şekilde yapmak için yöntemler bulmalıyız. Önemli ve enteresan olan şey, manevi haz duyguları ile birlikte bu haz duygularını paylaşmak isteğinin de oluşuyor olmasıdır. Ve her zaman manevi hazlar paylaşıldığında bu paylaşım daha çok haz duygusuna sebep olur.

Haz duygusunun kişinin beden sağlığına faydaları vardır. Çünkü haz kişinin vücüdunda endorfin ve alkol oluşmasına neden olur. Haz alanlar alkol ve uyuşturucu maddeleri kullanmazlar.[136]

1.3.3. Kaderin "Geometrisi"

Litvaq'a göre insanın kaderinin 'geometrisi' vardır[137]. Çocuğun yetiştirildiği ilk yıllarda kişilik kompleks (sosyal-gen) oluşur. Sosyal-geni belirleyip, ortaya çıkartıp

[136] Litvak Mihail Efimovich . Psihoterapevticheskie etyudy. Uchebnoe posobie. Rostov na Donu: Paik.1996. s.111.

kendi kaderimizi belirleyebiliriz. Sosyal-gen kişinin kültür ilişkileriyle koşullanır. ‘BEN’-kendi ile davranma, ‘SİZ’ -yakınlarla davranma, ‘ONLAR’ -toplumla ilişkiler, ve yeni temasları kurma. ‘EMEK’ -çalışmaya bakma şekli.

‘BEN +’ : kendini sosyal yönden aktif hisseder, başarılı olduğunda kendi çabalarını görür ama başarısızlık onu pasif hale getirmez.

‘BEN—’ : davranışları ve kendine bakışı sosyal olmayan insanların modelindedir. Kendi başarılarını raslantısal bir olgu gibi kabel eder. Başarısızlıklarını ise doğal olarak kabul eder. Kötü durumdan çıkmak için aktif çabalar göstermez ve olaylara boyun eğer.[138]

Çocukları doğru yetiştirmede : ‘BEN+’, ‘SİZ+’, ‘ONLAR+’, ‘EMEK+’ tarzında yetiştirmek önemlidir. Çocuklar aşağılandığında ve kınandığında onların ‘BEN+ tarzındaki düşünce ve duyguları ‘BEN—’ye dönüşür. ‘BEN—’ ise, yakınlara aşırı olarak ‘SİZ+’ şeklinde davranır bu da yakınların önemini abartma şeklinde kendini gösterir. Eğer çocukların istekleri her zaman karşılanırsa,bu da çocuklarda aşırı ‘BEN+ oluşumuna neden olur ve anne-babalardan ve yakınlardan talep ve beklentileri artar. sonuçta büyük talepler karşılanamaz duruma geldiğinde ebeveynin çocuğa bakışışı ‘SİZ—’ ye döner. Aynı çocuk sosyalleşmeye başladığında farklı insanlardfdan farklı talep ve beklentileri olacaktır. Bunlar karşılanmadığında belirli durumda birilerine ‘BEN— oluşur. (çoğu zaman melankolik çocuklarda) . ama birilerine karşı da ‘BEN—’ ‘BEN+’ye dönüşür, ve ‘SİZ+’ ‘SİZ—’ye dönüşür.[139]

[137] Bu tekniği Rusya’da ilk kullanan uzman Litvak.
[138] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s128.
[139] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s129.

‘SİZ+’de yakınlarla etkileşmede onların iyi taraflarını görmesidir. Buna göre ilişkiler arkadaşça, bağlılıkla, çatışmalardan uzak durarak ve ilişkileri saklama şeklinde olur.

‘SİZ—’de: yakınlarını terbiye etmek, müstehzi şakalar yapmak, titizlenmek ve ilişkileri küçük sebeplerle kesmek gibi davranışlar görülür. ‘SİZ— ’ kişi yalnızlık çeker, kişinin başkaları ile manevi bağlantıları yoktur. Ve bu durumda yaşam yerlerini değiştirme gibi bir sorun ortaya çıkar. Ama Seneka nın söylediği gibi, ‘ yaşam yerinin değişmesi hüznü azaltmaz. Göğü değiştirmeden kendi ruhunu değiştir, çünkü nereye gitsen sefahatlerin ve yerginliklerin seninle kalır.” Bu konuda Sokrat da şöyle söylemiştir: "Nereye gitsen bir faydası yoktur, çünkü her zaman kendini taşıyorsun”.

‘ONLAR+’: yeni insanlarla tanışmak için açık olmak demektir. Yeni tanıyan kişilerde meziyetlere dikkat etmek şeklinde kendini gösterir.

‘ONLAR—’: yeni tanışıklıktan kaçmak, tanıdıklarda ve tanımadıklarında öncelikle eksikliklere dikkat etmek ve onların davranışlarını kötü anlamda algılama,yeni bir ortama adaptasyonda zorluk yaşama ve uzun sürede alışabilme şeklinde kendini gösterir.

‘EMEK+’: işe ve öğrenim sürecine ilgi duyma, Yeni bilgileri ve yatkınlıkları kazanmayi isteme, Yetenekleri geliştirme şeklinde kendini gösterir. Bu tür kişilerde Çalışma için ödül beklentisi ikinci plandadır. ‘EMEK —’ : bu tarz kişiler ise işi sadece ödül (mali veya manevi) kazanmak için yapar. Ama işin süreciden zahmet çeker, sıkılır.[140]

[140] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s130.

Sağlıklı kişilerde bütün pozisyonlarda '+'dır. Sadece bu kişiler mutlu hayat yaşabilirler. Mutluluğun varyantları yoktur ama dertlerin ve mutsuzluğun varyantları çoktur.[141]

1.3.4. Yalnızlık

Bizim çağımızda yalnızlık duygusu daha etkilidir. Teknolojik gelişmelerle birlikte kişiler birbirinden uzaklaşmıştır. Yalnızlık problemi bizim çağımız problemidir.

Yalnızlık duygusu nevrozun bir belirtisidir. Yalnızlık duygusunun ağır sonucları olmaktadır. Yalnızlık duygusunun kaynağı ise ölüm korkusudur. Ölüm korkusundan kaynaklanan bütün olumsuz duygular enerjiyi çekmektedir.[142]

Çoğu dini öğretide psikoterapi fikirleri vardır. Genelde dini öğrenimler insanın ölüm korkusunu azaltmaya çalışmaktadır ve yalnızlık duygusu ölüm korkusunun bir maskesidir. Bu arada şunu da belirtelim ki genelde bütün psikoterapi akımları yalnızlık duygusu problemini çözmeye ve ölüm korkusunu azıltmaya çalışmaktadır.[143]

Çocukluğun ilk yıllarda yalnızlık duyguları yoktur, çünkü çocuk annesinin bakımındadır ve diğer çocuklarla oynamakla zaman geçirmektedir. Bu dönemde çocuklar çevresi ile birleşmektedir ve kendini 'Biz' diye algılamakta ve ve ifade etmektedir. Ve ancak kendini 'Ben' diye ifade etmeye başladıktan sonra karakter oluşturmaya başlar. İşte o zaman çocuğun yalnızlık duygusu ortaya çıkmaktadır. Eğer anne-babalar çocuğun doğasına ters gelen şeyleri zorla yaptırırlarsa(örneğin, müzikal yeteneği olmayan bir çocuğa müziğe öğretildiğinde) nevrotik karakter

[141] Litvak M, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.s132.
[142] Litvak Mihail Efimovich . Psihoterapevticheskie etyudy. Uchebnoe posobie. Rostov na Donu: Paik, 1996. s.87.
[143] Litvak Mihail Efimovich . Psihoterapevticheskie etyudy. Uchebnoe posobie. Rostov na Donu: Paik, 1996. s.88.

oluşmaktadır. Ve çocukta duygusal gelirim ortaya çıkar, çünkü bir taraftan anne-babasını severken diğer taraftan onlar ona kendini gerçekleştirmede engel olduğu için düşmanlık duygusu yaşamaktadır.[144]

Düşmanlık bilince sokulmaz, telaş oluşuyor ama telaş da bilinç altına atılıyor. Ve bu durumda psikolojik savunma oluşmaya başlıyor, örneğin – toplumsal kabul edileilir rolü oynamak. Bilinçte yalnızlık duygusu kalıyor, anlamama ve terkedilme duyguları da oluşur.[145] "kişi çok ama konuşmak için kişi bulamıyorum" – A.Raykin[146]

Ama kişi sağlıklı bir eğitimden geçse de yalnızlık duygusu vardır. Yalnızlık duygusu vazgeçilmez bir kişilik özelliğidir. Çoğu zaman da insan yalnızlık okyanusundadır ve bazen nefes almak için bu okyanustan dış çevreye çıkmak gerekir.

Kendini geliştirmeye bir katkı olmayan boş zaman geçirmeler - diskotek, alkol kullanma gibi- gerçek görüşmeler değildirler. Bu tarz aktivitelerle zaman hızla geçer ama anlamı yoktur ve bunların neticesinde yalnızlık duygusu daha da güçlenmektedir. Bazen insanlar yalnızlık duygusundan seyahat etmekle kurtulmaya çalışırlar ama bu konuda Sokrat şöyle söylemiştir: "nereye gidersen git kendinden kaçamazsın".[147]

Yalnızlık duygusu problemini çözmek için faydalı olacak sosyal ilişki şekilleri şunlardır:

Eğitim almak, yaratıcı çalışmalarda bulunmak, spor yapmak. Kişi bu şekilde kendini geliştirme ve sonuçta kendini bazı konularda yeterli hissetme fırsatı

[144] Litvak Mihail Efimovich . Psihoterapevticheskie etyudy. Uchebnoe posobie. Rostov na Donu: Paik, 1996 s.88.
[145] Litvak Mihail Efimovich . Psihoterapevticheskie etyudy. Uchebnoe posobie. Rostov na Donu: Paik, 1996. s.89.
[146] Kniga Aforizmov. Moskva: Drofa. 2008. s45.
[147] Litvak Mihail Efimovich . Psihoterapevticheskie etyudy. Uchebnoe posobie. Rostov na Donu: Paik, 1996 s.89.

bulmaktadır. Sosyal ilişkileri çevredeki insanların enerjisini almak için değil, ama kendi enerjisini vermek içindir. Başarılı eğitim alan bir kişide neticede bilgilerini paylaşma isteği de oluşmaktadır. Etkili yaratıcı çalışmalar toplum taraftan saygı görür. Sonuçta insanlar birbirine yaklaşırlar. Öğrenci hocaya ondan öğrendiği bilgiler için minnettarken, hoca da fikirlerini anladığı ve geliştirdiği için öğrencisine minnettardır. Birlikte önemli bir iş yapmış olan çalışma arkadaşları bu önemli işi yaptıktan sonra temelli dostlar olurlar ve sonradan görüşemeseler de birbirlerini hiç unutmazlar. Böylece *transcendental* kozmik bağ oluşur. Kişi öz-gelişme yolunda olurken ölüm hakkında düşünmek için zamanı da olmamaktadır. Özsel-gelişim yolunda kişi enteresan insanlarla görüşecek ve belki de sevgiye ulaşacaktır. Sonuçta yalnızlık duygusunu düşünmek için bile vakti olmayacaktır.[148]

[148] Litvak Mihail Efimovich . Psihoterapevticheskie etyudy. Uchebnoe posobie. Rostov na Donu: Paik. 1996. s.90.

II. BÖLÜM

RUSYA'DA DİN PSİKOLOJİSİ ÇALIŞMALARINDA MANEVİYAT

2.1. Maneviyat

Ben Ötesi Yaklaşım ve Maneviyiat (Spirituel), Misalli Büyük Türkçe Sözlük'te,

"Madde ve cisimle alakası bulunmayan, ruh ve mana ile ilgili olan hususlar, manevi şeyler." , "çeşitli güçlükler, tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral."[149] Şeklinde geçmektedir.

2.2. Kutsal Kitap ve Maneviyat

Rusya'daki psikoterapistler bazen psikoterapide vermek istedikleri fikirleri Kutsal Kitaptan karşılaştırmalar yaparak anlatırlar. İslam ülkelerinde de Din Psikolojisi kapsamında psikoterapi tedavilerinde Kur'andan faydalanılmaktadır ama Kutsal Kitabın psikoterapideki etkisini öğrenilse daha geniş sosyal gruplara yardım etmek mümkün olurdu.

Hastaların genelde manevi değerleri yalnış olmaktadır. Ve fiilen psikoterapi hastasına yapılan vicdanın tedavisidir. Böyle bir çalışmada vıcdanın değerlerinin Kutsal Kitabın değerlerine karşı gelmediğini göstermenin önemli olduğuna inanıyoruz. Kutsal Kitabın psikoloji bakımından yorumlanması yapma güzel neticelere ulaştıracaktır.

Kutsal Kitapta dünyanın yaratılışı hakkındaki bahislerinde Tanrı dinlendi diye bir söz geçmektedir. Günümüzde psikologlar ve beyin cerrahisi (neurosurgical) uzmanları olumlu duyguları ilgi ve sevinç olarak ikiye ayırmışlardır. (Изард К., 1980) İlgi ve sevinç arasındaki oranı 6:1 olması gerekmektedir. En güzel ve verimli

[149] Misalli Büyük Türkçe Sözlük, prof. Dr. Ahmet Topaloğlu II kitap , MAS Matbaacılık A.Ş. , İstanbul, 2006,s.1931

faaliyetler sadece ilgi duygusu ile yapılır. İşi sonucunda ise sevinç duygusu organizmadaki süreçleri düzeltmektedir.

Kutsal Kitapta çalışma ve dinlenme süresi bellidir ve çalışmanın yaratıcı şekilde olması lazımdır. Diğer bir ifadeyle kişinin yaptığı işten memnun kalması gerekir. Bu nokta psikoterapistlere bir hedef belirlemektedir; hastaya enteresan bir iş bulma konusunda yardım etmek ya da hastanın yaptığı işe ilgi duymasına yardım etmek. Bu fikir varoluşçu analizde 'existential analysis' ile benzerlikler taşımaktadır. [150]

«Ama kendisi için uygun bir yardımcı bulunmadı» (Kutsal Kitap,Yaratalış,2-20.), «Adam annesini babasını bırakıp karısına bağlanacak, ikisi tek beden olacak» (Kutsal Kitap,Yaratalış,2-24.), yakınlardan en önemlisi erkek için hanımı ve kadın için kocasıdır. Toplum genelde anne ve babayı en yakın olarak göstermektedir ama anne-babalarla nevrotik bağ uzun süreli olduğunda çocukların aile hayatı kötü bir şekilde kurulmaktadır.

Stresin en önemli sebebi- 'Doğuştan Olan Günah'tır (original sin, the old Adam). 'Yılan:, ''Kesinlikle ölmezsiniz'' dedi, «...çünkü Tanrı biliyor ki, o ağacın meyvesini yedığınizde gözleriniz açılacak, iyiyle kötüyü bilerek Tanrı gibi olacaksınız.» (Kutsal Kitap,Yaratalış,3-4,5.)- iyiyle kötüyü bilerek kişiye aslında 'Doğuştan Olan Günah'a bulaşmıştır. Ve böyle bir durumda kişi zamanla çevresindeki insanlara, yakınlara ve kendine değer biçer. Ve yavaş yavaş psikolojik sağlığını kaybetmeye başlar. Çocuklar , iyiyle kötüyü bilmedikleri için mutludurlar

[150] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.207.

ve aptalca şeyler yapmazlar. Ama gerçekten çocuklar toplumu rahatsız eder ve buna göre anne-babalar çocuklara bu 'gunahı' bulaştırmaya çalışırlar. [151]

"Günahsız" kişinin en önemli hedefi kendini geliştirmektir. Böyle bir kişinin hayatta bir çok sevinçleri bulunmaktadır: kitap okumak, yeni şeyler öğrenmek, enteresan insanlarla tanışmak, bir dergiye yazı yazmak gibi. Sağlıklı kişi dünyaya başkaların gözleriyle değil kendi gözleriyle bakar.[152]

« Tanrı şöyle konuştu:

Seni Mısırdan, köle olduğun ülkeden çıkaran Tanrın RAB benim.

Benden başka tanrın olmayacak.» (Mısırdan çıkış,20:1-3), yani sadece bigilere dayanmak...[153]

«Kendine yukarıda gökyüzünde, aşağıda yeryüzünde ya da yer altındaki sularda yaşayan herhangi bir canlıya benzer put yapmayacaksın.» (Mısırdan çıkış,20-4), yani, otoritelerden hayran olmamak(bow before authority). Kendi gücümüz ile tabiat kanunlara uyumlu şekilde çalışmalıyız. Ve gösteriş için parayı sarfetmemek.[154]

Nevroz hastalarının klinik analizi, hayattaki sorunlarının otoritenin sözünü dinleyip kendi tabiata karşı gelmek olduğu yönündedir. Diğer anlamda otoritelerden yanlış değer ve kıymetler alıp kendilerini tahrip ederler: sigara ve alkol içerler, spor yapmazlar, psikolojik kitaplar okumazlar, gıda rejimini bozarlar. Modern psikolojide bu günahın adı : ana-baba transactional analysis (Berne E.), introjection-gestalt

[151] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.208.
[152] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.211.
[153] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.211.
[154] Litvak Mihail. Princip Spermatozoida. Rostov na Donu: Feniks. 2005. s.338.

therapy(Perls F.S.), small idea of adaptive - cognitive terapy, anormal [pathological] habit – behaviourism.[155]

«Tanrın RABbin adını boş yere ağzına almayacaksın. Çünkü RAB, adını boş yere ağzına alanları cezasız bırakmayacaktır.» (Mısırdan çıkış 20-7), zamanı boş dolaşarak geçirmek yerine iş ile ilgilenmek tavsiye edilmektedir. Boş söz olmasın çünkü Rab her şey bilir. Bu sözlerde sorumluluk kişinin kendisine yüklenmektedir.[156]

« Annene babana saygı göster. Öyle ki, Tanrın RABbin sana vereceği ülkede ömrün uzun olsun.» (Mısırdan çıkış 20-12), eğer çocuklar her meselede anne-babalara itaat ederlerse ilerleme olmayacaktır.[157]

«Adam öldürmeyeceksin.» (mısırdan çıkış,20:13)- bir diğer deyişle, ortakla ilişkilerini iyileştirmek gerekir; «Zina etmeyeceksin.» (mısırdan çıkış,20:14)-bir diğer deyişle, eşle cinsi münasebetleri iyileştirmek gerekir; «Çalmayacaksın.» (mısırdan çıkış,20:15)- bir diğer deyişle, Parayı kazanmayı öğrenmek gerekir, eğer bbunu başarabilirsek kimse çalmaya ihtiyaç duymayacaktır ve çalmak için vakti de olmayacaktır; «Komşuna karşı yalan yere tanıklık etmeyeceksin.» (mısırdan çıkış20:16); «Komşunun evine, karısına, erkek ve kadın kölesine, öküzüne, eşeğine, hiçbir şeyine göz dikmeyeceksin» (Mısırdan çıkış,20:17).[158]

«Eğer bir adamın dikbaşlı, başkaldıran, annesinin ve babasının sözünü dinlemeyen, onların tedibine aldırmayan bir oğlu varsa, Annesiyle babası onu tutup kent kapısında görev yapan kent ileri gelenlerine götürecekler. Onlara şöyle diyecekler: ‹Oğlumuz dikbaşlı, başkaldıran bir çocuktur. Sözümüzü dinlemiyor.

[155] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.212.
[156] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.212.
[157] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.213.
[158] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.213.

Savurgan ve içkicidir.›Bunun üzerine kentin bütün erkekleri onu taşlayarak öldürecekler. Aranızdaki kötülüğü ortadan kaldıracaksınız...» (Yasa kitabı,21:18-21), günümüzde bu kural uygulanabilir değildir ama buradaki asıl fikir milletin sağlığın korumak için hukumet ve toplumun dikkatinin çekilmesi gerektiğidir.[159]

«Yeni evli bir adam savaşa gitmeyecek, ona herhangi bir görev verilmeyecek. Bir yıl özgürce evinde kalıp karısını mutlu edecek.» (Yasa kitabı,24:5), bu uygulama, neslin devamı ve sağlığı içindir.[160]

«Tanrınız RABbin size buyurduklarına uymaya özen gösterin. Onlardan sağa sola sapmayın. Tanrınız RAB'bin size buyurduğu yollarda yürüyün. Öyle ki, mülk edineceğiniz ülkede sağ kalasınız, başarılı ve uzun ömürlü olasınız.» (Yasa kitabı,5:32-33), bir başka deyişle, kişinin kendi doğası ile uyumlu yaşaması gereklidir.[161]

2.2.1. Süleyman Özdeyişleri[162]

«Sağduyudan yoksun kadının güzelliği,Domuzun burnundaki altın halkaya benzer.» (Özdeyişler,11:22)

«Ahmağın yolu kendi gözünde doğrudur...» (Özdeyişler,12:15)

«Gülerken bile yürek sızlayabilir,Sevinç bitince acı yine görünebilir.» (Özdeyişler,14:13)

«Yumuşak yanıt gazabı yatıştırır,Oysa yaralayıcı söz öfkeyi alevlendirir.»

(Özdeyişler,15:1)

[159] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.214.
[160] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.214.
[161] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.214.
[162] "Kniga Premudrosti", "Premudrost Solomona" (bibl. nekanonicheskaya kniga) — The Wisdom of Solomon, The Book of Wisdom.

«Mazlumun bütün günleri sıkıntı doludur,Mutlu bir yürekse sahibine sürekli ziyafettir.» (Özdeyişler,15:15)

«İç ferahlığı sağlık getirir,Ezik ruh ise bedeni yıpratır.»(Özdeyişler,17:22)

«Sağduyu, sahibine yaşam kaynağı,Ahmaklıksa ahmaklara cezadır.»

(Özdeyişler,16:22)

«Hoş sözler petek balı gibidir, Cana tatlı ve bedene şifadır.» (Özdeyişler,16:24)

«Sabırlı kişi yiğitten üstündür,Kendini denetleyen de kentler fethedenden üstündür.» (Özdeyişler,16:32), eğer kişinin hayatta amaci varsa o zaman sabırlı olabilir. Sabırı kazanmak için antrenman yapmak gerekmez, amacı belirledikten sonra sabır doğal olarak ortaya çıkar.[163]

«Azgınlığı üstünde bir akılsızla karşılaşmak,Yavrularından edilmiş dişi ayıyla karşılaşmaktan beterdir.» (Özdeyişler,17:12)

«Çenesini tutup susan ahmak bileBilge ve akıllı sayılır.» (Özdeyişler,17:28)

«Akılsız kişi bir şey anlamaktan çokKendi düşüncelerini açmaktan hoşlanır.»

(Özdeyişler,18:2)

«Yürekteki gururu düşüş,Alçakgönüllülüğü ise onur izler.»(Özdeyişler,18:12)

«Dinlemeden yanıt vermek Ahmaklık ve utançtır.»(Özdeyişler,18:13), bu cümle yönetici ve müdürler için gereklidir.[164]

«Gizlice verilen armağan öfkeyi,Koyna sokuşturulan rüşvet de kızgın gazabı yatıştırır.» (Özdeyişler,21:14),

[163] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.220.
[164] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.220.

«Yıkıma götüren dostlar vardır,Ama öyle dost var ki, kardeşten yakındır insana. yıkıma gider.» (Özdeyişler,18:24),

«Sağduyulu kişi sabırlıdır,Kusurları hoş görmesi ona onur kazandırır. »

(Özdeyişler,19:11), bu, müdürler ve öğretmenler için güzel bir ifadedir.

«Akılsız çocuk babasının başına beladır,Dırdır eden kadın sürekli damlayan su gibidir.» (Özdeyişler,19:13),

«Kavgacı kadınla aynı evde oturmaktansa,Damın köşesinde oturmak yeğdir. »

(Özdeyişler,21:9), bu özdeyişi Litvak her evde asmayı tevsiye etmektedir;

«Huysuz insan cezasını çekmelidir.Onu bir kere kurtarsan da, hep aynı şeyi yapman gerekir. » (Özdeyişler,19:19) – bu söz hoşgörülü yöneticiler için çok uygundur. Çünkü elemanının suçunu bir kez görmezden geldiğinde ikinci suç mutlaka daha büyük olacaktır;

«Şarap insanı alaycı, içki gürültücü yapar,Onun etkisiyle yoldan sapan bilge değildir.» (Özdeyişler,20:1),

«Ağzını ve dilini tutanBaşını beladan korur. » (Özdeyişler,21:23),

«Çocuğu tutması gereken yola göre yetiştir,Yaşlandığında o yoldan ayrılmaz. »

(Özdeyişler,22:6) - önemli bir özdeyiştir. E.Bern aynı fikiri ifade etmiş- kişinin kaderi genlerinden değil eğitimden ve terbiyeden belirlenir.[165]

«...Zengine armağan verenin sonu yoksulluktur.» (Özdeyişler,22:16)- yoksul için her armağan mutluluk vericidir ama zengini memnun etmek zorudr;

«Huysuz kişiyle arkadaşlık etme;Tez öfkelenenle yola çıkma». (Özdeyişler,22:24) - hastalar partnerlerinin öfkeli olduğundan şikayet ederler.

[165] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.221.

Hastalar partnerlerini değiştirmeye ve düzeltmeye çalışırlar, ama Kutsal Kitaba gore öyle arkadaşlardan uzaklaşmak gerekmektedir;

«Zengin olmak için didinip durma,Çıkar bunu aklından. Servet göz açıp kapayana dek yok olur,Kanatlanıp kartal gibi göklere uçar.» (Özdeyişler,23:4-5)

«Akılsıza öğüt vermeye kalkma,Çünkü senin sözlerindeki sağduyuyu küçümser» (Özdeyişler,23:9) - nevroz hastaların bütün acıları bu kurala uymadıkları içindir;

«Çünkü fahişe derin bir çukur, Ahlaksız kadın dar bir kuyudur. Evet, soyguncu gibi pusuda bekler Ve birçok erkeği yoldan çıkarır.» (Özdeyişler,23:27-28), Litvak'a göre sağlam bir aileye kimse karışamaz.

«Sıkıntılı günde cesaretini yitirirsen,Gücün kıt demektir.» (Özdeyişler,24:27)

«Akılsıza ahmaklığına göre karşılık verme, Yoksa sen de onun düzeyine inersin. Akılsıza ahmaklığına uygun karşılık ver,Yoksa kendini bilge sanır.» (Özdeyişler,26:4-5).[166]

«Yokluk bir haydut gibi, Yoksulluk bir akıncı gibi gelir üzerine.» (Özdeyişler,6:11),

«Kendini ilgilendirmeyen bir kavgaya bulaşan kişi,Yoldan geçen köpeği kulaklarından tutana benzer.» (Özdeyişler,26:17), hastalardan çoğu fazla sosyal aktif olduklarından (trafikte, sıralarda, kalabalıklarda anlaşmazlıklara karışarak) kötü durumlara düşerler. Asayişi sağlama konusu bu konunun profesyonel eğitim almış uzmanlarına bırakılmalıdır. Hastalarda biri otobüste bir kadına kötü davranıldığını

[166] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.222.

görerek bir kavgaya karıştı. Aynı kadın bu hastaya dava açtı, çünkü kaba davranan adam onun sevgilisiydi.[167]

Kutsal Kitap'ta Dedikoduculuk hakkında da faydalı cümleler vardır:

«Odun bitince ateş söner,Dedikoducu yok olunca kavga diner.» (Özdeyişler,26:20),

«Yüreği nefret dolu kişi sözleriyle niyetini gizlemeye çalışır,Ama içi hile doludur.» (Özdeyişler,26:24),

Güzel sözlerine kanma,Çünkü yüreğinde yedi iğrenç şey vardır.(Özdeyişler,26:25).[168]

Övülmekle ilgili uyarılar da şöyledir:

«Altın ocakta, gümüş potada sınanır,İnsansa aldığı övgüyle sınanır.» (Özdeyişler,27:21),

«Başkasını pohpohlayan kişi, Ona tuzak kurar.» (Özdeyişler,29:5),

«Aklımın ermediği üç şey, Anlamadığım dört şey var: Kartalın gökyüzünde,Yılanın kayada,Geminin denizde izlediği yolVe erkeğin genç kızla tuttuğu yol.» (Özdeyişler 30:18-19),

«Yeryüzü üç şeyin altında sarsılır; Katlanamadığı dört şey vardır: Kölenin kral olması, Budalanın doyması, Nefret edilen kadının evlenmesiVe hizmetçinin hanımının yerine geçmesi.» (Özdeyişler 30:21-23).[169]

«Ey budalalar, budalalığı ne zamana dek seveceksiniz?Alaycılar ne zamana dek alay etmekten zevk alacak?Akılsızlar ne zamana dek bilgiden nefret edecek» (Özdeyişler,1:22),

[167] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.223.
[168] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks. 1997. s.223.
[169] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.224.

«Ama sizi çağırdığım zaman beni [hikmet] reddettiniz. Elimi uzattım, umursayan olmadı. Duymazlıktan geldiniz bütün öğütlerimi, Uyarılarımı duymak istemediniz. Bu yüzden ben de felaketinize sevineceğim. Belaya uğradığınızda, Bela üzerinize bir fırtına gibi geldiğinde,Bir kasırga gibi geldiğinde felaketiniz, Sıkıntıya, kaygıya düştüğünüzde, Sizinle alay edeceğim. O zaman beni çağıracaksınız, Ama yanıtlamayacağım. Var gücünüzle arayacaksınız beni, Ama bulamayacaksınız. Çünkü bilgiden nefret ettiniz. RABden korkmayı reddettiniz.» (Özdeyişler,1:24-29),

Bu ifadeler, cahilliğe karşı ifadelerdir. Psikoterapi uygulamalarında hastalar genelde duygusal gerilimde olduklarından psikoterapistin tavsiyelerine uymazlar ve sonucunda hastalardan hikmet kaçar ve "bela"ve "fırtına" hastaların üstüne gelir;

«Öğütlerimi istemediniz,Uyarılarımın tümünü küçümsediniz.

Bu nedenle tuttuğunuz yolun meyvesini yiyeceksiniz,Kendi düzenbazlığınıza doyacaksınız.» (Özdeyişler,1:30-31)

İnsanların rahatsızlıklarının kaynağı genellikle 'doğru yolu' bulamamış olmalarıdır. İyi ve akıllı bir yaşam yaşamaya çalışsa da insanlar hikmetli yolu bulmadıkça mutsuz olacaklardır.[170]

«Hikmete ve akıla marş: Oğlum, bilgeliğe kulak veripYürekten akla yönelerekSözlerimi kabul eder, Buyruklarımı aklında tutarsan. Evet, aklı çağırır, Ona gönülden seslenirsen, Gümüş ararcasına onu ararsan, Onu ararsan define arar gibi, RAB korkusunu anlar. Ve Tanrıyı yakından tanırsın.» (Özdeyişler,2:1-5)

«Çünkü yüreğin bilgelikle dolacak,Zevk alacaksın bilgiden. Sağgörü sana bekçilik edecekVe akıl seni koruyacak. Bunlar seni kötü yoldan,Ahlaksızın

[170] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.215.

sözlerinden kurtaracak. Onlar ki karanlık yollarda yürümek içinDoğru yoldan ayrılırlar.» (Özdeyişler,2:10-13),

«Bilgeliğe erişene,Aklı bulana ne mutlu! Gümüş kazanmaktansa onu kazanmak daha iyidir.Onun yararı altından daha çoktur. Daha değerlidir mücevherden,Dileyeceğin hiçbir şey onunla kıyaslanamaz. Sağ elinde uzun ömür,Sol elinde zenginlik ve onur vardır.» (Özdeyişler,3:13-16),

«Bilgelik yaşam ağacıdır ona sarılanlara,Ne mutlu ona sımsıkı tutunanlara!» (Özdeyişler,3:18),

«Oğlum, sağlam öğüde, sağgörüye tutun.Sakın gözünü ayırma onlardan. Onlar sana yaşam verecekVe boynuna güzel bir süs olacak. O zaman güvenlik içinde yol alırsın, Sendelemeden. Korkusuzca yatar, Tatlı tatlı uyursun.» (Özdeyişler, 3:21-24),[171]

Ailede eşe karşı hıyanet yapmamaktan : «Zina eden kadının bal damlar dudaklarından,Ağzı daha yumuşaktır zeytinyağından. Ama sonu pelinotu kadar acı,İki ağızlı kılıç kadar keskindir. Ayakları ölüme gider,Adımları ölüler diyarına ulaşır.» (Özdeyişler,5:3-5),

«Öyle kadınlardan uzak dur,Yaklaşma evinin kapısına. Yoksa onurunu başkalarına,Yıllarını bir gaddara kaptırırsın. Varını yoğunu yer bitirir yabancılar,Emeğin başka birinin evini bayındır kılar. Ah çekip inlersin ömrünün son günlerinde,Etinle bedenin tükendiğinde. ‹‹Eğitilmekten neden bu kadar nefret ettim,Yüreğim uyarıları neden önemsemedi?›› dersin.» (Özdeyişler,5:8-12),

[171] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.216.

«Çeşmen bereketli olsunVe gençken evlendiğin karınla mutlu ol. Sevimli bir geyik, zarif bir ceylan gibi, Hep seni doyursun memeleri.Aşkıyla sürekli coş.» (Özdeyişler,5:18-19),

«Böyle kadınların [başkasın kadını] güzelliği seni ayartmasın,Bakışları seni tutsak etmesin. Çünkü fahişe yüzünden insan bir lokma ekmeğe muhtaç kalır,Başkasının karısıyla yatmak da kişinin canına mal olur. kalır›› ya da ‹‹Çünkü fahişenin ücreti ancak bir somun ekmektir››. İnsan koynuna ateş alır da,Giysisi yanmaz mı? Korlar üzerinde yürür de,Ayakları kavrulmaz mı?» (Özdeyişler,6:25-28),

«Zina eden adam sağduyudan yoksundur.Yaptıklarıyla kendini yok eder.» (Özdeyişler,6:32),

Bütün buyrukları yapmak belki mümkün değildir. Psikoterapi tedavilerinde Litvak'ın yaptığı, Kutsal Kitaba uyumlu örnekleri getirmektir. Zina ve hıyanet sağlığı bozar, çok parayı ve vakıtı alır.[172]

Tembelliğe karşı Kutsal Kitapta şöyle ifadeler geçmektedir: «Ey tembel kişi, git, karıncalara bak, Onların yaşamından bilgelik öğren. Başkanları, önderleri ya da yöneticileri olmadığı halde, Yazın erzaklarını biriktirirler,Yiyeceklerini toplarlar biçim mevsiminde. Ne zamana dek yatacaksın, ey tembel kişi? Ne zaman kalkacaksın uykundan? ‹‹Biraz kestireyim, biraz uyuklayayım,Ellerimi kavuşturup şöyle bir uyuyayım›› demeye kalmadan, Yokluk bir haydut gibi, Yoksulluk bir akıncı gibi gelir üzerine.» (Özdeyişler,6:6-11).

Kutsal Kitapta çocukların tembelliği hakkında ifadeler yoktur, çünkü çocuklar ne yapmak istese izin vererek ve onları yapmak istemedıkleri işler konusunda

[172] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.218.

zorlayarak tembelliği onlara yetişkinler öğretir. Psikoterapide çocukların enerjisinin sosyal faydalı yönlere yönlendirmek için teknikler vardır. [173]

2.2.2. Psikoterapide Kullanan İfadeler

«Her şeyin mevsimi, göklerin altındaki her olayın zamanı vardır. Doğmanın zamanı var, ölmenin zamanı var. Dikmenin zamanı var, sökmenin zamanı var. Öldürmenin zamanı var, şifa vermenin zamanı var. Yıkmanın zamanı var, yapmanın zamanı var. Ağlamanın zamanı var, gülmenin zamanı var. Yas tutmanın zamanı var, oynamanın zamanı var. Taş atmanın zamanı var, taş toplamanın zamanı var.Kucaklaşmanın zamanı var, kucaklaşmamanın zamanı var. Aramanın zamanı var, vazgeçmenin zamanı var.Saklamanın zamanı var, atmanın zamanı var. Yırtmanın zamanı var, dikmenin zamanı var.Susmanın zamanı var, konuşmanın zamanı var. Sevmenin zamanı var, nefret etmenin zamanı var.Savaşın zamanı var, barışın zamanı var.» (Derlemeci,3:1-8).

Litvak Kognitif metodlarda bu ifadeyi kullanır. Özelikle Az-adaptasyon düşüncelerle hastalara kognitif metodlar uygular; öyle hastalar vardır ki her zaman iyılik,sevgi v.b. görmek isterler. Tedavi yaparken, Litvak 'karşılıklı bağlanma'yı anlatmayı çalışmaktadır: "...kucaklamanın bir vakti olduğu gibi kucaklamaklardan kaçmanın da bir vaktı vardır."[174]

«Ömrü boyunca büyük üzüntü, hastalık, öfke içindeKaranlıkta yiyor. Gördüm ki, iyi ve güzel olan şu: Tanrının insana verdiği birkaç günlük ömür boyunca yemek, içmek, güneşin altında harcadığı emekten zevk almak. Çünkü insanın payına düşen

[173] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.219.
[174] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.224.

budur.» (Derlemeci - 5:17-18) - Freud şöyle söyler: “hayatta iki önemli şey vardır: sevgi ve emek.”

«İyi günde mutlu ol,Ama kötü günde dikkatle düşün...» (Derlemeci - 7:14)- kazaların da bir anlamı vardır;

«Mutluluğu övgüye değer buldum. Çünkü güneşin altında insan için yiyip içmekten, mutlu olmaktan daha iyi bir şey yoktur. Çünkü Tanrının güneşin altında kendisine verdiği ömür boyunca çektiği zahmetten insana kalacak olan budur.» (Derlemeci - 8:15).[175]

«Yaşayanlar arasındaki herkes için umut vardır. Evet, sağ köpek ölü aslandan iyidir!

Çünkü yaşayanlar öleceğini biliyor, Ama ölüler hiçbir şey bilmiyor.Onlar için artık ödül yoktur,Anıları bile unutulmuştur.

Sevgileri, nefretleri, Kıskançlıkları çoktan bitmiştir.Güneşin altında yapılanlardanBir daha payları olmayacaktır.

Git, sevinçle ekmeğini ye, neşeyle şarabını iç. Çünkü yaptıkların baştan beri Tanrının hoşuna gitti.

Giysilerin hep ak olsun. Başından zeytinyağı eksilmesin.

Güneşin altında Tanrının sana verdiği boş ömrün bütün günlerini, bütün anlamsız günlerini sevdiğin karınla güzel güzel yaşayarak geçir. Çünkü hayattan ve güneşin altında harcadığın emekten payına düşecek olan budur.

Çalışmak için eline ne geçerse, var gücünle çalış. Çünkü gitmekte olduğun ölüler diyarında iş, tasarı, bilgi ve bilgelik yoktur.» (Derlemeci - 9:4-10)- bu

[175] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.225.

ifadelerde varoluşsal analizin tam bir açıklaması vardır. Litvak bu ifadeleri intihar etmeye çalışanlar için kullanmaktadır.[176]

«Bilgenin sessizce söylediği sözler,Akılsızlar arasındaki önderin bağırışından iyidir. Bilgelik silahtan iyidir,Ama bir deli çıkar, her şeyi berbat eder.» (Derlemeci - 9:17-18)-sonradan Freyd işaretledi Freud bu konuda şöyle söyler: "gerçeğin sesi yavaş bir sestir, ama yorulmaz ve sonuçta dinleyicilerini bulur".[177]

2.2.3. Ben Sirak[178]

«Sana verilen görevlerde çalış, gizlerle uğraşma.» (Sirak,3:22)

Bu kural, Nevrotikler için çok faydalı bir kuraldır. Nevrotikler genelde hiper-sosyal insanlardır ve fazla vazifeler alırlar, bazen nevrotikler başkalarını terbiye etmek veya herkesi memnun etmek veya her zaman başarılı olmak gibi aslında imkansız olan bir işe kalkışabilirler .

«Paraya gönül verme, "Bununla ben kendime yeterim" deme.» (Sirak,5:1)[179]

Bu özdeyişler yorumlara muhtaç değil:

«Gerek onurun kırılması, Gerekse gözden düşmenin nedeni konuşulan sözlerdir, Kişinin dili düşmesine neden olabilir. Dedikodu yapan biri olarak tanınma, Dilinle başkalarına tuzak kurma. Çünkü hırsızlığın sonu utançsa, Yalancının sonu da sert birkınamadır. Büyük küçük tüm işlerde Suç işlemekten kaçın, Dost olarak kalman gereken yerde Düşman durumuna geçme.» (Sirak,5:13-15),

[176] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.226.
[177] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.226.
[178] Premudrost İisusa Syna Sirahova (vothozavetnaya nekanonicheskya kniga) — The Wisdom of Jesus, Son of Sirach. Kanoni olmayan.
[179] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.227.

«Hiddetlenme, çünkü öfke çılgın bir boğaya benzer, Boynuzuyla ruhunda derin bir yara açabilir. Çünkü öfke yapraklarını yutabilir, Böylece meyvelerini kaybeder, Sararıp solan bir ağaç gibi ortada kalırsın.» (Sirak,6:2-3),

«Sözü geçen bir kişiyle yarışmaya girme, Çünkü ardından seni eline geçirebilir. Varlıklı bir adamla tartışma, Çünkü durumu değiştirip sana karşı sonuca bağlar. Altın çok kişiyi yok etmiş, Kralların yüreğini etkilemiştir. Sert söz söyleme eğiliminde olan biriyle tartışma, Ateşi körükleme. Kaba bir adamla şaka yapma, Çünkü soyunu aşağılayabilir. Tövbe eden suçluyu yerme, Hepimizin suçlu olduğunu anımsa.» (Sirak,8:1-5),

«Bir insanın ölümüne eğlenceymişçesine bakma, Bütün insanların öleceğini anımsa.» (Sirak,8:7),

«Bilge kişilerin söylediklerine kulak ver, Onların atasözlerini öğren. Çünkü bu atasözleri büyüklere hizmet etmenin Kuram ve ustalığını sana öğretecektir.» (Sirak,8:8),

«Senden güçlü olana ödünç verme, Eğer verirsen paranı kaybetmiş bil.» (Sirak,8:12),

«Olanaklarının ötesinde kefil olma, Eğer olursan parayı ödemeye hazır ol.» (Sirak,6:13)[180]

Dünyayı umursamayan (cesur) biriyle yolculuk yapma, Çünkü seni tedirgin edebilir. Aklına estiği gibi davranacak, Deliliği ikinizin yıkımına sebep olacaktır.(Sirak,8:15).

Bir hastanın ifadeleri şöyledir: “bu özdeyişi ilk duyduğumda garip ve yalnış olarak gördüm. Ama biraz fikir yürüttükten sonra kendi hayatımda bu özdeyişe

[180] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.228.

uyumlu çok olaylar hatırladım. Her zaman güçlü ve cesur adamlara yakın olmaya çalışıyordum ve onların yardımlarıyla problemlerimi çözmeyi istiyordum. Şu anda anladım ki, cesur ve güçlü insanların kendi amaçları benim amaçlarımdan daha zordur ve güçlü insan yakınındaki kişileri bu problemleri çözmek için kullanır. Buna göre artık kendi işlerimi profesyonel yardımları ile hallediyorum. bu arada şunu da belirtelmeliyim ki,faşizm tarihi ve bütün istilaların, savaşların ve devrimlerin tarihi toplumun güçlü ve cesurların arkasından gitmesini gösterir."[181]

«Yönetimin başı nasılsa Onunla işbirliği yapanlar da öyle olacaktır, Vali nasılsa Kentte oturanlar da öyle olacaktır.» (Sirak,10:2)- kolektif çalışmalarda baş psikolog-yöneticidir. Şef her zaman duygusal atmosferi de oluşturur. Yöneticinin keyfi nasılsa, grubun diğer bireylerinin keyfi de öyle olacaktır;

«Tanrı korkusu kabul edilmenin başlangıcıdır, İnatçılık ve gurur reddedilmenin başlangıcıdır» (Sirak,10:21)- gurur İnatçılık ve öfke nörotisizmin işaretidir. Schopenhauer bu konuda güzel bir açıklama yapmıştır;

«İşini yaparken açıkgöz olmaya çalışma, Güç durumdayken çalım atma.» (Sirak,10:26) ,

«Bir sorunu ayrıntılı olarak araştırmadan kusur bulma, Önce düşün, sonra payla. Yanıt vermeden dinle, Biri konuşurken sözünü kesme.bSeni ilgilendirmeyen bir konu için çekişmekten kaçın, Suçluların dövüşüne katılma.» (Sirak,11:7-9),

«Oğlum, fazla iş yüklenme, Ortaklarını arttırırsan acı çekmen kaçınılmaz olur. Tüm gücünle çabuk davran, ama bil ki asla varamayacak, Kaçmakla kurtulamayacaksın.» (Sirak,11:10)- özellikli bu özdeyiş aktif sosyal pozisyonda olanlar için çok önemli ve etkilidir;

[181] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.229.

«Kazanç anında yitenler yadsınır, Bir şeyi yitiren, kazancı anımsamaz.» (Sirak,11:25),

Dante Alighieri (14.9.1321yıl) şöyle söylemiştir: "birisi hüzün günlerde iyi günleri hatırlazsa, iki kat daha mutsuz oluyor". Buna göre hüzünlü günlerde mutsuzluğu farklı işlerle 'seyreltmek' için uğraşmalıyız;

«Bir yabancıyı evine götürürsen, Ortalığı karıştıracak, ailenle aranı açacaktır.» (Sirak,11:34),

«Bir düşmana asla güvenme, Bronz leke yaptığı gibi, onun kötülüğü de insanda iz bırakır.» (Sirak,12:10),

«Düşmanın tatlı konuşabilir, Ama seni derin bir çukura atmak için Yüreğinde entrika çevirmektedir. Düşmanının gözleri yaşlı olabilir, Ama eline bir fırsat geçerse Kan bile onun gözünü doyurmaz.» (Sirak,12:16),

«Senin için çok ağır olan bir yükü taşımaya çalışma, Senden daha güçlü ve varlıklı biriyle arkadaşlık etme. Kilden yapılmış çömlek niçin demir kazanın yanında dursun? Çarpıştıkları zaman çömlek kırılacaktır.» (Sirak13,2) - eğer "Senden daha güçlü ve varlıklı biriyle arkadaşlık" etmek istersek, kendimiz daha güçlü olmalıyız. [182]

«Rüşvet ve armağanlar bilgelerin gözünü karartır, Hayvanın ağzına geçirilen ağızlık gibi paylamaları bastırır. Gizlenmiş bilgelik ve keşfedilmemiş hazine, Bunların her ikisi ne işe yarar? Akılsızlığını gizleyen kişi, Bilgeliğini gizleyen kişiye yeğdir.» (Sirak,20:29-31),

«Başkasının parasıyla evini yapmak, Tabutun için taş toplamaya benzer.» (Sirak,21:8),

[182] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.230.

«Akılsız adama bir şey öğretmeye çalışıyorsan, Kırılmış bir kabın parçalarını tutkalla yapıştırıyor, Uyku ile sersemlemiş bir adamı uyandırıyorsun.» (Sirak,22:9),

«Herhangi bir yara Yürek yarasına yeğ tutulur, Herhangi birinin kin duyması Bir kadının kin duymasına yeğ tutulur.» (Sirak,25:13),

«Kin duyan bir eşle aynı evde oturmaktansa, Bir aslan veya ejderhayla aynı evde oturmayı yeğlerim.» (Sirak,25:16).[183]

«Dostunu sev ve sözünde dur, Ama onun gizlerini açığa vurdunsa onu artık izleme. Çünkü nasıl ki bir insan düşmanını yok ederse, Sen de komşunun dostluğunu yok ettin. Nasıl ki bir kuş parmaklarının arasından uçup giderse, Aynı biçimde dostunun gitmesini sağladın, Onu bir daha yakalayamazsın. Onu izleme, o şimdi uzaklardadır, Tıpkı bir ceylan gibi tuzaktan kaçtı. Çünkü yara sarılabilir, incinen insan bağışlayabilir, Ama bir gizi açığa vuran kişi için umut yoktur.» (Sirak,27:17-21)

«Pek çok kişi kılıç darbesiyle yere yıkılmıştır, Ama çok daha fazla kişinin yıkımına dil neden olmuştur. Ondan korunan ve dilin büyük öfkesine hedef olmayan insan mutludur. Çevresinde dilin boyunduruğunu sürüklemeyen, Onun zincirleriyle bağlı olmayan insan mutludur. Çünkü dilin boyunduruğu demirden, Zincirleri tunçtan yapılmıştır. Onun neden olduğu ölüm çok kötü bir ölümdür, Şeol ona yeğdir.» (Sirak,28:18-21)

Psikoterapistler için burada önemli bir ders, bir uyarı vardır: hastalarla konuşurken sözlerine dikkat edilmelidir, çünkü sözler duyguları oluşturur, duygular fikirleri oluşturur ve sonuçta fikir eylemi oluşturur.

[183] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.232.

«Vücudu ağrıyla kıvranan varlıklı bir adam olmaktansa Sağlıklı ve dinç bir yoksul olmak daha iyidir. Sağlık ve güç altından ve sayılamayacak kadar çok paradan daha yararlıdır. Para vücut sağlığından daha önemli değildir, Ruh hafifliği kadar büyük zevk yoktur. Acıklı bir yaşam sürmektense ölmek daha iyidir, Sonsuz mutluluk süreğen hastalıktan daha iyidir.» (Sirak,30:14-17) - Schopenhauer da benzer ifadeler söylemiştir. Hastalara sağlıklı yaşam tarzı öğretmek geremektedir.[184]

«İnsana yaşam veren yüreğindeki sevinçtir, Kıvanç insana uzun ömür verir. Kaygıların aklını çel, yüreğine su serp, Üzüntüyü uzaklara dek kovala. Çünkü üzüntü çok kişinin yıkımına neden olmuştur, Hiç kimse için yararlı değildir. Kıskançlık ve öfke yaşamı kısaltır, Kaygılanmak zamanından önce yaşlanmana neden olur. İçten bir yüreği olanın iştahı da yerindedir, Yediği yemek ona yararlı olur.» (Sirak,30:22-25) - bu özdeyişte Bir eksiklik vardır. ne yapmamız gerektiğini açıklanmış ama bunu nasıl yapacağımızı açıklanmamıştır. İşte psikoterapi "bunu nasıl yaparız?" sorusuna cevap verir;

«Kızışan damızlık at iğneleyici ve küçümseyici bir arkadaşa benzer, Ona binen kim olursa olsun at kişner.» (Sirak,33:6),

«Yaşadığın sürece oğlunun ya da eşinin, kardeşinin ve dostunun sana hükmü geçmesin. Mülkünü başkasına verme, Çünkü yaptığından pişman olabilir, verdiğini geri isteyebilirsin.Yaşadığın ve vücudunda nefes kaldığı sürece, Hiç kimsenin sana hükmü geçmesin.Çünkü oğullarının merhametine sığınmaktansa, Çocuklarının sana yalvarmaları daha iyidir.Tüm etkinliklerinde patron ol, hakkın olan onurlandırılmayı ortadan kaldırma. Yaşamının sonuna doğru, Ölüm yaklaşırken mirasını dağıtırsın.» (Sirak,33:19-23),

[184] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.232.

"Kişi komşusunun rızkını engellerse onu öldürmüş sayılır, Bir işçinin ücretini ödemezse kan dökmüş sayılır.» (Sirak,34,22) - bu özdeyiş elemanlara maaş ödemeyen her yönetici ve şefler için.[185]

«Her danışman öğüt verir, Ama bazıları önce kendi çıkarını düşünür.Sana öğüt veren kişiye karşı uyanık ol, Her şeyden önce neyin peşinde olduğunu anla, Çünkü verdiği öğüt kendi çıkarına uygundur.Onun senin için tasarıları varsa, Sana: "Doğru yoldasın" der, Ama başına gelecekleri görmek için senden uzak durur. Sana göz ucuyla bakan kişiye danışma, Seni kıskanan kimselere planlarını açıklama.Bir kadına rakibi konusunda, Korkağa savaş konusunda, Tüccara fiyatlar konusunda, Alıcıya satış konusunda, Aşağılık kişiye gönül borcu konusunda, Bencile sevecenlik konusunda, Tembele herhangi bir iş konusunda, İşini savsaklayan işçiye bitecek bir iş konusunda, Aylak uşağa büyük bir girişim konusunda danışma, Öğüt konusunda onlara güvenme. Sonunda yüreğinden gelen öğüdü dinle, Hiç kimse sana yüreğin kadar gerçeği söyleyemez. Çünkü insanın ruhu çoğu kez kendisini Bekçi kulesine tırmanan yedi bekçiden daha iyi uyarır.» (Sirak,37: 7-14)- psikoterapist görüşmelerde kişilere kendi kararlarını kendi vermeyi öğretir. Psikoterapistin amacı, hastaya tavsiyeler vermeden kendi başına bağımsız karar vermeyi öğretmektir.

«Oğlum, ölen kişi için gözyaşı dök, Acını göstermek için feryat et. Onun vücudunu gereken törenle göm, Mezarını onurlandırmaya önem ver. Acı duyarak ağla, içtenlikle feryat et, Ölen insan için hak ettiği gibi yas tut, Bir veya iki gün yas tut ki, Bu konuda eleştirilere hedef olmayasın, Ondan sonra acın dinsin ve avunmaya bak. Çünkü acının sonucu ölüm olabilir, Acı çeken bir yürek seni güçsüz bırakır. Bırak da acın cenaze töreniyle son bulsun, Acı dolu bir yaşam kişinin bilincini yorar.

[185] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.233.

Yüreğinin acıyla dolmasına izin verme, Acıyı defet, kendi sonunu düşün. Geriye dönüş olmadığını anımsa, Sen ölüye yardım edemezsin ve kendine kötülük edersin. «...» Ölen insan gömüldükten sonra anısını rahat bırak, O can verdikten sonra onun için kendini üzme ve söylenme.» (Sirak,38:16-23) - basit sözlere bu konuyu anlatmak için bir 20 sayfa yazacaktık aslında, ama Sirak Kitabında güzelce ve kısaca açıklamalar bulunmaktadır.[186]

2.3. Rusya'daki Din Psikolojisi Çalışmalarında: Matta İncil

Yeni Ahite'ten psikoterapi fikirleri en çok Matta incilindedir. En çoğu da Gestalt Terapi düşüncelerine uyumlu özdeyişlerdir. ayrıca Transaksiyonel Analiz ve Varoluşçu Analiz fikirleri de vardır. Hazreti İsa neticelere daha hızlı ulaşıyordu, ama psikoterapistler sonuçları almak için çok uğraşmalıdırlar;

«Kutsal Yasa'yı ya da peygamberlerin sözlerini geçersiz kılmak için geldiğimi sanmayın. Ben geçersiz kılmaya değil, tamamlamaya geldim.» (Matta İncil,5 : 17),

Atalarımıza : «Adam öldürme. Öldüren, yargılanmayı hak edecek denildiğini duydunuz. Ama ben size diyorum ki, kardeşine karşı öfkelenen her kişi yargılanmayı hak edecek. Kim kardeşine aşağılayıcı bir söz söylerse, Yüksek Kurul'un yargısını hak edecek. Kim kardeşine ahmak derse, cehennem ateşini hak edecek.» (Matta İncil,5 : 21-22),

«Senden davacı olanla, daha yoldayken çabucak anlaş. Yoksa o seni yargıca, yargıç da gardiyana teslim edebilir; sonunda da hapse atılabilirsin.» (Matta İncil,5 : 25)- öfke nedir? Bir tamamlanmamış cinayettir. Öfkede agresyon kişinin içerisinde kalıyor. Eğer kişi sıkça öfke oluyorsa onun karakteri bozuluyor ve yüzünde hoşnutsuz bir görünüş donuyor. Nasılsa sonuçta öfkeli kişi bütün problemlerin

[186] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.234.

sebebin yakındaki insanlarda buluyor. İncildeki akıl yürütmeler bir birimizi ile çabuk barışmasıyı ve hiç kimseye öfkelenmemeyi açıklıyor.[187]

«Zina etme denildiğini duydunuz. Ama ben size diyorum ki, bir kadına şehvetle bakan her adam, zaten yüreğinde o kadınla zina etmiştir» (Matta İncil,5 : 27-28) - maalesef ailede karıkoca arasında ilişkiler bozuk olduğunda cinsel ve bazı psikoloji ihtiyaçlar karşılamaz halde kalmaktadır. Ve eğer bu ihtiyaçlar dışarıda da karşılanmazsa kişi ister istemez yüreğinde zina eder. Buna göre en önemlisi kişiye aile ilişkilerini güzel bir şekilde sürdürerek zinadan korunmak öğretilmelidir;

«Yine atalarımıza, Yalan yere ant içme, ama Rab'be içtiğin antları tut denildiğini duydunuz. Oysa ben size diyorum ki, hiç ant içmeyin. Evet'iniz evet, hayır'ınız hayır olsun. Bundan fazlası Şeytan'dandır» (Matta İncil,5 : 33-34,37)- eskiden beri bilinen birşeydir, bir kimse eğer birini razı etmeye aşırı derecede çaba gösteriyorsa aslında aldatmaya çalışıyor olabilir. ayrıca, eğer bir kimse ant içiyorsa, muhtemeldir ki sözünde durmayacaktır. Çünkü her şeyi ters yapmak insanın tabiatındandır.[188]

«Komşunu sev, düşmanından nefret et denildiğini duydunuz. Ama ben size diyorum ki, düşmanlarınızı sevin, size zulmedenler için dua edin.» (Matta İncil,5 : 43-44) - bu düşünce insanın düşmanlarından fayda sağlamasına olanak verir. çünkü düşman gevşemeye fırsat vermeyerek kişinin her zaman çalışmasına neden olmaktadır. Ama dostlar sizin her hereketinizi “beğenip” sizin dikkatınızı zayıflatırlar.

[187] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.236.
[188] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.236.

«Dikkat edin! Yapmanız gereken doğru işleri gösteriş için insanların gözü önünde yapmayın. Öyle yaparsanız, göklerdeki Babanızdan ödül alamazsınız. Bu nedenle, birisine sadaka vereceğiniz zaman bunu ilan etmek için önünüzde borazan çaldırmayın. İkiyüzlü kişiler, insanların övgüsünü kazanmak için havralarda ve sokaklarda böyle yaparlar. Size doğrusunu söyleyeyim, onlar ödüllerini almışlardır. Siz sadaka verdiğiniz zaman, sol eliniz sağ elinizin ne yaptığını bilmesin. Öyle ki, verdiğiniz sadaka gizli kalsın. Gizlilik içinde yapılanı gören Babanız sizi ödüllendirecektir.» (Matta İncil,6 : 1-4) - hayatta çıkar gözetmeyen davranışlar vardır. İyılik yaptığımı bilirsem işte bu benim ödülümdür. Eğer iylik yaptığım için teşekkür istersem bu, iyılik yapmadım demektir. Kime iyilik yaptımsa, onlar benim iyıliklerimi kabul ettikleri için onlara teşekkür etmeliyim. Buna göre çocuklarıma teşekkür etmeliyim, çünkü onlar iyi kişiler olunca ben iyi bir baba olduğunu öğrendim. İyileşmiş hastalara ve benim başarılı öğrencilerime da teşekkürler, bu sayede ben iyi bir doktor ve öğretmen olduğumu da öğrendim. karıma da teşekkürler, çünkü beni bırakmadı ve benim iyi birisi olduğumu söyleyince ben iyi bir eş olduğumu öğrendim[189]

«Yeryüzünde kendinize hazineler biriktirmeyin. Burada güve ve pas onları yiyip bitirir, hırsızlar da girip çalarlar. Bunun yerine kendinize gökte hazineler biriktirin. Orada ne güve ne pas onları yiyip bitirir, ne de hırsızlar girip çalar. Hazineniz neredeyse, yüreğiniz de orada olacaktır . <…> Bu nedenle size şunu söylüyorum: ‹Ne yiyip ne içeceğiz?› diye canınız için, ‹Ne giyeceğiz?› diye bedeniniz için kaygılanmayın. Can yiyecekten, beden de giyecekten daha önemli değil mi? <…> Öyleyse, ‹Ne yiyeceğiz?› ‹Ne içeceğiz?› ya da ‹Ne giyeceğiz?› diyerek kaygılanmayın. Uluslar hep bu şeylerin peşinden giderler. Oysa göksel

[189] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.237.

Babanız bütün bunlara gereksinmeniz olduğunu bilir. Siz öncelikle Onun egemenliğinin ve doğruluğunun ardından gidin, o zaman size bütün bunlar da verilecektir. O halde yarın için kaygılanmayın. Yarının kaygısı yarının olsun. Her günün derdi kendine yeter.» (Matta İncil,6 : 19-21,25,31-34) - matta İncil'in bu parçasında Gestalt terapisinin fikirlerini görmekteyiz: "Burada ve Şimdi". Ve tam anlamda dünya nimetlerinin peşinden koşmamak. Bir başka ifadeyle bu parçada kişisel gelişim ve mesleki gelişimden (yani Göklerin Egemenliği) bahsedilmiştir. («kendi işini yaptıktan sonra kim olduğunu öğrenirsin»- varoluşsal analiz). Eğer kişi mesleki anlamda yüksek seviyeye ulaşsa maddi refah da gelecektir. Bu konuda klinik örnekler çoktur;[190]

«Bu kural deha ve yetenekli insanlar için: «Kutsal olanı köpeklere vermeyin. İncilerinizi domuzların önüne atmayın. Yoksa bunları ayaklarıyla çiğnedikten sonra dönüp sizi parçalayabilirler». (Matta İncil,7:6),

«insanların size nasıl davranmasını istiyorsanız, siz de onlara öyle davranın. Kutsal Yasa'nın ve peygamberlerin söylediği budur.» (Matta İncil,7:12),

«İlkine benzeyen ikinci buyruk da şudur: ‹Komşunu kendin gibi seveceksin.» (Matta incil,22:39) ama başkasını sevmek için kişi önce kendini sevmelidir. Eğer ben kendimi sevmezsem mutlu olmak için hiç şansım yok. Birisini sevdiğim zamanda onu bırakmalıyım, çünkü sevgiliye en iyisini vermeliyim …[191]

[190] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.239.
[191] Litvak Mihail. Iz Ada v Rai-Izbrannye lekcii po psihoterapii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.243.

2.4. Rusya Psikoterapistlerin Çalışmalarında – Seneka

Senekanın fikirleri psikoterapide manevi araç olarak kullanılır. Rusya psikoterapstleri tarafından genelde kullanılmış Seneka fikirlerinden bazı örnekleri sıralayabiliriz:

Seneka kendi düşüncelerinde'Ruhun Sükuneti' konusuna önem vermiştir: "Ruhun Sukünetinin emaresi, bir yerde yaşamak ve kişinin kendisi ile kalabilmesidir. Çok çeşitli yazarların kitaplarını aynı zamanlarda okumak, farklı farklı kitaplar okumak ona göre bir tür serseriliğe benzemektedir. kendi ruhuna fayda kazandırmak isteyenlere bir büyük adamla kalmayı ve onun fikirleri ile ruhu beslemeyi tavsiye eder. Birisi çok gezse onun çok tanıdıkları olurken hiç dostu olmayabilir. Bu tarzda yapılan seyahat, seyahat değildir, kendini oradan oraya atmaktır. Eğer faydalı bir fikirin anlamını anlamaya çalışmazsan en faydalı fikir bile sana fayda getirmez."[192]

Ölüm korkusu ve Seneka:

"eğer bu son belaysa, hiçbri bela büyük değildir. Olüm sana geldi mi? eğer seninle kalsa Ölüm korkunç olabilirdi, ama ölüm ya gelmeyecek veya gelse de hemen arkada kalacak. Eğer sakin bir hayat istersen – yaşam süreni uzatma hakkında fazla düşünme. Genelde insanlar hayat korkuları ve ölüm azapları arasında yürürler; acınacak kişiler – yaşamak istemiyorlar ve ölmesini de bilmiyorlar. Eğer ölüm hakında telaşa düşmesen kendi hayatını zevkli yapabilirsin."[193]

"Ölüm hakkında düşün! Ölüm hakkında fikir yürütmek faydalıdır.ölümü öğrenen, kulluktan kurtulur.' Ben her günü tüm bir hayatım gibi görüyorum, çünkü

[192] Seneka. Nravstvennye pisma k Lutciliyu. Esli hochesh byt svobodnym: Seneka, Chesterfild, Morua. Moskva: Politizdat, 1992. s.23.
[193] Seneka. Nravstvennye pisma k Lutciliyu. Esli hochesh byt svobodnym: Seneka, Chesterfild, Morua. Moskva: Politizdat, 1992 s.35.

bu,son günüm olabilir. Çıkmaya hazırım ve buna göre yaşamın uzunluğu hakkında hiç düşünmem. Kendi isteğin dışında ve isteklerine karşı bir şeyler yapmamaya gayret göster, çünkü kim isteklerine karşı yaşasa mutsuz olur. Buna göre kendi ruhumuza gerekli şeyleri sevmeyi öğretelim. Ve en önemlisi ölüm hakkında kaygısız düşünmektir."[194]

Umut ve korku - kendine güveni olmayan ruhun özelliğidir. Umut ve korkunun en önemli sebebi – şimdiki olaylara odaklanmak yerine ve uzak gelecek hakkında düşünmektir. Biz gelecekten ve geçenlerden azap çekiyoruz.

"önceden bir şeylerden korkmak en büyük aptallık. Gelecekten korkanlar daha çok azap çekerler."[195]

Korkular kişiyi manevi ölü hale getirirler. Seneka bu konuda şöyle söylemiştir: "eğer bir şeyi saklarsan aslında onu kaybetmiş sayılırsın' örneğin birisi kristal bir vazoyu saklasa ve kullanmasa, aslında bu vazo onun değildir ve bu vazonun gerçek güzelliğini kaçırmıştır. Litvak'a göre de : "birisi ölümden korksa, aslında yaşamıyor demektir." Litvak saplantılı bir ölüm korkusu yaşayan hastalarına şöyle söylemektedir: "Ölümden korkmayınız. Kişi olarak siz olmüşsünüz zaten. Hadi canlanmaya çalırız".[196] Bu sözler akıllı kişilerin hayattaki fırstaları kullnamasına destek olmaktadır.

Seneka felsefe ile ilgilenmeye davet eder: "felsefede sağlıktır,felsefesiz ruh hastalanır. Eğer ruh hasta ise, beden de biter."

[194] Seneka. Nravstvennye pisma k Lutciliyu. Esli hochesh byt svobodnym: Seneka, Chesterfild, Morua. Moskva: Politizdat, 1992. s.46.
[195] Seneka. Nravstvennye pisma k Lutciliyu. Esli hochesh byt svobodnym: Seneka, Chesterfild, Morua. Moskva: Politizdat, 1992. s.33.
[196] Litvak Mihail Efimovich, Iz Ada v Rai-Izbrannye lektcii po psihotera¬pii,uchebnoe posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997. s.116.

"Felsefe ruhu çelikleştirir. Felsefe yaşama düzgünlük verir, hareketlere anlam verir. Felsefe kaptan gibi yaşam gemisini yönetir. Felsefesiz cesaret ve güvenlik olmaz."[197]

"Kendi maskeni kaldırmaya çalış! kendi yalnışlıklarını ortaya çıkarıp düzelmeye çalış! önceden savcı ol, sonra hakim ve sonra da avukat."[198]

"Ölçülülük ilk etapta zordur. Sonradan istekler arzular sönerler. Daha zaman geçince eski isteklerin ve arzuların önemi kaybolur."[199]

"İnsanlar hasta oluyorlar, çünkü onların yaşamının anlamı yok. Hastalık bazen kişinin tek yaratıcı eylemi olabilir."[200]

Ruhun tedavisini Seneka şöyle açıklar: "sefahat ve yerginlik(vice, evil) ile mücadele. Her yerginliğin aklamaya çalışıyoruz. yerginlikleri biz seviyoruz ve buna göre kovmıyoruz onları. Her yerginlik kendini körükler ve daha güçlü oluyor (diyalel). İzin vermemek, kovmaktan daha kolaydır."[201]

2.5. SSCB ve Rusya Psikoloji Çalışmaları Kapsamında Din Psikolojisi ve Psihofizik

Bazı araştırlamarı yaptırdıktan sonra iki hipotez formülleştirildi:

1. Komünikasyon ilişkilerde 'biyo-enerji(biyoplazma)[202] şuayı" büyük rolü varmaktadır.

2. 'biyo-enerji şuayı' ve bilinçaltı arasında dar ilişki vardır.

[197] Seneka. Nravstvennye pisma k Lutciliyu. Esli hochesh byt svobodnym: Seneka, Chesterfild, Morua. Moskva: Politizdat, 1992. s.10.
[198] Seneka. Nravstvennye pisma k Lutciliyu. Esli hochesh byt svobodnym: Seneka, Chesterfild, Morua. Moskva: Politizdat, 1992. s.52.
[199] Seneka. Nravstvennye pisma k Lutciliyu. Esli hochesh byt svobodnym: Seneka, Chesterfild, Morua. Moskva: Politizdat, 1992. s.73.
[200] Seneka. Nravstvennye pisma k Lutciliyu. Esli hochesh byt svobodnym: Seneka, Chesterfild, Morua. Moskva: Politizdat, 1992. s.75.
[201] Seneka. Nravstvennye pisma k Lutciliyu. Esli hochesh byt svobodnym: Seneka, Chesterfild, Morua. Moskva: Politizdat, 1992. s. 78.
[202] Veya protoplazma: Yapışkan, yarı saydam, kolloidal bir madde ki, canlı hayvan veya bitki hücresinin temel bileşkenlerinden biridir. Bileşimi, fizyolojik tür ve aktivitieye göre değiştığından dolayı klinikte tanımlanmış bir madde değildir. Karbon, nitrojen, oksijen, hidrojen, hidrojen ile fosfor, sodyum, potasyum gibi çeşitli iyonlardan ve sudan oluşur.

Çoğu hayvanlar için ‘poz, hareket ve mimik dili’ kataloglar oluşmaktadır. Canlılar arasında biyo-telsiz bağıntı ve biyo-radiolocationu (radarla kestirmeye benzer) geniş olarak kullanılmaktadır. böyle bağıntı kurmak için canlıların özel enerjiyi oluşturma ve alma organları vardır. Enerji deyince, elektromanyetik alandan bahsedilmektedir. bu canlılar elektromanyetik alana çok duyarlıdır, aynı duyarlılık bu seviyede sadece gözün ışığa olan duyarlılığında vardır. Ama bazı canlıların biyo-telsiz bağıntıda hangi alanları kullandığı belli değildir. (karıncalar, salyangoz v.b.) .[203]

A.Auhtomskiy in yaptığı araştırmalara göre beyin nöronları yüksek frekanslı elektrik akımı oluştururken aynı zamanda elektromanyetik alanı da oluşturmaktadır.[204]

Akademi üyesi V.P.Kaznaçeev hücreler arasında uzaktan bağıntıyla bilimsel buluş yapmaktadır. Virüslü hücreleri ile kutuyu, sağlıklı hücreler ile kutuyle birleştirilerek bir deney yapıldı. (ama hücreler arasında cam levha vardı, yani hermetization saklandı). Kısa sürede sağlıklı hücreler hasta hücreler gibi davranmaya ve ölmeye başlamaktadır.[205]

Sonradan bu denemedeki süreci – *‘torsion etkileşim’* diye adlandırdılar. Denemede *‘torsion şua’ların* kaynağı hasta hücrelerdi. İnsanlar arasında da öyle süptil bağıntı oluşabildiği ispat edildi. [206]

[203] Vasilev L.L. Ob ekstrasensornykh vospriiatiiakh s tochki zreniia fiziologa. s. 28-39.
[204]Pavlova L.P., Sistemnyi podhod v elektrontcefalograficheskom issledovanii biotelesviazi v fiziologicheskoi shkole N.E.Vvedenskogo - A.A.Ukhtomskogo. 1993, s. 42-49.
[205] Sochevanov N.N. Informatcionnoe pole, ego harakteristika i osobennosti, Parapsihologiya i psihofizika. Sanktr-Peterburg: VES. 1994. №3. s. 9-21.
[206] Logunov D.B. KonnovM.I. Vasileva A.A. Zhevlyuk Yu.N. Eksperementalnaya model dlya izucheniya bioinformatcionnykh vzaimodeistvii, Soznanie i fizicheskaya realnost. Sanktr-Peterburg: VES. 1997. №1. s. 62-65.

2.5.1. Biyo-Komünikasyon ve İnsan

Parapsikologlar bu biyo-telsiz bağıntıya telepati ;*'biyo-radiolocation'u* telesthesia adını vermektedir. Ama bu doğa olayları bir isimde birleşmektedir – extrasensory perception ESP (algılama). [207]

ESP hakkında bilim adamlarının bir fikri yoktur. Bazıları ESPnin özel organlar yoluyla olduğunu veya araçsız olarak nöron yapılarla çalıştığını söylemektedir.

Ama açıkça düşünsek insan organizmasında yeni receptor bulabiliriz.[208]

İnsanların ve hayvanların beynine manyetik alan ESP etkisi yapabiliyor. Ama bu olay uzun zaman bilim adamları tarafından inkar edilmiştir.[209]

2.5.2. Psikolojinin Paradoksları

Bilimsel yöntemlerin sınırlılıkları sebebiyle, psişik bünyenin esasını yakalamakta bilim adamları beceriksizlik yaşamaktadır. Psişik bünye adıyla bilinen-onun fonksiyonel ve fenomensiyonel tanımlaması ve betimlemesidir. P.Y.Galperin'e ve V.K.Vilyunos'a göre psişik bünyenin ne olduğunu kimse bilmemektedir.[210]

Psikoloji kişinin psişik bünyesinin çok yönleri açıklamıştır. kişilere kendi güdülenmelerini anlamak ve yaşamı uyumlu olarak kurmak için yardımcı olmuştur. Ama bu yardım sadece bir belli noktaya kadar sürmektedir.

---

[207] Vasilev L.L. Ob ekstrasensornykh vospriyatiyakh s tochki zreniya fiziologa. Parapsihologiya i psihofizika, Sanktr-Peterburg: VES.1992. №6.. s. 28-39.
Dubrov A.P., Pushkin V.N. "Parapsihologiia i sovremennoe estestvoznanie". /M.: "Sovaminko", 1990. s. 34.
[208] Yartcev V.V. Svoistvo cheloveka obedinyat energiei i informatciei cletki svoego fizicheskogo tela, Soznanie i fizicheskaya realnost. Sanktr-Peterburg: VES. 1998. №4.
s. 52-58.
[209] Nikolskii Iu.I., Nelineinaia moduliatciia, kraine nizkie chastoty ili snova o telepatii, Parapsihologiia i psihofizika. 1999. №1. s. 113-120.
Dubrov A.P., Biogravitatciia, biovakuum, biopole i rezonansno-polevoi tip vzaimodeistviia kak fundamentalnye osnovy parapsihologicheskikh iavlenii, Parapsihologiia i psihofizika, 1993. №2. s. 15.
[210] Gubin A.V., Psihologiia i ekstrasensornye iavleniia, Parapsihologiia i psihofizika. 1991. №2. s. 24-30.

Örneğin insanların çoğu diğer kişilerin ensesine baktığını hissedebilir. Ve bu deneme yoluyla ispat edilmiştir.[211] Amerikan Queene Üniversitesinde yapılan denemelerde deneklerden % 95'i başkasının ensesine bakışlarını net olarak hissetmektedir. Ama çağdaş psikoloji bu olayı açıklamakta yetersiz kalmakta, parapsikoloji sözü geçtiğinde de cevap, bilimden çok uzak bir yöntem şeklinde olabilmektedir.[212]

Ama garip olarak psikoloji tarafından açıklanamayan olaylar fizik bilim adamları tarafından açıklanmaya başlamıştır: spin rotation veya göz oluşturan 'hronal alanlar' . Fizikçiler farklı farklı ülkelerden aynı zamanda binlerce hipotezleri,deneyleri, ölçmeleri ve teorik gerekçeleri sunmaktadır. Böylece Psihofizik ortaya çıkmıştır.[213]

2.5.3. Psihofizik-Psikoloji İlişkisi

70'li yıllarda Parapsikologların yeni bir terimi ortaya çıkmıştır: Psihofizik. G.T.Fehner adlı bir bilim adamı bu terimi genel psikolojiya getirmiştir. Bu yeni terim doğa bilimlerinin alanı olmuştur ve psişik süreçlerin fiziki uygulamalarla ile bağlantısı incelenmeye çalışılmaktadır.[214]

Psişik fenomenlerin ve olayların sadece kuantum fiziği ile açıklandığı Psihofizik çalışmalarda ortaya çıkmıştır.[215]

Psihofizik ve parapsikoloji, psikoloji ve fizik için yeni ufuklar açmaya yardımcı olmaktadır.

---

[211] Dzhagdish S.D., Vliianiia i sviazi./ M.: "Graal "2001
[212] Dzhagdish S.D., Vliianiia i sviazi. s.43.
[213] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Moskva: 2005. Sanktr-Peterburg: VES. S.11.
[214] www.psy-world.narod.ru (23.03.2012)
[215] Dubrov A.P. Biogravitatciya, biovakuum, biopole i rezonansno-polevoi tip vzaimodeistviya kak fundamentalnye osnovy parapsihologicheskikh yavlenii, Parapsihologiya i psihofizika, Sanktr-Peterburg: VES.1993. №2. s.23.

Son yıllarda insanların paranormal yeteneklerini incelemede başarılı yeni metodlardan yararlanılmıştır. Yıllar süren titiz araştırmalarda bilincin cansız ve canlı doğa için önemli rolu açıklanmıştır.[216]

2.5.4. Biyo-Enerji(Biyoplazma)

Biyo-alan üzerinde tıb adamları, biyologlar, mühendisler v.b. araştırmalar yapmaktadır.

Doktor Walter Kilner " disiyanin mercekleri " denilen özel mercekler yardımıyla insan aurasını herkese gösterebileceğini belirtmişti.

Renkli kilner ekranları, bir gözleyicinin normalden daha kısa dalga boylarını görebilmesine imkan verecek şekilde planlanmıştır. Zira Kilner, dışarıya yayılan enerjinin ultraviyole (morötesi) frekanslarından oluştuğuna inanmıştı. Bu teori daha sonraki araştırmalarla da desteklenmiştir. Aynı zamanda Kilner, auranın, cismin sağlıklı olup olmamasına göre renk ve boyut yönünden (bedenin) değişik göründüğüne dikkati çekti. 20.asrın araştırmacıları, insanlar tarafından dışarı çıkarılan kısa dalgalı radyasyonun, ruhi faaliyetleri değiştirilebileceğini ve aynı zamanda kafein ve tütün gibi uyarıcılar tarafından da tesir edilebileceğini buldular.[217]

2.5.5. Kirlian Efekti

Rusya'da yapılan araştırmalar "Biyoplazma" konusunda çok ileri bir düzeye erişmiştir. 1939 yıllarda Rusya bilim adamları S.D.Kirlian ve V.H.Kirlian, kişinin parmak etrafında flüor-ışıyı(haleler) keşfettiler.[218] Kişinin psişik ve duygusal durumu

[216] Dubrov A.P. Biogravitatciya, biovakuum, biopole i rezonansno-polevoi tip vzaimodeistviya kak fundamentalnye osnovy parapsihologicheskikh yavlenii, Parapsihologiya i psihofizika, Sanktr-Peterburg: VES.1993. №2. s. 15-23.
[217] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Moskva: 2005. Sanktr-Peterburg: VES. S.14.
[218] Korotkov K.G., Kirlian effekt - novyi sovremennyi nauchnyi instrument dlia izucheniia harakteristik psihofiziologii i soznaniia cheloveka putem issledovaniia aury, Parapsihologiia i psihofizika, 1997. №1. s.108.

değişince parmaklar etrfindaki elektrik tacın rengi ve boyutu değiştiğini de keşfettildi. 20 yıl süresinde "Kirlian efekti" ile ilgili çok bilimsel bilgiler var.[219]

Professor K.G.Korotkov.[220] : "'Enerji her şeyin temelidir. Aklınız ve vücudunuz enerji sayesinde faaliyet gösterir", dedi ". Kirlian Fotoğraf tekniğini bilgisayar ortamına taşımış ve geliştirdiği cihaz aracılığı ile bedenden yayılan enerjinin renkli görüntülenmesini sağlamıştır. … Korotkov, "Bu cihaz herhalde bir çeşit oyun olur diye düşünüyordum sonra doktor arkadaşlarla bu bilgiyi paylaştığım zaman bunun tıp alanında kullanılabilecek harika bir keşif olabileceğini söylediler. Bunun üzerine çalışmalar başladı ve doktorlardan oluşan çok büyük bir ekiple çok çeşitli çalışmalar yaptık. Şu anda Rusya'da tıp alanında sertifikalı bir araç olarak belgelenen bu kamera, hiçbir sınırlama olmaksızın hastanelerde ve tıp merkezlerinde kullanılmaktadır."- demiştir.[221]

Yeni metodlarla ve yeni aygıtla G.K. Korotkov ve A. Kuznesov, yeni kavramı açıkladılar – enformasyon biyo-alan. Psişik çalışma sürecinde Enerji ile enformasyonun mübadelesinden, söz edilmektedir.[222]

Teknik Bilimler Doktoru G.A.Sergeev kişinin stres şualarını kaydetmek için kendi metodları ile aygıtlar yaptı.(a.s. No 180734 ve a.s. No 369583).

Rusya Bilim Araştırma Enstitüsü'nde 1997 yılda Rusya Matematik ve Teknik Akademisi üyesi ve Teknik Bilimler Doktoru O.A.Maşkov şu açıklamada

[219] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Moskva: 2005. Sanktr-Peterburg: VES. s.15.
[220] Rusya'daki St. Petersburg Devlet Teknik Üniversitesinde Fizik Profesörü olarak görev yapıyor. Fizik ve biyoloji konulu bilimsel dergilerde pek çok makalesi yayınlanmış ve 12 biyofizik icadın patentini almış
[221] Korotkov K.G., Vetvin V.V., Gaevskaia M.V., Opyt primeneniia effekta Kirlian v gomeopatii i parapsihologii, Parapsihologiia i psihofizika. 1994. №4. s. 35.
[222] Lee. A.G., K voprosu o prirode aury, Parapsihologiia i psihofizika. 1991. №1. s. 18.

bulunmuştur: “bizim bilim adamlarımız «Aura-015» aygıtını sundular. Bu aygıt kişinin aurasını kontrol ettikten sonra gerekli parametreleri düzeltiyor.” [223]

Filolojik Bilimler doktoru A.K.Maneev, profesör N.İ.Kobozeva ve V.M.İnyuşin’a göre: “beyinin düşünmesi biyokimyasal ve atom-moleküler bakıştan olumsuz bir olaydır.”[224] ... “*Biyo-alana* çok bileşenli holograma gibi bakabiliz.” Belarus felsefeci A.K.Maneev : “Kişinin yaşam tecrübesi ve bütün yaşadıkları, onun söylediği sözler ve ona söylenenler, - hepsi biyo-alanda kaydedildi ve kendine özgün holograma şekilinde saklı oluyor... Gerklit “düşünme gücü bedenin dışındadır” demiştir.”[225]

V.İ.Vernadskiy ve V.M.Gluşkova Enteresan fikirlerini paylaştılar: “Paranormal olayları kuantum fizik kuralları ile anlatabiliyoruz. Çünkü bu olaylar mikro- ve makro kuantum fenomenlerden oluşurlar, ve kuantum süreçlere uyuyorlar. Sinir hücrelerinin şuaların genliği, evreyi ve frekansını yöneltebiliriz. Diğer bir ifadeyle iletme ve kabul etme sürecini kontrol altına alabiliriz.”[226]

Dünyaca ünlü fizikçiler XX asırda, N.Bor, L. De Broyl, V.Geyzenberg, V.Pauli, M.Plank, E.Shraudinger ve ünlü SSCB fizikçiler V.İ.Vernadskiy, K.E.Ciolkovskiy v.b. doğada bilincin önemli etkisi ve rolu olduğunu kabul ettiler.[227]

Türkiye'deki ilk Kirlian Fotoğraf Makinası 1983 yılında Altan Yıldız tarafından İstanbul Teknik üniversitesi Elektronik Mühendisliği'nde okuduğu yıllarda gerçekleştirilmiştir. Kendisi çeşitli fotoğraf çekme parametreleri ayarlanabilen bir makine ile yüzlerce canlı ve cansız obje üzerinde çalışarak fotoğraflar çekmiştir.

[223] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Moskva: 2005. Sanktr-Peterburg: VES. s.16.
[224] Korotkov K.G. Aura s pozitcii fiziki, Soznanie i fizicheskaia realnost. 1997. №4. s. 70.
[225] Tihoplav V.Iu., Tihoplav T.S., ZHizn naprokat. Sanktr-Peterburg: VES. 2002.
[226] Vasileva G.N., Lytaev S.A., KHlunowskii A.N., Issledovanie informatcionnykh protcessov mezhdu subektami, Parapsihologiia i psihofizika. 1993. №2. s. 35.
[227] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Moskva: 2005. Sanktr-Peterburg: VES. s.20.

İnsanda değişik şekillere bürünen bir enerji realitesi bulunur; yani fiziksel, elektriksel, biyoelektriksel, biyoenzimatik enerjiler. Bu enerji formları karşılıklı olarak birbirine dönüşmektedir. Her canlı hücre bir şebekeye bağlıdır. Bir bakıma hiçbir hücre gerçekten bağımsız değildir. Bu şebeke sadece kan dolaşımıyla bağlantılı, kimyasal veya biyokimyasal olmakla kalmaz, her şeyden çok sinirlerle ilgili bir şebekedir, çünkü tüm hücrelerin biyokimyası en başta sinir sistemiyle yönetilmektedir. Sonuç olarak vücudumuzda tüm organlarımızı saran ve fiziksel, kimyasal, hücresel düzeyde, motor düzeyde ve bunlara benzer şekilde değişebilen bir "sinir sistemi" enerjisi mevcuttur. [228]

Bazı ülkelerde de askeri sır gibi saklanan bu araştırmanın günümüze gelen sonuçları belirsiz bırakılmıştır.

Bu konuda bir takım deneyler yapılmıştır. Örneğin 350 hastanın el fotoğrafı çekilmiş Ve bir erkek ile bir kadın fotoğrafının şaşırtıcı bir şekilde benzerlik gösterdiği ortaya çıkmıştır. Daha sonradan bu kişilerin evli oldukları anlaşılmış ayrıca aktif olarak özel bir dini inanca sahip oldukları öğrenilmiştir. Ve şaşırtıcı olan ise kocanın elindeki hallerin karısının elindeki haleleri tamamladığı ortaya çıkmıştır. Birlikte yaşam eşlerde değişikliğe mi neden olmuştur?

Bir başka deney Amerikalı öğrenciler tarafından yapılmıştır. Bir erkek ve bir kadının birer parmağının aynı plakada, aynı anda birbirine yakın olarak fotoğrafı çekilmiştir. Normal şartlar altında bazı renkler görülürken, bu iki insan öpüştükleri zaman renkler değişmiş ve birbirinin içinde erimiştir.

Ortaya şöyle bir düşünce çıkmıştır: Şuuraltı düzeyde herhangi bir şeyin, daha sonra patalojik bir olgu gelişecek şekilde psişenin artması gibi bariz bir değişiklik

[228] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Moskva: 2005. Sanktr-Peterburg: VES. s.17.

gösterdiği saptanmış ve patalojik halin azalması halelerde de azalmasına neden olmuştur. Bunun anlamı ise pisişe ve sağlık arasında ilişkinin bir ispatı olmasına yorumlanmıştır. [229]

2.5.6. Düşünce ve Bilinç

Düşünce fiziksel bir madde midir ? Veya fiziksel değil ve süreksiz ve ham yaratma mıdır ? Düşünce çevredeki maddelerle etkileşebilmekte midir ?

Kişinin düşüncesi enformasyonların ve programların güçlü kaynağı olmaktadır. Verilmiş programlar yaşama sürecini düzeltme fonksiyonu taşınmaktadır. Kişinin biyo-alanına enformasyonel etki,bireyler kendi kişiliklerinden fikirlerinden, kurallardan, adetlerden, bilgilerden oluşurlar. İnsanların 'enerji-enformasyon alan'ları(biyo-alanın bir unsuru) arasında etkileşim olduğu ispat edilmiştir.[230]

Akademi üyesi G.İ.Şipov'a göre "düşünce ve duygular – torsion alanlardan oluşuyor. Düşüncenin denklemi onun kendi kendine de etki varlığına ispat ediyor."[231]

S.N.Lazarev'a göre: "biyo- enerji-enformasyon alan" ve bilinçaltı bir olayın iki ismidir. Buna göre verilmiş alanların özelikleri hakkında bahsedince biz aslında bilinç altının özellikleri hakkında bahsediyoruz. Sonuç olarak bilinç ve bilinç altı ilişkiler aslında bilinç ve 'biyo- enerji-enformasyon alan'la etkileşimdir."[232]

Böyle bakış ile insanın doğası ve çevresi ile enformasyon ve enerji değişimi daha açık görünmektedir.

2.5.7. Biyo-Enerji(Biyoplazma) Etkileşimi

[229] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Moskva: 2005. Sanktr-Peterburg: VES. s.18.
[230] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Moskva: 2005. Sanktr-Peterburg: VES. s.21.
[231] AkimovA.E., Shipov G.I. Soznanie, fizika torsionnykh polei i torsionnye tekhnologii, Soznanie i fizicheskaia realnost. 1996. №1-2. s. 2.
[232] Trifonov V.I., O sviazi soznaniia s bessoznatelnym, Parapsihologiia i psihofizika. Sanktr-Peterburg: VES. 1999. №1. s.29.

Kişi çevresi ile sürekli karmaşık etkileşimde bulunmaktadır. İnsanlar her zaman bir birlerine etki yapmaktadır. Eğer kendimizi kontrol edersek, bizim duygusal durumumuzun değişimini farkederiz. Sıkça bu duygusal değişimlere kapılız ve birisine karşı davranışımız değişebilir. Bu duygusal durum sezgi sözü ile adlandırılır.[233]

Hayırhahlık ve öfke duygularının empoze edilebilmesi ispat edilmiştir. Buna göre toplumsal ilişkilerde duygusal ve psişik ekoloji hakkında düşünmeliyiz.

Nevrotizma davranışları bulaşıcıdır. Eğer sizin yakınızda ciddi bir nevrotizma hastası varsa, yakın zamanda siz de onun 'mantığını' kullanıp bütün samimiyetle her gün bir stratejiden ikinci stratejiye sallanırsınız.[234]

2.5.8. Doğa Bilimlerinin Yeni Paradigması

Biyo-alan terimi yaygın kullanılmaktadır. Örneğin akademi üyesi Y.B.Kobzarev, 'Biyo-alanın varlığının farklı fizik deneyler yoluyla tasdik edildiğine işaret etmiştir.[235]

Profesör İ.M.Kogan,' biyo-alanın aralarında uzaklık bulunan ve temas olmayan doğa güçlerinin etkileşimi olduğunu söylemiştir.

RADB(Rusya Doğa-Bilimlerin Akademisi) üyesi A.E.Akimova auranın şu bileşkelerden oluştuğunu söylemiştir: termik aura, torsion aura, çekim kuvveti aura, elektrostatik aura, elektromanyetik aura. Ve insanın bedeninin aura ile çevirili olduğunu eklemiştir.[236]

---

[233] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Moskva: 2005. Sanktr-Peterburg: VES. s.27.
[234] M.E Leetvak, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiia. Moskva: Drofa. 2001. s.45.
[235] Barashenkov V.S., Liablin M.V., Shmakova N.L., Galperin Ia.G., O prirode biofizicheskogo polia, Parapsihologiia i psihofizika. 1993. №3, s.24-47.
[236] Tihoplav V.Iu., Tihoplav T.S., ZHizn Naprokat. Sanktr-Peterburg: VES. 2002.

Auranın (biyo-alanın) bazı özellikleri fark edilince canlıların arasında uzaktan etkileşim olabildiği açıklanmıştır. Telepati buna tipik bir örnektir. insanlar, birbirlerini görüp dokunmasalar bile, birbirleriyle zihinden zihine iletişim kurabilirler.[237]

2.5.9. Psihofizik Olaylarının Kronoloji [238]

1876 – ünlü İngiliz fizikçi (İ.Faradey'in ve J.Tinder'in öğrencisi) U.Barret 'British Scientist Association' toplantısında ''düşünce gönderme'' hakkında bir rapor okudu. Barret, Spontane telepati olayları araştırmasının başındaydı.

1888 – G.Gerc'in elektromanyetik dalgayı ve A.S.Popov'un telgrafı bulduğu dönemde bilim adamları düşünme telkin etmeye ilgi duymaya başladı.

1902-Doçent Y.N.Juk Kiev şehirinde görme duyumları ile ilgili denemeler yaptı.

1912- M.V.Pogorelskiy "elektrik-fosfen ve enerji-grafik" adlı kitabında, doğadaki bütün cisimlerin ve bütün madde türlerinin fizyolojik enerjiye sahip ve bu enerji ile örtülü olduğunu yazdı.

1913- elektrofizyoloji Profesörü V.V. Pravdiç-Neminskiy sıcak-kanlı hayvanların birinci electroencephalogramını yaptı.

1920- Leningrat şehirinde fizyolog V.M.Behterev extrasensory perception ESP araştırmalarına başladı. Hayvan terbiyecisi V.L.Durov ile birlikte terbiyeli köpeklere uzaktan telkin etmenin etkilerini inceledi.

1919-1922 yıllarda – B.B.Kajinskiy, telepatinin elektromanyetik hipotezine teorik ve deneysel gerekçe buldu.

---

[237] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Moskva: 2005. Sanktr-Peterburg: VES. S.14.

[238] Naumov E.K., Wilenskaia L.V, Shpileva N.K. Parapsihologiia v Rossii. Moskva. 1993. Hantceverov F.R. Eniologiia. Kn.1. Moskva. 1996.

1919-1927 yıllarında- Leningrat şehirinde ‘Beyin İncelemesi ve Psişik Faaliyet Enstitüsünde’ kişi ve hayvanlar ile bir süre telepati incelemeleri yapıldı.

1921-V.L.Durov’un laboratuvarda Fransız bilim adamı Sh.Rishe uzaktan düşünce telkin etme üzerine 1278 denemeler yaptı: 696 başarılı ve 582 başarısız.

1922-Moskova’da akademi üyesi L.P.Lazarev “sinir faaliyetlerinin fizik ve kimya esasları” adlı kitabında telkin etme mekanizmasını şöyle anlatmıştı: “her duyum ve her düşünce 30 bin km uzaklığa dalgalar oluşturmaktadır. İnsanın kafası özel dalgalar oluşturmaktadır.”

1923- A.A.Gureviç, şaşırtıcı bir olguya yer verdi: “ayrı fotonlar sakin bir hücreye düştüğünde bu hücrenin bölünmesine sebep olmaktadır. Ve bölünen hücre de biyo-alan dolayısıyla, diğer hücrelerin bölünmesine neden olmaktadır. Hücrelerin şuaları ültraviyole frekansta kaydedildi. Gureviç araştırmaları Amerikan araştırmacı A.Bakster devam etti.”

1924- uzaktan telkin etme üzerine raporların okunmasından sonra Halk Komiseri A.V.Lunaçarskiy “Uluslararası Psişik Araştırma Komite” üzerinde “Psişik Araştırma Rus Komitesi”ni oluşturdu.

1926-Nisan’da- Moskova’da “Nevroloji ve Biyofizik üzerine Deneysel Komisyon” toplantısında T.V.Gurşteyn “bütün tür duyguları uzaktan algılama” adlı rapor okudu.

1932-Leningrat Beyin Enstitüsünde profesör L.Vasilyev telepatinin fizik esaslarını ispat etmek için denemeler yaptırdı ama bu yapılan deneme sonuçlarını 30 yıl sonra açıklayabildi.

1932-1937 yıllarda- “Moskova Bilim Akademi”sinde SSCB “Savunma Halk Komiserliğinin” verdiği vazife dolayısıyla telepatinin fizik esasların üzerinde profesör S.Y.Turlıgina idaresinde araştırmalar yapılmaktadır.

1949- SSCB mucitleri Kirlian çifti tarafından kişilerin parmakları üzerinde şualar açılarak, bulunmuş ışımalara “Kirlian” isimi verildi. Araştırma sonucunda “Kirlian Kamerası” yapıldı. Günümüzde bu aygıtın modern haliyle kişinin aura durumu görüp onun diagnostik ve düzeltme çalışmalar yapmaktadır.

1959- Moskova Bilim Akademisin üyesi profesör L.L.Vasilyev “esrarlı psişik olaylar” adlı kitabının bir bölümü telepatiye ayırdı. Ve ikinci baskıda telekinez üzerinde bilgiler verildi, telekinez araştırmaları üzerine bilgiler SSCB’te ilk defa yayınlanmıştı.

1962- Nijnetagil şehirindeki Pedagojik Enstitüsünde Psikoloji Laboratuvarda Roza Kuleşova adlı epilepsi hastası, kapalı gözle sağ el kullanıp gazeteli okuyabiliyordu. Bağlanmış gözlerle Kuleşova verilmiş fotoğraflardaki insanların poz ve dış görünüşünü söylüyor, Kapalı ışık geçirmez zarftaki renkli kağıt parçalarını da kolayca belirtiyordu. Kuleşova elle yoklayarak kapalı torbadan hatasız olarak renkli iplik desteleri çıkarıyordu. Sverdlovsk ve Leningrad şehirlerin enstitülerde Roza Kuleşovanın sağ eli kullanıp renkleri görmesi ve kitap okuması sadece güçlü aydınlatma sürecinde mümkün olduğu görüldü. ancak Olağanüstü “deri-optik duyuları” daha bir kaç yetişkinlerde ve çocuklarda bulunmuş, onlar arasında körler de vardı.

1963- Nijnetagil şehirindeki Pedagojik Enstitüsünde doçent A.S.Novomeyskiy “deri-optik duyuları” üzerinde denemeler yaptı. Yapılmış denemelerde sanat-grafik

fakültesindeki 50 öğrencilerden her biri beşinci parmaklarıyla renkleri tanımayı öğrenmişti. Bazı öğrenciler renkleri 20-80 cm'treden tanımaya başladılar.[239]

1968- "sinir sisteminin zayıf reaksiyonları keşfetmesi" SSCB Sağlık Bakanılık Bilim Araştırma Enstitüsün üyelerin yazılarından 55 ciltlik derleme bir yayınlandı. Parapsikoloji seksiyon tarafından 'Biyofiziksel efekt' üzerinde SSCB kapsamında seminer yapıldı.

1972 - SSCB Bakanlar Kurulu'ya bağlı İcat ve Bulunma Devlet Komitesin'de, V.P.Kaznaçeev, S.P.Şurin ve L.P.Mihaylov tarafıntan yapılmış denemelerde hücrelerin arasında elektromanyetik bağıntı keşfedildi.

1980- Merkez Bilim Araştırma Enstitüsünde extrasensory individual kan sirkülasyon bozukluk hastalar üzerine etki yaptı. 7-8 seanstan sonra hastaların kan dolaşımı, artardamar ve toplardamar drurmu normale döndü; kalp çalışması ve sindirim aygıtlarının iyileşmesi de dikkat çekti.

1982- SSCB Bilim Akademi Radyo Teknik ve Elektronik Enstitüsünde, "canlıların fiziksel metotla araştırma lobaratuvarı" açılmıştı.

1983- SSCB Bilim Akademi dergisinde "canlıların fiziksel alanları"adlı Y.V.Gulyaev'in ve E.E.Godika'nın rapor yayınlandı.

1984-SSCB Bilim Akademi Teorik Problem Bölümü ve Amerikan Bei Riserch Enstitüsü ile birlikte "telepatik görme" üzerinde deneyler yapıldı. Jun Davitaşvili (Gürcistanlı extrasensory individual) Moskova'da iken Amerikadaki San Francisco şehrinin rıhtımlarının birisinde hatasız olarak oyuncak at ve beyaz sedir görmüştü.

1988-başta-SSCB'te psi-fenomenleri inceleyen birinci resmi "Psihofizik" isimli Bilimsel Birlik oluşturuldu. "Ekstrasens-2" ESP yeteneklerinin aktifleştirilmesi için işlenmesi.

[239] Voprosy filosofii - 1963 - №3

1988-23 Kasım- SSCB Bilim ve Teknik Yönetim Birlik kararı ile “Biyo-enerji-enformasyon komitesi” oluşturuldu. Yeni komitenin başkanı SSCB Moskova Bilim Akademi üyesi V.P.Kaznaçeev oldu .

1988- Kasım ve Aralık arasında- Moskova’da Sovyetler Birliği kapsamında “Doğada enerji-enformasyon değişimi. Perspektifler” isimli konferans oluşturuldu. 1200’ün üstünde katılımcı vardı.

1989-Kasım- Moskova’da SSCB Mühendis Federasyon kapsamında “Değişmiş Bilinç Halleri” isimli bir seminer oluşturuldu.

1993- Rusya’da birinci “Parapsikoloji sözlük” yayınlandı.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Rus toplumunda günümüzde "Tanrının alaca çağı" yaşanmaktadır. Yani topumun ne doğru ahlaki, ne milli adetleri vardır. Bu nedenle aktüel maneviyat araştırmalarına ciddi anlamda ihtiyaç vardır.[240]

Bize göre Ben Ötesi Yaklaşım ve Din Psikolojisi maneviyat alanında bilimsel çalışmalardır ama Rusya'daki uzmanların bu konudaki görüşleri farklıdır. Onlar, «Transpersonel», «manevi» ve «dini» kavramlarının ayrılması gerektiğini, çünkü "dini değişik haller"in dini inanç sistemleriyle ilgili, "manevi hal"lerin insan ruhu ile ilgili ama "transpersonel (holotropik) hal"lerin sadece ruh ile değil aynı zamanda yüksek seviyedeki bilincin değişik halleri ile ilgili olduğunu söylemektedirler.[241]

Grof'un fikirlerin incelemekten sonra, önceki açıklamalara göre sonuç olarak şunları söyleyebiliriz:

1. Holotropik tekniklere göreceli böyle bir sonuca varabiliriz ki bu teknik arketipik insan yapılarına, biyografik verilerine bir yoldur ve bütün varlıklarla bağ kurmak için bir usuldur.Grof bir yeni dünya görüşünü, bir ideolojik kavramları yarattı.

2. Aslında holotropik paradigmayı farklı yönlerden inceleyebilirdik ama biz dini taraftan baktık, paradigmanın aslı ve kökü, teknikleri ve dünya görüşü New Age çağına uyumludur. Holotropik paradigma ve New Age felsefesi aynı zamanda ve aynı 60-larda psychedelic devrimden oluşmuştur.

[240] Kozlov A.A., Maykov A. Transpersonalnyi proekt. Psihologiia, antropologiia, duhovnye traditcii. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2007 s. 10 .
[241] Kozlov A.A., Maykov A. Transpersonalnyi proekt. Psihologiia, antropologiia, duhovnye traditcii. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2007 s. 20.

Bizim karşımıza çıkan bu dünya görüşü kendisinde okkült öğrenimin, kabala, astroloji, şamanizm teknikleri hem de geleneksel olmayan hristiyan mistik akışların bir karışımını icermektedir.

3. Ben Ötesi Yaklaşım'ın çok derin kökleri Karl Gustaf Jung analitik psikolojide görebiliriz. Özellikle kolektif bilinçdışı ve arşetipik alanın öğrenimde Holotropik Haller'in fenomenin açıklamasını gorebiliriz. Ama bizim düşüncemize göre arşetipik figürler kişinin pskolojisinin bir parçasıdır, arşetipik figürler insanın antropoloji aşamaları ve odak noktalarını gösteriyor.

Holotropik Halleri'ne geleneksel dini görüşten bakarsak Ben Ötesi Yaklaşım'ı üç gruba böldük.

- "Kişiliksiz Mutlak" öğrenimi, illüzyonizm gerçeklik, insanın Mutlak ile kavşamak yaşam yolun son amacıdır. Bu gruptaki dünya görüşleri Ben Ötesi Yaklaşım'ın yapıcıları ve üyeleri icad etti. Ama bu düşünceler insana önceden kestirilemeyecek bir sonuça getirebilir.

- İkinci grup, geleneksel dinler tarafından anlatılmış fenömenlerden oluşuyor. Arşetip anlamı, bu konuda belli yorum olmazsa da biz bilmeliyiz ki: aşırı Arşetip figürler düşkünlük insanı "şeytani iğfala" getirebilir. [242] Evrenle bağ hakkında biz önceden açıklamıştık, insani ruhunda bu özellik doğumdan beri var.

- Üçüncü grup, Ben Ötesi Yaklaşımın perinatal durum, doğum travma ve Karl Gustaf Yung'un çalışmaları psikolojiye büyük katkı yapmışlar.

Böyle olmakla beraber, sonraki Ben Ötesi fenomenleri araştırmalarda dini, kültürel ve ilahiyatçi görüşleriyle birlikte bilimsel metodlar da kullanılmalıdır (beyin tomografi, magnetik tomografi ve diğer araçlar). 1990'lı yılların başında Rusya'da Kaluga şehrinde psikolog S.Abelokovskiy rehberliği altında eğitim yaptırılmıştır. Bu

[242] Losskii V.N. Dogmaticheskoe Bogoslovie. Moskva: 1997. s.296.

eğitime katılandan biri kendi duygularını şöyle paylaşmıştır: “ ‘holotropik dönem’ diye adlandırılan bu eğitimde Birkaç kişi kiralanmış bir salonda toplandı. ‘Holotropik dönem’ iki gün devam etti. Biz yerde yerleşmiştik, grubumuz bakicılar ve denekler olarak iki takıma bölünmuştü. Bakıcılar deneklerin durumu kontrol etmekle görevliydi. Bu süreçte deneklerin sıkça istemsiz ayak ve kolların hareketler oluyordu. ayrıca deneklerin başları yere çarpabilirdi. 40 dakıka ısınma hareketleri yaptık. Isınma hareketleri de insanın şuurunu değiştirmek için yaptırıldı. Isınmamız “OM” veya “AUM” gibi meditasyon sözlerle ve meditasyon müzikle gecti. Sonradan soluma egzersizi yaptık ve bu son egzersizden sonra insanlar isteksiz hareketler yapmaya basliyordu ve insan Holotropik Hal’e geçiyordu. Holotropik Hal’in derinliği kişinin mizacına ve kişinin katılma isteğine bağlı idi. Sonradan ara verip çay içerken izlenim ve etki ve duygularımızı paylaştık. Ara verildikten hemen sonra, önceden yaptıklarimizi tekrarliyorduk çünkü ikinci döngüde kişi daha derin durumlara ulaşabiliyor. Seans aldığımda psikolojik durumum çok rahátti. Tamlık, hayatın şuurluluğu ve farkındalık duygularıyla doldum. Bütün dünyaya karşı merhamet ve sevgi doluydum. Bende ve diğerlerinde yaratım ve sanatsal aktiflik hem de resim yapmak isteklerimiz doğdu. Genelde biz Doğu Mandal’ları resimleri yaptık. Ama ‘holotropik dönemden’ sonra duygusal istikrarsızlık ve sık sık keyif değişim problemleri yaşadım. ‘Holotropik dönem’ cinsel alani çok etkiledi, seanstan sonra çoğumuzun “holotropik roman” sebebiyle aile iliskileri kesildi, bir kadının sırnaşıkça bir fikir vardı – papazle cinsi ilişkiye girmek. Ben de kendi önüme ilk çıkanın “boynuna sarılmaya” hazırdım. Bazıların cinsel tutkusu cinsel perversiyon (sexual perversionengl.) şekline döndü.[243]

[243] Protoierei Konstantin Sergeevich Gipp, Religioznye Aspekty Transpersonalnoi Psihologii S. Grofa, Moskva: Pravoslavniy Svyto-Tihonovskiy Gumanitarniy Universitet Missionerskiy Fakultet. 2009. s.43.

‘Holotropik dönem’in en büyük etkisi kendi içinde gelişme ve büyüme isteğidir. Bunu yapmak için ormana yalnız tek başına gidip bir gece geçirmem geekiyordu, bu, kozmosla birlik duygularini yaşamak için yapılıyordu. Ben ormanda tek başıma kaldığım zamanda dehşet yaşadım: tüm gece tuhaf değişik bağırışlar, gürültüler, sesler geliyordu.[244]

‘Holotropik dönem’ benim için hüzünlü olarak bitti. Seans aldığım dönemde dölyatağının kanaması başladı. Hastenede anesteziden zorla kendine geldim, anestezide klinik ölüm yaşadım.”[245]

“Biyo enerji” ile ilgili bölümündeki verilen bilgilere göre bir sonuç yapabiliriz.

Rusya’da ve diğer ülkelerde yapılan araştırmalara göre insan bedeni üzerinde ışınmalar çevredeki fon ışınmalardan yüzlerce defa daha güçlüdür.[246]

Verilmiş monografik yazılardan hipotezlerden ve deneme tasvirlerinden ‘biyo-alan’ın insanın organizma ve psişik seviyedeki bütün süreçlerini oluşturduğu ve bütün enformasyona arşiv olarak ve düşünmesinin aleti olarak hizmet ettiği anlaşılmıştır.[247] V.P.Kaznaçeev’e göre : “‘biyo-alan sadece anlığın temeli değildir, organizmanın gelişmesini de yönetmektedir.” ... “beyin okuma makinesi gibi-biyo-alandan bütün enformasonle kullanıp organizmaya sinyallar verip onu çalıştırmaktadır.”[248] İ.P.Şemelev’a göre: “beyin düşünmez, bütün düşünme ve karar verme süreçleri beyin dışında oluşuyor. Beyin bilinç ve beden arasında köprü fonksiyonu yapmaktadır..”[249]

---

[244] Protoierei Konstantin Sergeevich Gipp, Religioznye Aspekty Transpersonalnoi Psihologii S. Grofa, Moskva: Pravoslavniy Svyto-Tihonovskiy Gumanitarniy Universitet Missionerskiy Fakultet. 2009. s.44.
[245] Florencekii P., sviashchennik. Spiritizm kak antikhristianstvo. Sochineniia v chetyrekh tomakh. T. I. Moskva: Pravoslavniy Svyto-Tihonovskiy Gumanitarniy Universitet Missionerskiy Fakultet. 1994. s.214.
[246] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Sanktr-Peterburg: VES. 2005. s. 29.
[247] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Sanktr-Peterburg: VES. 2005. s. 34.
[248]Poliakov V.B., Teoriia i praktika ekstrasensornykh vzaimodeistvii, Parapsihologiia i psihofizika. 1996. №1. s. 25.
[249] Tihoplav V.Iu., Tihoplav T.S., ZHizn naprokat. Sanktr-Peterburg: Ves 2002. s.55.

Geliştiren bilimsel metodlarla beyinde düşünme ve bellek merkezleri bulunmamıştır. Düşünme ve uzun süreli hafıza, bellek beyindeki sinir yollarında oluşturulmaz. Bellekteki sınırsız enformasyonla sadece "alan"seviyede kullanılabilir.[250]

SONUÇ

Yaptığımız çalışmada, transpersonel (benötesi) psikolojinin ve maneviyat kavramının tanımı üzerinde durulmuştur. Daha sonra Rusyada benötesi psikoloji ve maneviyat alanında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

"Transpersonel" kavramı psikolojik bir fikir olarak, yaklaşık yüzyıl önce ortaya atılmış ve ilk kullanımı da William James tarafından gerçekleştirilmiştir.[251] "Transpersonel" kelime anlamı ile "ben ötesi" demektir. Transpersonel psikoloji, psikolojinin araştırma alanını, en iyi sağlık ve iyılik durumuyla ilişkili olarak insan davranışı ve deneyimlerini de içerecek biçimde genişletmeyi amaçlamıştır. Bu açıdan, hem Batı bilimi hem de Doğu bilgeliğine başvurarak, insan potansiyellerinin gerçekleştirilmesine yönelik her iki gelenek bilgisini bütünleştirmeyi amaçlamıştır.

Maneviyat ise, en basit tanımıyla, çeşitli güçlükler, tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral anlamına gelmektedir. Transpersonel psikoloji ve maneviyat arasındaki güçlü bağ, tanımlarındaki benzerlikten de anlaşılmaktadır.

Rus toplumunda günümüzde "Tanrının alaca çağı" yaşanmaktadır. Yani topumun doğru ahlaki özellikleri ve milli adetler büyük ölçüde ihmale uğramış ve zarar görmüştür. Bu nedenle aktüel maneviyat araştırmalarına ciddi anlamda ihtiyaç vardır.

[250] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Sanktr-Peterburg: VES. 2005. s. 37.
251 Mark C. Kasprow ve Bruce W. Scotton, "A review of Transpersonal Theory and Its Application to the Practice of Psychotherapy", Journal of Psychotheray Practice and Research, 8:1, Winter 1999. s. 12.

Rusya'daki psikoterapistler bazen psikoterapide vermek istedikleri fikirleri Kutsal Kitaptan karşılaştırmalar yaparak anlatmaktadırlar. İslam ülkelerinde de Din Psikolojisi kapsamında psikoterapi tedavilerinde Kur'andan faydalanılmaktadır ama Kutsal Kitabın psikoterapideki büyük etkisi farkedilmiş olsa, daha geniş sosyal gruplara yardım etmek mümkün olabilir. Bu amaçla araştırmamızda Kutsal kitapların terapötik etkiler içeren pasajlarına yer verilmiştir. Ayrıca Rusyada yaygınlıkla uygulanan biyo-komünikasyon, kirliyan metodu, biyoenerji gibi bazı psiko-fizik metodlara yer verilmiştir.

Bu çalışmamızda Litvaq'ın çalışmalarını incelemeye bir giriş yapılmıştır. Daha derinlemesine incelemelerle onun tekniklerini daha fazla açıklamak mümkündür. Özellikle Rusya'da Hristiyan Papazların ve Ben Ötesi Yaklaşım uzmanlarından Din Psikoloji üzerinde daha özel teknikleri kullanan uzmanların teknikleri de incelenmeyi beklemektedir.

KAYNAKÇA

Türkçe Kaynaklar:

1. Akşam Gazetesi, "Ruhun Sufice Yorumu", 5 Ocak 2004.
2. Hökelekli, Hayatı**.** Din Psikolojisi. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfi Yayınları. Ilahiyat Fakültesi Dergisi**,** Sayi 31 (2006/2).
3. Mustafa Merter, Ben Ötesi, www.benotesi.com.
4. Robert Frager, (rfrager@niyet.com) Ask for assist: Transpersonal Psychology and Religion, Saliha Uysal'a. Saliha Uysal, Transpersonel Psikoloji ve Din, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi İstanbul, 2007.
5. Roger N. Walsh ve Frances Vaughan, Ego Ötesi, Halil Ekşi (çev), Insan Yayınları, İstanbul, 2001.
6. Ruzek, Nicole Amıty "Transpersonel Psychology's Historical Relatıonship to Mainstream American Psychology, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Institute of Transpersonal Psychology, 2004.
7. Sabah Gazetesi, Amerikali Sufi Şeyh Ragip, 16 Temmuz 2005, s. 6, (Röportaj: Ilknur K. Akman).
8. Saliha Uysal, Transpersonel Psikoloji ve Din, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2007.
9. Stanislav Grof, Geleceğin Psikolojisi, Sezer Soner (çev.), Izmir: Ege Meta yayınları, 2002.
10. Schultz, Duane P. ve Schultz, Sydney Ellen. Modern Psikoloji Tarıhi, Yasemin Aslay (çev.). Istanbul: Kaknüs, Yayınları, 2002.
11. Şentürk, Habil. Din Psikolojisi. Konya: Esra Yayınları, 1997.

12. Wilcox, Lynn**.** Sufizm ve Psikoloji, Orhan Düz (çev.). Insan Yayınları, İstanbul, 2001.

13. Wulff, David M. Transpersonel (Ben Ötesi) Psikoloji, Ali Ulvi Mehmedoğlu ve Saliha Uysal (çev). M.Ü. Ilahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı 31 (2006/2).

Rusça kaynaklar:

1. Alekseev V. Grigoryev A. Religiya Antihrista. Novosibisrk. 1997.
2. Akimov A.E. Shipov G.I. Soznanie, Fizika Torsionnykh Polei i Torsionnye Tekhnologii, Soznanie i Fizicheskaya Realnost. Sanktr-Peterburg: VES. 1996. №1-2.
3. Arnold Mindell. Geopsihologiya a Shamanizme, Fizike i Daosizme. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2008.
4. Arnold Mindell. Sila Bezmolviya. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2008.
5. Barashenkov V.S. Lyablin M.V. Shmakova N.L. Galperin Ya.G. O Prirode Biofizicheskogo Polya, Parapsihologiya i Psihofizika. Sanktr-Peterburg: VES. 1993. №3.
6. Bern E. Vvedenie v Psihyatriyu i Psihoanaliz Dlya Neposvyashchennykh. Sanktr-Peterburg: VES. 1991.
7. Bioenergeticheskoe İzluchenie Cheloveka Kak Faktor Kommunikatcii. Sanktr-Peterburg: VES. 2005.
8. Charles Tart. Izmenennye Sostoyaniya Soznaniya. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 1998.
9. Christina Grof. ZHazhda Tcelostnosti: Narkomaniya i Duhoanyi Krizis. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta.1997.

10. Demchog. Samoosaobozhdayushchayasya İgra, ili Alhimiya Artisticheskogo Masterstva. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2011.

11. Denis Solomatin. Domashnee Holotropnoe Dyhanie. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2001.

12. Dubrov A.P. Biogravitatciya, Biovakuum, Biopole i Rezonansno-Polevoi Tip Vzaimodeistviya Kak Fundamentalnye Osnovy Parapsihologicheskikh Yavlenii, Parapsihologiya i Psihofizika, Sanktr-Peterburg: VES .1993. №2.

13. Dubrov A.P. Pushkin V.N. Parapsihologiya i Sovremennoe Estestvoznanie. Moskva.Sovaminko. Sanktr-Peterburg: VES. 1990.

14. Florencekii P. Spiritizm Kak Antikhristyanstvo. Sochineniya v Chetyrekh Tomakh. T. I. Moskva: Pravoslavniy Svyto-Tihonovskiy Gumanitarniy Universitet Missionerskiy Fakultet 1994.

15. Grof Stanislaus. Nadlichnostnoe Aidenie. Celitelnye Vozmozhnosti Neobychnykh Sostoyanii Soznaniya. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 1995.

16. Grof Stanislaus. Oblasti Cheloaecheskogo Bessoznatelnogo: Dannye İssledoaanii LSD. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 1973.

17. Grof Stanislaus. Psihologiya Budushchego. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2007

18. Grof Stanislaus. Zov Yaguara. Moskva: Drofa. 2001.

19. Gubin A.V. Psihologiya i Ekstrasensornye Yavleniya, Parapsihologiya i Psihofizika. 1991. №2.

20. Hantceverov F.R. Eniologiya. Kn.1. Moskva: 1996.

21. Igor Isaea. Zoa Bezdny - Misticheskie Mehanizmy Narkomanii. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2000.

22. Kailiya Taylor. Prakticheskii Seminar po Holotropnomu Dyhaniyu. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2004.

23. Ken Uilber. Oko Duha. Integralnoe Aidenie Dlya Slegka Saikhnuashegosya Mira. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2002.

24. Konstantin Selchyonok. Ezotericheskaya Psihoterapiya - Podarok Rozenkreitceroa Epokhe . Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 1997.

25. Korotkov K.G. Aura s Pozitcii Fiziki, Soznanie i Fizicheskaya Realnost.

26. Sanktr-Peterburg: VES. 1997. №4.

27. Korotkov K.G. Kirlyan Effekt - Novyi Sovremennyi Nauchnyi İnstrument Dlya İzucheniya Harakteristik Psihofiziologii i Soznaniya Cheloveka Putem İssledovaniya Aury, Parapsihologiya i Psihofizika. Sanktr-Peterburg: VES.1997. №1.

28. Korotkov K.G. Vetvin V.V. Gaevskaya M.V. Opyt Primeneniya Effekta Kirlyan v Gomeopatii i Parapsihologii, Parapsihologiya i Psihofizika. Sanktr-Peterburg: VES.1994. №4.

29. Kozlov A. A. Psihotekhnologii Izmenennykh Sostoyanii Soznaniya-Metody . 1995.

30. Kozlov A.A. Maykov A. Transpersonalnyi Proekt. Psihologiya, Antropologiya, Duhoanye Traditcii. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2007.

31. Kozlov A.A. Psihologiya Dyhaniya, Muzyki, Dvizheniya. MAPN. 2009.

32. Kozlov Vladimir. Duhovnaya Psihologiya: V Poiske Iznachalnogo. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 1999.

33. Kozlov Vladimir. Duhovnye Stranstavya (Etyudy transpersonalnoi fenomenologii). Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2008.

34. Kozlov. A. Nekotorye Rassuzhdeniya o Russkoi Transpersonalnoi Traditcii. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 1994.

35. Kudryaatcea Mihail. 30 Uroka Rebefinga. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2007.

36. Lee. A.G. K Voprosu o Prirode Aury, Parapsihologiya i Psihofizika. Sanktr-Peterburg: VES. 1991. №1.

37. Lemehov Yuriy, Mihail Efimovich Litvak – Moy Uchitel. Rostov na Donu: Feniks. 2000.

38. Litvak Mihail. Psihoterapevticheskie Etyudy. Uchebnoe Posobie. Rostov na Donu: Paik, 1996.

39. Litvak Mihail. Yakınmayınız. Rostov na Donu: Feniks. 2007.

40. Litvak Mihail. Buyurmak Veya Baş Eğmek. Rostov na Donu: Feniks. 2006

41. Litvak Mihail. Seks v Semye i Na Rabote. Rostov na Donu: Feniks. 2002

42. Litvak Mihail. Princip Spermatozoida. Rostov na Donu: Feniks. 2005.

43. Litvak Mihail, E.V.Zolotuhina-Abolina, M.O.Mirovich. Bintovanie Dushevnykh Ran ili Psihoterapiya. Moskva: Drofa. 2001.

44. Litvak Mihail Efimovich, Iz Ada v Rai-Izbrannye Lektcii po Psihoterapii, Uchebnoe Posobie, Rostov-na-Donu: Feniks.1997.

45. Logunov D.B. KonnovM.I. Vasileva A.A. Zhevlyuk Yu.N. Eksperementalnaya Model Dlya İzucheniya Bioinformatcionnykh Vzaimodeistvii, Soznanie i Fizicheskaya Realnost. Sanktr-Peterburg: VES.. 1997. №1.

46. Losskii V.N. Dogmaticheskoe Bogoslovie. Moskva: 1997.

47. Maslow A. Motivaciya i Lichnost. Moskva: Drofa. 1999.

48. Maksim Ispovednik, prep., Voprosootvety k Falassiiu., Moskva: Tvoreniia., Kn., 2., 1993.

49. Mindell A. Kvantovyi um. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2000.

50. Naumov E.K. Wilenskaya L.V, Shpileva N.K. Parapsihologiya v Rossii. Moskva: 1993.

51. Nikolskii Yu.I. Nelineinaya Modulyatciya, Kraine Nizkie Chastoty ili Snova o Telepatii, Parapsihologiya i Psihofizika. Sanktr-Peterburg: VES. 1999. №1.

52. Orr L. Broste Privychku Umirat. Moskva: Drofa. 2005

53. Osho Radzhnish.. A Poiskakh Chudesnogo Chakry, Kundalini i Sem Tel. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2000.

54. Pavlova L.P. Sistemnyi Podhod v Elektroentcefalograficheskom İssledovanii Biotelesvyazi v Fiziologicheskoi Shkole N.E.Vvedenskogo - A.A.Ukhtomskogo, Parapsihologiya i Psihofizika. Sanktr-Peterburg: VES. 1993. №2.

55. Polyakov V.B. Teoriya i Praktika Ekstrasensornykh Vzaimodeistvii, Parapsihologiya i Psihofizika. Sanktr-Peterburg: VES.1996. №1.

56. Protoierei Konstantin Sergeevich Gipp, Religioznye Aspekty Transpersonalnoi Psihologii S. Grofa, Moskva: Pravoslavniy Svyto-Tihonovskiy Gumanitarniy Universitet Missionerskiy Fakultet 2009 .

57. Roman Makush. Velikoe Pueteshestvie v Realnost. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2004.

58. Saperskii S.V. Telepatiya Kak Banalnost. Soznanie i Fizicheskaya Realnost, Moskva: 1996, №3.

59. Seneka. Nravstvennye Pisma k Lutciliyu. Esli Hochesh Byt Svobodnym: Seneka, Chesterfild, Morua. Moskva: Politizdat, 1992.

60. Serov N.A. Svetotcvetovya Terapiya, Terapeaticheskoe Znachenie TCveta, TCvet-Informatciya-Intelekt. Moskva: Drofa. 2001.

61. Shipov G.I. Kaznacheea A.P. Transpersonalnaya Psihologiya (Nauka i ZHivaya Etika). Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2011.

62. Sochevanov N.N. Informatcionnoe Pole, Ego Harakteristika i Osobennosti, Parapsihologiya i Psihofizika. Sanktr-Peterburg: VES. 1994. №3.

63. Sv. Grigorii Bogoslov. Slovo na Sv. Pashu. Tvoreniya. T. 1. TSL, 1994.

64. Svisson Kolin P. Ekstaz Dyhaniya. Praktika Rebefinga. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2000.

65. Tihoplav V.Yu. Tihoplav T.S. ZHizn Naprokat. Sanktr-Peterburg: VES. 2002.

66. Trifonov V.I. O Svyazi Soznaniya s Bessoznatelnym, Parapsihologiya i Psihofizika. Sanktr-Peterburg: VES. 1999. №1.

67. Vasilev L.L. Ob Ekstrasensornykh Vospriyatiyakh s Tochki Zreniya Fiziologa. Parapsihologiya i Psihofizika, Sanktr-Peterburg: VES.1992. №6.

68. Vasileva G.N. Lytaev S.A. KHlunowskii A.N. Issledovanie İnformatcionnykh Protcessov Mezhdu Subektami, Parapsihologiya i Psihofizika. 1993. № 2.

69. Voprosy Filosofii . Sanktr-Peterburg: VES. 1963. № 3.

70. Yartcev V.V. Svoistvo Cheloveka Obedinyat Energiei i İnformatciei Cletki Svoego Fizicheskogo Tela, Soznanie i Fizicheskaya Realnost. Sanktr-Peterburg: VES. 1998. №4.

İnternetten kaynaklar:

1. http://www.spiritualizm.com/kitap/kitaplikgelecekpsi9.html
2. Maximus the Confessor,

http://en.wikipedia.org/wiki/Maximus_the_Confessor .

3. http://www.gnoxis.com/stanislov-grof-ile-roportaj-45619.html
4. http://www.igrunov.ru/cat/vchk-cat-bibl/articles/peccei/
5. http://ru.wikipedia.org/wiki/Трансперсональная_психология
6. www.benotesi.com
7. http://www.genbilim.com/content/view/5864/90/
8. http://www.nuriyeakman.net/node/1471
9. http://www.aksam.com.tr/arsiv/aksam/2004/01/05/yasam/yasam5.html
10. www.psy-world.narod.ru

ÖZET

Rus toplumunda günümüzde "Tanrının alaca çağı" yaşanmaktadır. Yani topumun ne doğru ahlaki, ne milli adetleri vardır. Bu nedenle aktüel maneviyat araştırmalarına ciddi anlamda ihtiyaç vardır.[252]

Bize göre Ben Ötesi Yaklaşım ve Din Psikolojisi maneviyat alanında bilimsel çalışmalardır ama Rusya'daki uzmanların bu konudaki görüşleri farklıdır. Onlar, «Transpersonel», «manevi» ve «dini» kavramlarının ayrılması gerektiğini, çünkü "dini değişik haller"in dini inanç sistemleriyle ilgili, "manevi hal"lerin insan ruhu ile ilgili ama "transpersonel (holotropik) hal"lerin sadece ruh ile değil aynı zamanda yüksek seviyedeki bilincin değişik halleri ile ilgili olduğunu söylemektedirler.[253]

Grof'un fikirlerin incelemekten sonra, önceki açıklamalara göre sonuç olarak şunları söyleyebiliriz:

1. Holotropik tekniklere göreceli böyle bir sonuca varabiliriz ki bu teknik arketipik insan yapılarına, biyografik verilerine bir yoldur ve bütün varlıklarla bağ kurmak için bir usuldur.Grof bir yeni dünya görüşünü, bir ideolojik kavramları yarattı.

2. Aslında holotropik paradigmayı farklı yönlerden inceleyebilirdik ama biz dini taraftan baktık, paradigmanın aslı ve kökü, teknikleri ve dünya görüşü New Age çağına uyumludur. Holotropik paradigma ve New Age felsefesi aynı zamanda ve aynı 60-larda psychedelic devrimden oluşmuştur.

[252] Kozlov A.A., Maykov A. Transpersonalnyi proekt. Psihologiia, antropologiia, duhovnye traditcii. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2007 s. 10 .

[253] Kozlov A.A., Maykov A. Transpersonalnyi proekt. Psihologiia, antropologiia, duhovnye traditcii. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2007 s. 20.

Bizim karşımıza çıkan bu dünya görüşü kendisinde okkült öğrenimin, kabala, astroloji, şamanizm teknikleri hem de geleneksel olmayan hristiyan mistik akışların bir karışımını icermektedir.

3. Ben Ötesi Yaklaşım'ın çok derin kökleri Karl Gustaf Jung analitik psikolojide görebiliriz. Özellikle kolektif bilinçdışı ve arşetipik alanın öğrenimde Holotropik Haller'in fenomenin açıklamasını gorebiliriz. Ama bizim düşüncemize göre arşetipik figürler kişinin pskolojisinin bir parçasıdır, arşetipik figürler insanın antropoloji aşamaları ve odak noktalarını gösteriyor.

"Biyo enerji" ile ilgili bölümündeki verilen bilgilere göre bir sonuç yapabiliriz.

Rusya'da ve diğer ülkelerde yapılan araştırmalara göre insan bedeni üzerinde ışınmalar çevredeki fon ışınmalardan yüzlerce defa daha güçlüdür.[254]

> Verilmiş monografik yazılardan hipotezlerden ve deneme tasvirlerinden 'biyo-alan'ın insanın organizma ve psişik seviyedeki bütün süreçlerini oluşturduğu ve bütün enformasyona arşiv olarak ve düşünmesinin aleti olarak hizmet ettiği anlaşılmıştır.[255]

Bu çalışmamızda Litvaq'ın çalışmalarını incelemeye bir giriş yapılmıştır. Daha derinlemesine incelemelerle onun tekniklerini daha fazla açıklamak mümkündür. Özellikle Rusya'da Hristiyan Papazların ve Ben Ötesi Yaklaşım uzmanlarından Din Psikoloji üzerinde daha özel teknikleri kullanan uzmanların teknikleri de incelenmeyi beklemektedir.

[254] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Sanktr-Peterburg: VES. 2005. s. 29.
[255] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Sanktr-Peterburg: VES. 2005. s. 34.

SUMMARY

There is hard time in Russian society. That means Russian society is very far from their national customs, traditions and religion. In that case spiritual researches are very important.[256]

There is hard time in Russian society. That means Russian society is very far from their national customs, traditions and religion. In that case spiritual researches are very important.

In our opinion transpersonal pshycology and religion pshycoly are scientifical researches. But Russian scientists consider transpersonal and religion pshycology as an unscientific dicipline. Russian scientists suppose that terms Transpersonal pshycology, Spiritual pshycology and Religious physcology must be used separately. That depends on the thought that religious phases belong to system of beliefs. Spiritual state is a part of human's soul. Transpersonal term belongs not only to human's soul but also to changed state of mind.[257]

In our opinion transpersonal pshycology and religion pshycoly are scientifical researches. But Russian scientists consider transpersonal and religion pshycology as an unscientific dicipline. Russian scientists suppose that terms Transpersonal pshycology, Spiritual pshycology and Religious physcology must be used separately. That depends on the thought that religious phases belong to system of beliefs. Spiritual state is a part of human's soul. Transpersonal term belongs not only to human's soul but also to changed state of mind.

After studying Groff's thoughts we can point out to some conclusions:

[256] Kozlov A.A., Maykov A. Transpersonalnyi proekt. Psihologiia, antropologiia, duhovnye traditcii. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2007 s. 10 .
[257] Kozlov A.A., Maykov A. Transpersonalnyi proekt. Psihologiia, antropologiia, duhovnye traditcii. Moskva: Transpersonalnogo İnstituta. 2007 s. 20.

1. Transpersonal techniques allow to know humans himself and create bounds with environment. Groff created new perception of the world and mentallity.

2. Bizim karşımıza çıkan bu dünya görüşü kendisinde okkült öğrenimin, kabala, astroloji, şamanizm teknikleri hem de geleneksel olmayan hristian mistik akışların bir karışımı icerir.

Looking at transpersonal psychology unprejudiced we see that roots, foundations and techniques and perception of the world are the same with the New age sect. Transpersonal psychology and the "New age" sect were founded at the psychedelic age in sixties. T.p. includes mixed techniques of Kabala, shamanism, occult techniques and techniques of Christian mystic groups.

3. There is we can see some roots of K.Yung's analytical pshycology in transpersonal phycology.

After studying some researches of M. Litvak we defined him as an expert of religious phsycology. Litvak's works differ from researches of christian physcologist and experts of transpersonal physcology.

In the conclusion of the chapter "Bio energy" we can see that the radiation of human's body is stronger than the radiation of the environment.[258]

According to scientists the bioenergical sphere saves all physocological and informative processes like a vault. [259]

[258] Bioenergeticheskoe izluchenie cheloveka kak faktor kommunikatcii. Sanktr-Peterburg: VES. 2005. s. 29.
[259] Tihoplav V.Iu., Tihoplav T.S., ZHizn naprokat. Sanktr-Peterburg: Ves 2002. s.55.