SPİNOZA'NIN GÜNÜMÜZ PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİNDEKİ İZLERİ

Merve SUCU
211108105

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Felsefe Anabilim Dalı
Felsefe Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Bergen COŞKUN ÖZÜAYDIN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2023

SPİNOZA'NIN GÜNÜMÜZ PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİNDEKİ İZLERİ

Merve SUCU
211108105

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Felsefe Anabilim Dalı
Felsefe Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Bergen COŞKUN ÖZÜAYDIN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2023

SPİNOZA'NIN GÜNÜMÜZ PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİNDEKİ İZLERİ

Merve SUCU
211108105
ORCID: 0000-0003-4298-7547

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Felsefe Anabilim Dalı
Felsefe Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Bergen COŞKUN ÖZÜAYDIN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2023



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Büyük acılar ve küçük mutluluklar da dahil olmak üzere bana bu tezi yazdıran bütün nedenlere teşekkür ederim. Değerli hocam Doç. Dr. Bergen Coşkun Özüaydın'a, kızım Duru, eşim Deniz Özgür ve aileme ise minnet borçluyum.

Merve SUCU

Eylül, 2023

ÖZET

SPİNOZA'NIN GÜNÜMÜZ PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİNDEKİ İZLERİ

Merve Sucu
Yüksek Lisans Tezi
Felsefe Anabilim Dalı
Felsefe Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Bergen Coşkun Özüaydın
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2023

Bu çalışma uzun zamandır felsefe ile yollarını ayırma eğiliminde olan psikoloji bilimine yeniden birlikte olma çağrısı olarak yazılmıştır. Günümüzden yaklaşık dört yüz yıl önce yaşamış olan Benedictus Spinoza'nın, insanlara psikolojik iyileşme sağlamak amacı ile tasarlanan psikoterapi yöntemlerinde bulunan izlerinin, daha önce yeteri kadar görülmemiş olması bu tezin yazılma nedenidir. Bu kapsamda tezde önce Spinoza'nın temel kavramları ve önermeleri anlatılmış, ardından bu önermelerin hangi psikoterapi yöntemlerine ışık tutmuş olduğu araştırılmış ve Bilişsel Davranışçı Terapi, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, Duygu Odaklı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Bilinçli Farkındalık Odaklı Stres Azaltma Terapisi'ndeki Spinoza etkisi tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Spinoza, Bilişsel Davranışçı Terapi, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, Duygu Odaklı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Bilinçli Farkındalık Odaklı Stres Azaltma Terapisi

ABSTRACT

TRACES OF SPINOZA IN CONTEMPORARY PSYCHOTHERAPY METHODS

Merve Sucu
Master Thesis
Department of Philosophy
Philosophy Master's Program With Thesis
Thesis Advisor: Assoc. Dr. Bergen Coşkun Özuaydin
Maltepe University Institute of Social Sciences, 2023

This study was written as a call to reunion with psychology, which has long tended to part ways with philosophy. The reason for writing this thesis is that the traces of Benedictus Spinoza, who lived about four hundred years ago, in psychotherapy methods designed to provide psychological healing to people, have not been seen before. In this context, Spinoza's basic concepts and propositions were first explained in the thesis, then it was investigated which psychotherapy methods these propositions shed light on, and the Spinoza effect on Cognitive Behavioral Therapy, Rational Emotional Behavioral Therapy, Emotion-Focused Therapy, Acceptence and Commitment Therapy and Mindfulness Based Stress Reduction were discussed.

Keywords: Spinoza, Cognitive Behavioral Therapy, Rational Emotive Behavioral Therapy, Emotion Focused Therapy, Mindfulness Based Stress Reduction Therapy

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZET v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
ŞEKİLLER LİSTESİ ix
1. BÖLÜM GİRİŞ 1
1.1. Problem 1
1.2. Amaç 3
1.3. Önem 4
1.4. Tanımlar 5
2. BÖLÜM SPİNOZA FELSEFESİNİN TEMEL KAVRAMLARI 8
2.1. Doğa/Tanrı/Evren 8
2.2. İnsan ve Zihin 10
2.3. Duygu 13
2.4. Rasyonalizm, Determinizm ve Özgür İrade 16
3. BÖLÜM SPİNOZA'NIN PSİKOTERAPÖTİK İZLERİ 19
3.1. Spinoza ve Psikoterapi 19
3.2. Spinoza ve Bilişsel Davranışçı Terapi 25
3.2.1. Hakan Türkçapar danışan vakası 30
3.2.2. Judith Beck Abe vakası 31
3.3. Spinoza ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi 33

3.2.1. Paolo vakası 36
3.2.2. Gloria vakası 37
3.4. Spinoza ve Duygu Odaklı Terapi 38
3.4.1. Greenberg danışan vakası 42
3.4.2. Greenberg danışan vakası II 43
3.5. Spinoza ve Kabul ve Kararlılık Terapisi 44
3.5.1. Thowig ve Hayes danışan vakası 47
3.6. Spinoza ve Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Terapisi 49
3.6.1. Stahl ve Goldstein kaygı meditasyonu 52
3.6.2. Stahl ve Goldstein sevgi meditasyonu 54
4. BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER 56
KAYNAKLAR 65
EKLER 69
EK 1 – Hakan Türkçapar Danışan Vakası 69
EK 2 – Judith Beck Abe Vakası 72
EK 3 – Paolo Vakası 73
EK 4 – Gloria Vakası 75
EK 5 – Greenberg Danışan Vakası 78
EK 6 – Greenberg Danışan Vakası II 79
EK 7 – Thowig ve Hayes Danışan Vakası 80
EK 8 – Stahl ve Goldstein Kaygı Meditasyonu 84
EK 9 – Stahl ve Golstein Sevgi Meditasyonu 87
ÖZGEÇMİŞ 91

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Spinoza'nın Tanrı Sistemi..... 9
Şekil 2. Tanrı ve İnsan..... 12

1. BÖLÜM GİRİŞ

1.1. Problem

Felsefe, “bir şeyi o şey yapan nedir”, “bunun anlamı nedir” ve benzeri sorulara verilen cevaplarla ilgilidir. Hatta bu sorular kesin cevaplara ulaşamasalar da felsefe yaşamdaki her şey hakkında ve özellikle de insan hakkında soru sormaya ve bu sorulara cevap aramaya devam eder. Düşünebildiğimiz ya da gözlemleyebildiğimiz her şey üzerine felsefe yapılabilir ancak hiç kuşkusuz felsefenin en temel konularından biri insandır. İnsanı insan yapan şeyin ne olduğu, insanın nasıl yaşadığı/yaşaması gerektiği, insan davranışının sebepleri ve sonuçları ile ilgili düşünceler, felsefenin ortaya çıkışıyla birlikte yavaş yavaş kendini göstermeye başlamış ve nihayet Sokrates ile birlikte insan, felsefenin en önemli sorusu haline gelmiştir. Bu da demektir ki günümüzden yaklaşık 2500 yıl önce yani psikoloji biliminin ortaya çıkmasından çok önce, kimi filozoflar insan ve onun yaşamı hakkında derinlemesine düşünmeye başlamıştır.

Her ne kadar başlangıçta, pek çok şeyi olduğu gibi insan davranışlarını ve yaşamını da inceleyen felsefe olsa da insan davranışını incelemek ve araştırmak üzere, 1879’da Wilhelm Wundt’un ilk psikoloji laboratuvarını kurması ve bu sayede bu alandaki çalışmaların hızlanması insan dünyasına yönelik çalışmalar “psikoloji” bilimi ile özdeşleştirilir olmuştur. Bu özdeşleştirme yıllar içerisinde psikoloji ve felsefe bağlantısının gözden kaçmasıyla sonuçlanmıştır. Psikoloji tarihinin genellikle Wundt’un psikoloji laboratuvarını kurmasıyla anlatılmaya başlanması bu durumun göstergelerinden biridir. Halbuki Wundt, felsefe profesörü olarak, felsefe ve psikolojinin entelektüel ve kurumsal olarak tamamen ayrılmadığı dönemde çalışmalarını sürdürmüştür (Araujo, 2016, s. 11). Wundt’un psikolojiyi sistemik olarak açıklama çabası, psikolojinin ne olduğunu kavramayla ilişkili olmuştur. Dolayısıyla Wundt tam anlamıyla psikoloji felsefesi üzerine çalışmıştır. Wundt’un psikoloji laboratuvarını kurması ile başlayan insan davranışlarını sistemik bir biçimde inceleme düşüncesinin pozitivist bilimsel yolculuğu ise özellikle 20. yüzyıl başlarında iyice hareketlenmiştir. Bu hareketlenme ve insanı tamamen bilimsel bir öğe olarak inceleme, anlamlandırma ve davranışını öngörme çabası nedeniyle her bilim dalı gibi psikoloji de felsefe ile yollarını ayırmıştır. Bu pozitivist

ayrım da gücünü Descartes'tan almıştır. Bu bağlamda 17. Yüzyıl filozofu Descartes'ın ruh (bilinç) ve bedeni iki ayrı töz olarak değerlendirmesi ve özne-nesne ayrımı yapmış olması dayanak olarak gösterilmiştir (Ertürk, 2017). Descartes, ruh-beden ilişkisini ve etkileşimini mekanik bir biçimde açıklamaya çalışmıştır. Bu anlamda ruh-beden problemini psikofizyoloji çerçevesinde soyut bir kavram olarak uğraş haline getiren ilk filozof Descartes olmuştur. Onun bu uğraşı da psikolojinin "*metafizik analizlerden sıyrılıp nesnel gözlemlere doğru yönlenmesinin önünü açmıştır*" (Korkman, 2019).

Felsefe ile yollarını ayıran psikoloji, kendi gelişim süreci içerisinde klinik, kişilik, bilişsel, gelişimsel, örgütsel, sosyal, adli, eğitim, trafik psikolojisi gibi alt alanlara bölünmüş ve her bir alana özel araştırmalar, kuramlar, bilimsel çalışmalar ortaya atılmıştır. Bireysel olarak insanın ne olduğu, nasıl davrandığı ve davranacağı, insanın yaşantısal problemleri ile ilgili çözüm önerileri getiren psikoloji alanı ise "klinik psikoloji" olmuş ve bu alanın araştırmacıları insanın yaşamı boyunca "psikolojik olarak sağlıklı" olmasını sağlamaya yönelik tanı ve tedavi yöntemleri geliştirmiştir. Farmakolojik tedavi içermeyen, yalnızca konuşma, dinleme, yönlendirme ve ayrıca her bir tedavi yöntemi özelinde farklı sağaltım teknikleri ise "psikoterapi" adını almıştır. Psikoterapi etimolojik köken olarak antik Yunanca'ya dayanmaktadır. Çevrimiçi etimoloji sözlüğüne göre (2023), *psykhē* ve *therapeia* sözcüklerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. *Psykhē* ruh, zihin, hayat anlamını taşırken *therapeia* ise tedavi, şifa, iyileşme gibi anlamlar taşır. Dolayısı ile psikoterapi eski ve temel kelime anlamıyla ruhun tedavisi, zihnin iyileştirilmesi ya da hayatın şifalandırılması demektir.

Bugünkü pratikte, psikoterapi temelde, psikolojik ilkelere dayanır ve bu alanda eğitim almış bir terapist ve psikolojik olarak kendini iyi hissetmeyen danışan arasında geçer. Psikoterapistin amacı, danışanın şikayetine çare olmak ve psikolojinin ilkelerini o danışan özelinde kullanarak danışanı rahatlatmaktır. Günümüzde bilinen 500'ün üzerinde psikoterapi yöntemi vardır ve bu yöntemler temel aldıkları "insan anlayışı" bakımından birbirlerinden ayrılır. Örneğin psikanaliz, insanın temelde kötü ve karamsar olduğunu iddia ederken, pozitif psikoloji insanın varoluşunda iyilik olduğunu, psikolojik tedavilerde insanların kötü yanlarına değil iyi yanlarına odaklanmak gerektiğini iddia eder. Ya da bilişsel psikoterapi insanın nötr olduğunu ve düşüncelerin duygu ve davranışları yönlendirdiğini savunur (Murdock, 2019, s. 320). Bu iddiaya uygun olarak

da insanların uyumsuz duygu ve davranışlarını, düşüncelerini değiştirmeye çalışarak, onları kendilerine ve sosyal çevrelerine işlevsel olarak uyumlandırmaya çalışır.

Bugün kullanılan psikoterapi yöntemlerinin her biri birbirinden farklı olsa da temelde hepsinin amacı aynıdır: İnsanı iyileştirmek. İnsanı iyileştirmekse Sokrates'ten beri felsefecileri de ilgilendiren bir konudur. Henüz Ortaçağ'da yazılmış olan Boethius'un "*Felsefenin Tesellisi*" adlı eser, bunun için iyi bir örnektir. Yaşadığı dönemde vatan haini olarak suçlanan ve haksız yere hapsedilen Boethius bu eserinde psikolojik olarak sağlıklı olabilmek için felsefeyi neredeyse psikoterapisti yerine koymuştur. Bir kadın görünümündeki felsefe, uğradığı haksızlıktan dolayı acı çeken Boethius'a "*tedavi olmak istiyorsan yaranı açmalısı*n" (Boethius, 2022, s.61) diyerek onun içsel iyileşme yolculuğunu başlatmıştır. Bu tezde, bugünkü psikoterapi yöntemleriyle bağlantısı ele alınan Spinoza ise, henüz adı konulmuş hiçbir terapi yöntemi ortada yokken hatta psikoloji bir bilim olarak ortaya çıkmadan çok önce, düşünceleri değiştirerek duygulara tesir etmek, zihni etkin kullanarak duygular üzerinde düşünmek, bir duyguyu başka bir duygu ile değiştirmek ve davranışları bu duygularla uyumlamak üzerine temel ilkeleri belirleyen kişidir. 17. yüzyıl filozofu Benedictus Spinoza bugün pek çok psikoterapi yönteminde kullanılan kimi ilkeleri belirlemiş olmasına rağmen, psikoterapi ile ilgili yazılan kitapların çok azında Spinoza'ya atıf bulunmaktadır. Halbuki, zihin ve bedenin, diğer her şeyle birlikte aynı bütünün parçası olduğunu ve paralel hareket ettiğini savunan Spinoza'nın başyapıtı *Etika*'da, insan ve duygular üzerine yazdığı her şey, "biliş" ile temellendirilen tüm psikoterapi yöntemlerine kaynak oluşturacak niteliktedir. Spinoza'nın günümüz psikoterapi kuramları açısından temel alınmamış olması ve bu kuramlarda Spinoza'nın etkisinin göz ardı edilmesi, bu tezin ana problemini oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Bu tez ile, Spinoza'nın bilişsel yönelimli psikoterapi yöntemlerindeki izlerinin açık seçik ortaya konması ve psikoterapistlerin dikkatinin Spinoza'ya çekilmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla cevaplandırılmaya çalışılacak olan sorular şunlardır:
Spinoza hangi önermeleri ile günümüz psikoterapi yöntemlerine temel oluşturur? Günümüz psikoterapi yöntemlerinin Spinoza ile kesişen temel aksiyomları nelerdir?

Spinoza'nın "farkındalık" dediği şey neredeyse bütün psikoterapi yöntemlerinin amacı değil midir?

"Duygulardan özgürleşmek" psikoterapide değişimin mihenk taşı olarak belirlenebilir mi?

Spinoza'nın determinist görüşü ile psikoterapinin "değiştiren" yanı çelişir mi? Spinoza'ya göre insanın temel amacı kendini gerçekleştirmektir. Psikoterapinin amacı da insanın kendini gerçekleştirme yolculuğunda insana içgörü kazandırmak, düşünce, duygu, davranış ve bedensel duyum bağlamında insanın kendini anlamasını sağlamaktır. İnsanın kendini anlamasını sağlamak bir diğer anlamıyla insanın kendi doğasını kavramasına yardımcı olmak ve ona uygun biçimde davranması konusunda onu motive etmektir. Spinoza ve psikoterapi arasında bulunan fakat henüz yeteri kadar keşfedilmemiş olan kuvvetli bağı göstermek bu tezin amacıdır.

1.3. Önem

İnsanı ve insan davranışını çok yönlü incelemek, felsefi bakış açısı olmadan mümkün değildir. Hedefi insanı anlamak olan psikoloji bilimi ise kökeninde ve başlangıcında yer alan temel ilkelerini borçlu olduğu felsefi düşünceden koptuğunda, insanı anlamak ve onu daha iyi ve mutlu bir yaşama kavuşturmak konusunda yetersiz kalacaktır. Bu yüzden psikoterapi yöntemlerinde Spinoza'nın izlerini aramak, felsefeden kopmuş olan psikoloji dünyası için yeniden birlikte olma çağrısıdır. Spinoza felsefesindeki insan duyguları ve davranışlarıyla ilgili noktaları bilmek, psikologlar ve psikoterapistler için son derece önem taşımaktadır. Çünkü felsefe tarihindeki pek çok filozofun düşüncelerinin psikoloji gelişmesinde farklı derecelerde etkisi olduğu gibi Spinoza'nın düşünceleri de psikoloji bilimi ve psikoterapi yöntemleri söz konusu olduğunda da görmezden gelinemeyecek bir etkiye ve öneme sahiptir. Spinoza'nın monizminin, nedenselliğinin, determinizminin ve duygular teorisinin iyi anlaşılması, bugün psikoterapistler tarafından kullanılan psikoterapi yöntemlerinin geliştirilmesinde ve dönüştürülmesinde büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma, bugün psikoloji alanında kullanılan psikoterapi yöntemlerinin kaynağına yani felsefeye dönerek gelişmelerine katkı sunması ve böylece literatürde yeterince yer almayan terapide felsefe etkisini vurgulaması ve açığa çıkarması açısından son derece önemlidir.

1.4. Tanımlar

Psikoterapi: Duygusal zorlanma veya çeşitli zihinsel rahatsızlıklar nedeniyle günlük yaşamda işlevi bozulan insanların rahatsız oldukları semptomların yok edilmesi ya da azaltılması için uygulanan ve konuşmaya dayanan bir tedavi yöntemidir (Murdock, 2019, s.2).

Bilişsel Davranışçı Terapi: Psikolojik rahatsızlıkların düşüncelerden, bu düşüncelere bağlı duygulardan ve bu duyguların sebep olduğu davranış kalıplarından kaynaklandığı görüşünü savunan ve önce düşünceleri sonra duyguları ve nihayetinde davranışları değiştirme çabası ile psikolojik tedavi uygulayan bir psikoterapi pratiğidir (Beck, 2021, s.29).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi: Bilişsel davranışçı terapi ekolü çatısı altında bulunan, insanların kalıplaşmış inançlarının duygusal zorlanmaya ve rahatsızlığa sebep olduğunu, düşüncelerin de duyguları oluşturduğunu ve etkilediğini savunan, kalıp inançlarda değişim yaratmayı hedefleyerek psikolojik sağaltımı teşvik eden terapi biçimidir (Ellis ve Dryden, 1997, s. 8).

Duygu Odaklı Terapi: Duygu odaklı terapi, danışanların hisleri ile uyum sağlamayı, onların tecrübelerini daha derinlemesine bir işleme tabi tutmayı ve duyguyu anlamlandırmak için bilinci kullanarak, bilinç ve duyguyu bütünleştirerek sentezlemeyi içerir (Greenberg, 2020, s.60-62).

Kabul ve Kararlılık Terapisi: Kabul ve Kararlılık Terapisi, merkezine insanın kendi bağlamını koyarak, bu bağlamı kabul etmeyi ve farkında olmayı teşvik ederek psikolojik iyiliği sağlamaya çalışan bir psikoterapi yöntemidir (Hayes, Strosahl, Wilson, 2003, s.19).

Bilinçli Farkındalık Odaklı Stres Azaltma Terapisi: Stresi azaltmanın ve yönetmenin psikolojik iyilik hali için en gerekli konu olduğunu iddia eden ve her şeyin farkında olarak yaşamanın da bunun için gereken bir teknik olarak uygulamaya koyan psikoterapi biçimidir (Kabat-Zinn, 2005, s.2).

Tezde ele alınacak olan ve yukarıda tanımı verilen tüm terapi yöntemleri, Spinoza'nın özellikle insan duygularının kökenine ve duyguların köleliğinden kurtulmanın nasıl mümkün olacağına dair çalışmalarıyla bağlantılı görünmektedir. Aydınlanma çağında

felsefeye, metafizik, epistemolojik ve etik açısından önemli katlılarda bulunmuş olan Spinoza, Portekiz kökenli Yahudi bir ailenin çocuğu olarak 1632'de Hollanda'da dünyaya gelmiştir. Spinoza, yalnızca mensubu olduğu felsefe dünyasında değil, psikoloji dünyasında da ses getirmiş, *Etika* isimli en önemli eserinde insan davranışı ve onun yordayıcıları üzerinde değerli belirlemelerde bulunmuştur. İnsanların tüm hareketlerinin belirli bir doğaya ve buna bağlı koşullara göre belirlendiğini iddia etmiştir. Doğa'daki her şeyin belirli bir düzende iç içe ilerlediğini düşünmüş olan Spinoza, insan mutluluğunun ve özgürlüğünün akıl yoluyla duyguları yönetmekten geçtiğini savunmuştur (Nadler, 2020).

Spinoza'nın düşünceleri psikoloji biliminin en göz önünde olan tedavi yöntemlerinden biri olan psikoterapide de yankı bulmuştur. *Etika*'da yaptığı yönlendirmeler günümüzde bilinen ve kullanılan birçok psikoterapi yöntemine de temel olmuştur. Zihin – beden ilişkisi, duyguların tabiatı ve mutluluk arayışı konusundaki psikofelsefi çözümleri ile Spinoza terapötik miras olma özelliği taşıyan belirlemeler yapmıştır. Spinoza, duyguları hem fiziksel hem de zihinsel süreçler ile aynı anda meydana gelen bir yapı olarak sunmuş ve insanın kısmi özgürlüğünü bu duyguların kökenlerini anlamaya ve dönüştürebilme yeteneğine bağlamıştır. Düşünce, duygu, davranış üçlüsünün temeline yaptığı nedenselliği anlama vurgusu Bilişsel Davranışçı Psikoterapi'ye, irrasyonel inançlar ve nedenlerini bulma üzerine verdiği tavsiyeler ise Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye, duyguları anlama, duygular arasındaki geçişleri sağlama ve bu sayede ferah bir yaşam sürme konusundaki fikirleri Duygu Odaklı Terapi'ye, olanı olduğu gibi kabul etme ve anlama konusunda önerileri Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne, zihin-beden ilişkisi üzerindeki düşünceleri ise Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Terapisi'ne ışık olmuştur.

Spinoza'nın günümüz psikoterapi yöntemleri üzerindeki izleri konulu bu tezde önce Spinoza felsefesinin Doğa/Tanrı/Evren, insan/zihin, duygular teorisi, rasyonalizm/determinizm/özgür irade gibi temel kavram ve fikirleri incelenecektir. İkinci olarak Spinoza'nın psikoterapötik açıdan bu teze rehberlik edebilecek önermeleri değerlendirilecektir.

Devamında, Spinoza rasyonalizminin mantıklı düşünme, duygular ve akıl sağlığı bağlamında Bilişsel Davranışçı Terapi ile ilişkisi ele alınacaktır. Daha sonra Spinoza'nın etiği, mantıksız inançlara meydan okuma ve mantığı kucaklama kapsamında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi bağlamında ele alınacaktır. Hemen ardından, Spinoza'nın duygular teorisi ve duyguların yer değiştirme önerisi bağlamında Duygu Odaklı Terapi incelenecektir.

Bir sonraki kısımda Spinoza'nın duygusal zorluklara karşı kabul ve değer odaklı bir yaşam sürmeye yönelik etik anlayışı ile Kabul ve Kararlılık Terapisi arasındaki benzerlikler anlatılacaktır. Son olarak da akıl sağlığı açısından farkındalık kazanma ve içsel dengenin sağlanması bağlamında Spinoza'nın zihin-beden anlayışı ve Bilinçli Farkındalık Odaklı Stres Azaltma Terapisi'nin yadsınamaz bağlantısı irdelenecektir. Sonuç bölümü ile de Spinoza'nın günümüz psikoterapi yöntemlerindeki derin izleri kavranmaya çalışılacak ve dünyaca etkisi henüz anlaşılmamış olduğuna inanılan Spinoza'nın psikoterapötik açıdan nasıl kalıcı bir miras bıraktığı anlaşılacaktır.

2. BÖLÜM SPİNOZA FELSEFESİNİN TEMEL KAVRAMLARI

2.1. Doğa/Tanrı/Evren

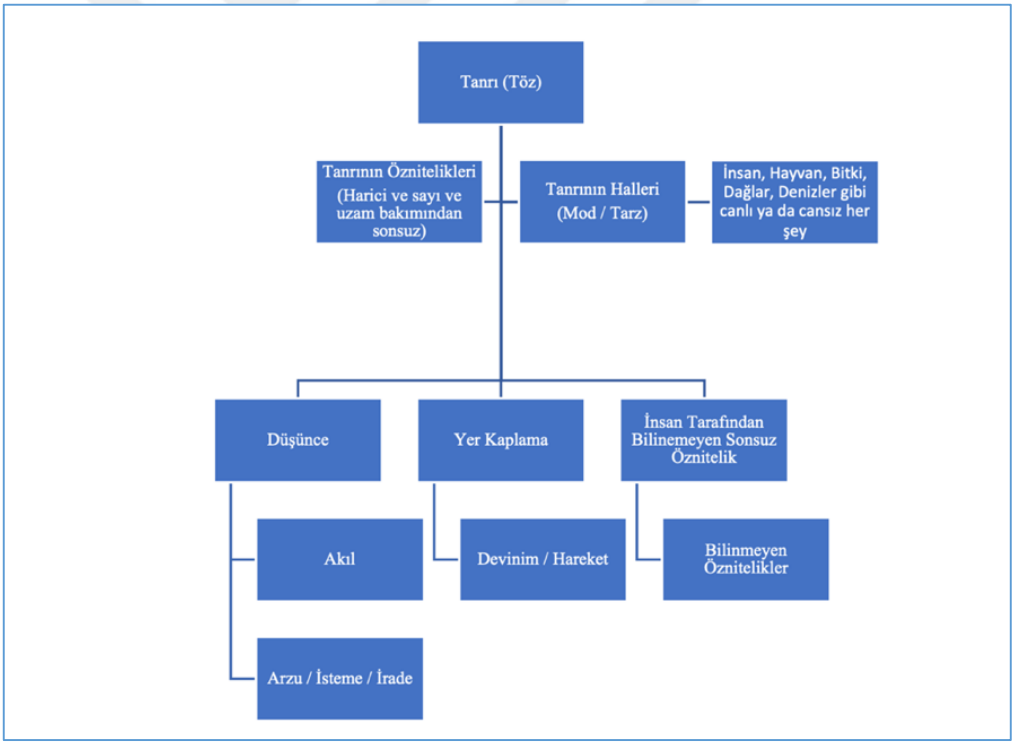
Spinoza'yı ve ortaya koyduğu felsefeyi anlamak ve anlamlandırmak için ihtiyacımız olan ilk şey, onun Tanrı/Doğa/ Evren anlayışını kavramaktır. Çünkü Spinoza, kurduğu felsefi sistemi bu anlayış üzerine inşa etmiştir. Spinoza felsefesini bütün olarak anlayabileceğimiz ve kendisinin yazarken matematiksel bir açıklama yöntemi kullandığı *Etika – Geometrik Yöntemle Kanıtlanmış ve Beş Bölüme Ayrılmış Ahlak* isimli eserinin ilk bölümü Tanrı/Doğa'ya ilişkindir. Burada yazdığı tanımla Spinoza Tanrıyı kesin bir biçimde sonu olmayan ve her biri de sonsuz ve sınırsız öze sahip olan sıfatlara sahip töz olarak ortaya koymuştur (Spinoza, 2014, s.35). Tanrı aynı zamanda Evren ve Doğadır.

Spinoza'ya göre bir şeyin var olabilmesi başka bir şeyin varlığı ile mümkündür. Yani var olan her şey nedensellik zinciri ile birbirine etki eder. Var kabul ettiğimiz her şey ya bir sebebin sonucu ya da bir sonucun sebebidir (Fransez, 2020, s.125). Ancak Tanrı tözdür. Töz, nedeni bizzat kendisi olan şeydir. Bir başka deyişle, var olmak için başka hiçbir şeye ihtiyaç duymayandır. Tanrı, sınırlandırılamaz, bölümlere ayrılamaz, var olmasına ya da var kalmasına herhangi bir müdahalede bulunulamaz ve sonsuzdur (Zelyüt, 2021, s.39).

Spinoza'nın Tanrı kavramının derinden anlaşılabilmesi için bazı kavramları ve bu kavramların birbiri ile ilişkilerini açıklamak daha yol gösterici olacaktır. Bu kavramlar; öznitelik (sıfat) ve tavırdır (mod/hal). Spinoza için öznitelik, bir şeyi o şey yapan ana özelliktir, diğer bir deyişle özdür. Hiçbir sonlu varlığın özniteliği yoktur çünkü sonlu varlıklar töz değildir. Sonsuz sayıda özniteliğe sahip olan tek varlık sonsuz Tanrıdır. Fakat sonu olan varlıklar ve öznitelikler, sonsuz olan Tanrı'nın bir tavrı olması açısından birbirleri ile ilişkilidir. Tanrı'nın tavırları, onun var olma biçimidir. Tanrı, bu sonlu tavırları ile kendini gösterir. Spinoza "*tavır derken tözün hallerini anlıyorum*" (Spinoza, 2014, s. 34) derken, Tanrı'nın birbirinden çeşitli şekilde kendi varlığını ortaya koyma hallerini kastetmiştir. "*Spinoza'nın sistemi tam anlamıyla panteizmdir; onun öğretisi her şeyde Tanrı'yı bulur; evren Tanrı ile doludur; evren Tanrı'nın kendisidir*" (Gökberk, 2010, s.259).

Gözün görebildiği ya da göremediği, zihnin algılayabildiği ya da algılayamadığı her şeyde Tanrı vardır. "*Bütün var olanları Tanrı, belli ve değişmez bir düzene göre, kendi özünden türetmiştir; kökleri Tanrı'da olan bütün nesnelerin ideleri de onda olacaktır*" (Gökberk, 2010, s.261).

Tanrı ve halleri arasındaki bağlantı Spinoza'nın "*natura naturans*" ve "*natura naturata*" kavramları ile daha berrak bir hal alır. *Natura naturans* türeten doğayı, *natura naturata* ise türetilen doğayı ifade eder. Türeten doğa, Tanrı'nın kendisi, türetilen doğa ise onun tavırlarıdır. Örneğin, bir ağaç, Tanrı/Doğa'dan taşan, türeyen bir şey olarak Tanrı'nın kendini gösterme biçimidir. İnsanlar, hayvanlar, denizler, dağlar, kayalıklar ve daha çoğaltabileceğimiz sonsuz kadar sonlu varlık Tanrı'nın kendinden türettiği halleridir. Spinoza'nın Tanrısı'nı ve onunla ilişkili kavramları bir şekil ile açıklayacak olursak aşağıdaki gibi olacaktır:



Şekil 1. Spinoza'nın Tanrı Sistemi

Şekil 1 (Berentis, 2017) üzerinden tekrar anlatmak gerekirse, var olmak için hiçbir şeye ihtiyaç duymayan Tanrı'nın akıl ve arzuyu içeren düşünce, devinim yani hareketi içeren yer kaplama ve insan tarafından bilinemeyecek sonsuz öznitelikleri mevcuttur ve Tanrı

tüm bu özniteliklerin toplamıdır. Bunun yanı sıra, Tanrı'nın kendini gösterme biçimi olarak sonlu halleri/tavırları vardır ve bu tavırlar bizim bilebildiğimiz ve bilemediğimiz canlı ya da cansız her şeydir.

Spinoza, Tanrı'nın bilgisine ulaşmaya çalışırken aşağıdan yukarı doğru bir sorgulama yöntemini değil, yukarıdan aşağı doğru olan bir sorgulama yöntemini kullanmıştır. Diğer bir ifade ile Spinoza, tümevarımla değil tümdengelimle hakikate varma çabasında olmuştur (Balanuye, 2021, s.31). Yani Spinoza'nın sisteminde, en tepede Tanrı yer alır ve diğer her şeyin varlığı, ona bağlıdır. Onun akıl yürütme biçimi ile Tanrı bir bütündür ve bu bütün, birbirine kuvvetli bağlarla bağlanmış sonsuz hallerle kendini ifade eder. Tanrının gerçek bilgisine ancak bütün bu hallerin doğasına ilişkin bilgi edinilebildiğinde ulaşılabilir.

Spinoza, "*kendisinin nedeni derken, özü varoluşunu gerektiren şeyi kastediyorum; yani var olmadığı takdirde doğasını kavrayamayacağım şeyi anlıyorum*" (Spinoza, 2014, s.33) derken aslında özellikle İbrahimi dinlere mensup olanların inandığı türden doğadan aşkın bir Tanrı'dan söz etmemiştir. Zelyüt'ün ifadesi ile "*Spinoza'nın Tanrısı, yığınların Tanrısı değildir*" (Zelyüt, 2021, s.38). Bir başka deyişle Tanrı, gözünde gözlük, elinde defteri ile yarattığı her şeyi yukarıdan izleyen, insansılaştırılmış ve doğadan aşkın bir varlık değildir. Tam tersine, doğaya içkin, yani kendi kendisinin sebebi olan ve kendisi ile kavranabilen evrensel bir sistemin kendisidir (Coşkun Özüaydın, 2020). Spinoza felsefesinde Tanrı kavramını açıkladıktan sonra onun insan ve zihin felsefesini açıklamak bu tezin konusu bakımından önemlidir.

2.2. İnsan ve Zihin

Tanrı'nın bir parçası olarak insan nedir? İnsanlar, bu soruya neredeyse var oldukları günden bu yana, birincisi beden, ikincisi zihin olmak üzere iki bileşenden oluştuklarını düşünerek cevap vermeye çalışmışlardır. Felsefe tarihi boyunca, insanı oluşturduğu düşünülen bedene, zihne ve ikisi arasında nasıl bir ilişki olduğuna dair sorulara üç türden yanıt verilmiştir (Kutlusoy, 2020).

İlki, materyalist bir görüş olarak, zihnin sadece fiziksel olarak var olduğunu söyleyen görüştür. Yani bu görüşe göre zihin, beyinde meydana gelen işleyişe verilen addır ve bu

işleyiş sona erdiğinde zihin de sona erer. Bir başka deyişle, zihin, sadece insan yaşarken var olur ve öldüğünde de varlığını sürdürmez (Kutlusoy, 2020). Göç edemez, başka bir dünyada yeniden var olamaz. İkincisi, idealist bir görüş olarak, zihnin sadece ruhsal olarak var olduğunu iddia eder. Yani, fiziki olarak görülen her şey aslında ruh tarafından belirlenmiştir ve bir illüzyondur. Fiziki görünümler yok olduğunda ruh yok olmaz (Kutlusoy, 2020). Üçüncüsü ise hem beden hem de zihin ayrı ayrı varlıklardır (tözlerdir) ve ikisi birbirine indirgenemez diyen görüştür (Heil, 2013, s.18). Yani, fiziksel olarak görünen beden, zihin (ruh) tarafından belirlenmiş bir illüzyon değildir ve ayrıca bir tözdür.

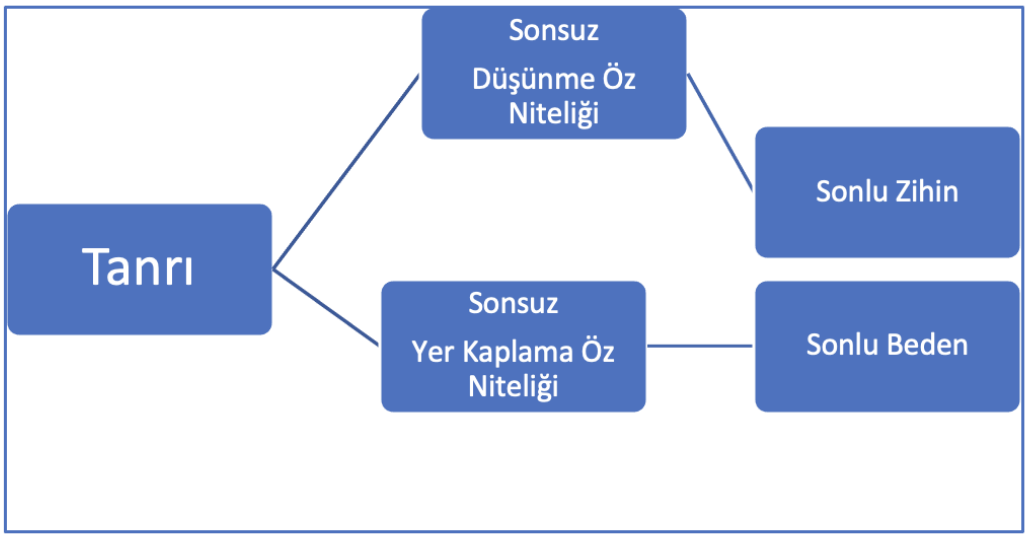
Spinoza insan zihni ve bedenini *Etika*'nın "*Zihnin Doğası ve Kökeni Üzerine*" isimli ikinci bölümünde tanımlamıştır. Bu tanımlara göre; beden, Tanrı'nın özünü ifade eden ve yer kaplayan bir var olma biçimi, zihin ise, fikirlerin biçimsel varlığı ve düşünen bir şeydir (Spinoza, 2014, s.106). Spinoza, bu tanımlardan hareketle, düşünceyi Tanrı'nın bir özniteliği olarak önermiş ve Tanrı'yı düşünen bir varlık olarak kanıtlamıştır. Öte yandan, Spinoza'ya göre Tanrı, düşünmesinin yanı sıra aynı zamanda yer de kaplamaktadır. Bu yer kaplama özniteliği bedende gerçekleşen bir durumdur.

Spinoza'nın tanımları ve önermeleri daha açıklayıcı biçimde incelenecek olursa, onun zihin ve bedene ilişkin tartışmalara, monizm olarak adlandırılan perspektif ile cevap verdiği söylenebilir. Spinoza, kendi ifadesiyle "*fikirlerin düzeni ve bağlantısı, şeylerin düzeni ve bağlantısı ile aynıdı*r" (Spinoza, 2014, s.114) diye belirtmiştir. O, Doğa'nın (Tanrı'nın) düşünme ve yer kaplama özniteliklerinin birbiri ile paralel olduğunu iddia etmiştir. Bu ifadelere göre, düşünme ve yer kaplama birbirinden ayrı iki töz değildir, tek bir tözün yani Doğa'nın (Tanrı'nın) birer özniteliğidir. Doğa'nın özü, bu özniteliklerden oluşur. Bir başka ifade ile, düşünme ve yer kaplama tek ve aynı gerçekliğin yani Tanrı'nın, Evren'in, Doğa'nın iki farklı görünüşüdür (Balanuye, 2021, s.95). Yani her biri sonsuz doğanın öz niteliklerindendir.

Spinoza'ya göre Tanrı'nın sonsuz öz nitelikleri arasından sadece ikisi insan tarafından bilinebilir (Bayrak, 2015). Onlar da düşünme (*cogitatio*) ve yer kaplama (*extensio*) nitelikleridir. Tanrı'nın düşünme ve yer kaplama özniteliklerine göre farklı halleri vardır.

Düşünme özniteliğinin hallerinden biri sonlu insan zihinleridir, yer kaplama özniteliğinin hallerinden biri de sonlu insan bedenleridir (Zelyüt, 2021, s. 59).

Spinoza'nın zihin ve beden ile ilgili görüşünü aşağıdaki diyagramı inceleyerek daha iyi anlamak mümkündür.



Şekil 2. Tanrı ve İnsan

İnsan zihni, Tanrı'nın sonsuz aklının sonlu bir tavrı, insan bedeni ise, birbirinden farklı doğaya sahip birçok tekil bölümden oluşan, öznesi insan zihni olan bir yer kaplama halidir. İnsan bedeninin, insan zihninin nesnesi olması durumu varoluşunun zihnin bir beden farkındalığına sahip olmasına bağlı olmasındandır. İnsan zihni, kendi doğasını anlama yetisine sahip olmakla birlikle, yalnızca nesnesi olan bedeni değil, diğer yer kaplayan birçok şeyin doğasını da anlar. Bu da insan zihnini, diğer yer kaplayanların (hayvanlar gibi) zihninden daha üstün kılar. İnsanın dış dünyadan bedeni vasıtasıyla elde ettiği fikirler, dış dünyadakilerin düşüncesinden çok kendi bedeni ile ilgili yapısal fikri içerir. Daha açık ve anlaşılır bir ifade ile, insan bir çiçek yaprağına dokunduğunda o çiçek yaprağı ile ilgili fikir oluşturmasıyla birlikte kendi dokunma hissinin fikrini de üretir (Cihan, 2004). İnsan bedeninde vücut bulan duygulanışlara ait düşünceler olmadığı sürece, insan bedeninin insan zihni tarafından tanınması ya da var olduğunun bilinmesi mümkün değildir (Spinoza, 2014, s. 114). Aynı zamanda bedenin durumuna ilişkin düşünceleri algılayamayan zihnin kendini bilmesi de olası değildir. Bu yüzden zihin ve beden birbiri ile paralel şekilde işler.

Buradan, insan zihninin kendi bedenini meydana getiren bölümlere dair kesin bir bilgisinin olduğu fikri çıkarılamaz. Çünkü, bu bölümler tek başına olduklarında değil, bir bütün olarak işlevsel olduklarında bedeni oluştururlar. Bu yüzden de insan zihni, bu bölümlerle ilgili doğrudan bilgiye sahip değildir (Spinoza, 2014, s. 150). Yani, bir insan bu yazıyı yazarken beyninde olup biten şeylerin farkında olamaz, çünkü onları beş duyusu ile gözlemleyemez.

Spinoza felsefesinin psikoterapi yöntemleri ile bağlantısını kurmak için Spinoza'nın insan zihni hakkındaki görüşlerinden sonra genel olarak insan ile ilgili fikirlerinden de söz etmek gerekmektedir. Spinoza'ya göre insan, doğası gereği düşünür, hisseder, hareket eder, etkiler ve etkilenir. İnsanda da Tanrı'da olduğu gibi düşünme ve yer kaplama öznitelikleri vardır fakat bu öznitelikler Tanrı'nın öznitelikleri ile bir ve aynı şeyler değildir. İnsanı diğer canlı ya da cansız her şeyden ayıran özelliği ise evrensel düzeni düşünme ve bilme gücüdür (Zelyüt, 2021, s. 91). İnsanın da var olan diğer her varlık gibi var kalma çabası vardır. Spinoza bu var kalma çabasına "*conatus*" demiştir. *Conatus*'un varlıkların hem zihinsel hem de bedensel olarak varlığını sürdürme çabası olduğunu bilmek önemlidir (Gabhart, 1999) çünkü insan da diğer canlı varlıklar gibi, varlığını sürdürmek için gerekli olan tüm ihtiyaçlarını karşılamak ister. Bu ihtiyaçlar, fizyolojik, biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar olabilir. Yemek yeme, barınma, güvenlik, sosyal ilişkiler geliştirme ve kendini gerçekleştirme gibi tüm ihtiyaçlar Spinoza'da *conatus'a* işaret eder. İnsanın varlığını sürdürme çabasında etki gücünü arttıran ya da azaltan şey ise duygulardır.

2.3. Duygu

Spinoza' nın duygularla ilgili teorisini incelemek özellikle bu tez için son derece önemlidir. Çünkü herhangi bir psikoterapi yönteminin duygular ile ilgili çalışma yapmaması söz konusu olamaz. Bu yüzden Spinoza'nın duygulara verdiği önemi açıklamadan, onun günümüz psikoterapi yöntemlerindeki izlerini bulmak mümkün olmayacaktır. Spinoza' ya göre her şeyin bir nedeni olduğu gibi duyguların da bir nedeni vardır ve onlar da tıpkı diğer nedensellik araştırmaları gibi evrensel yasalara göre araştırılmalıdır. Dünyadaki iyi ya da kötü tüm duygular, doğa onları gerektirdiği için ortaya çıkarlar (Spinoza, 2014, s.197).

Spinoza, duyguların nedenlerini ikiye ayırmıştır. Bunlardan biri etkin neden, diğeri ise edilgin nedendir. Etkin neden derken, doğuracağı sonuç açık ve seçik biçimde anlaşılabilen neden, edilgin neden derken de sadece kendisine bakılarak ortaya çıkaracağı sonuç anlaşılamayan yani bire bir olmayan nedeni kastetmiştir. İnsanın kendi içinde ya da dışında ve kendi doğasından kaynaklanan bir vaka olması durumunda, insan doğası, olan her neyse onun etkin nedenidir ve o neden açık ve seçik olarak anlaşılabilir. Fakat kısmen neden olunan bir durum insanın içinde yaşanıyorsa o zaman insan edilgin olacaktır.

Duygular, bedenin sahip olduğu etkinlik kuvvetini arttıran ya da azaltan, bu kuvvetin gerçekleşmesine yardım eden veya onu engelleyen, bedenin farklı durumlarını ve bu durumlar hakkındaki fikirleri ifade eder (Spinoza, 2014, s. 198). Başka bir deyişle duygular, bilinç içeren ve deneyimlenmiş bir içerik olarak bedenlerin bir kısmının veya bütününün etkilenişine karşılık gelir (Misrahi, 2019, s.84). Zihnin etkinliğini arttıran ya da azaltan duygular temel olarak iki tanedir. Bunlardan biri sevinç, diğeri ise kederdir. Sevinç, zihnin etkinlik kuvvetini arttırırken, keder tam tersi bir şekilde düşürür. Keder ve sevincin dışında bir de insanın özünü oluşturan ve bir şey uğruna çaba sarf etme eylemi olarak tanımlanabilecek arzular vardır. "*Arzu, bilincine varılan iştahtır*" (Spinoza, 2014, s. 214). İnsanlar, bir şey için gayret gösterdiğinde, o şeyi arzuladığında, o şeyin iyi olduğuna karar verdikleri için bunu yapmazlar, tam tersine o şeyi arzuladıkları için iyi olduğuna karar verirler.

Spinoza'nın duyguları temelde ikiye ayırmış olması, onun insanların bildiği türden duyguları (umut, korku, çaresizlik, memnuniyet, kıskançlık gibi) görmezden geldiği anlamına gelmez. O, yalnızca o duyguları, sevinç ve keder başlığı altında incelemiştir ve diğer tüm duyguların bu iki temel duygunun türevi olduğunu iddia etmiştir. Örneğin, kıskançlık, korku, çaresizlik gibi duygular kederin türevleriyken umut, memnuniyet ve benzeri duygularsa sevincin türevleri olarak değerlendirmiştir. Duygular üzerine sistematik olarak düşünen Spinoza, duyguların birbirlerinin yerine geçebileceğini bunun da insan zihni yani düşünmesi sayesinde olacağını belirtmiştir. Bu yüzden "*nefret karşı bir nefretle çoğalır, ama sevgiyle silinebilir*" (Spinoza, 2014, s. 257) demiştir. Zihnin kendi etki kuvveti üzerinde yoğun düşünme ve hayal etme çabası sevincini arttırır. Spinoza'nın bu önermesindeki kanıtı, insanın kendini bilme yolunun bedeninin

duygulanışları ve onların düşünceleri oluşudur. Bu yüzden zihin mükemmele yaklaştıkça kendisi ile ilgili o derece derin düşünebilir dolayısı ile sevinç duygusunu daha çok yaşar. Spinoza, sevinç duygusunu daha çok yaşamak için, insanın etki gücünü azaltan kötücül duyguları bastırmayı teklif etmemiştir (İlhan, 2021, s.38-39). Burada söylemek istediği, bu türden duygular ile sevinç şemsiyesi altındaki duyguların yer değiştirmesidir. Bu da ancak her bir duygu üzerinde düşünmek ve nedenlerini anlamak ile mümkün olur.

Spinoza'nın insanların duyguları hakkında düşünmesi ve onları değiştirmeye yönelik düşünce değişimini önermesinin arkasında onun duygulara dair kapsamlı düşüncesi yer alır. Ona göre duygular durağan bir sistem değil, dinamik bir süreçtir. "*İnsan bedeni farklı doğada çeşit çeşit bireysel kısımdan ibarettir ve bu yüzden bir cisimden aynı anda çok değişik şekillerde etkilenebilir; öte yandan bir şey aynı anda değişik etkiler altına girebildiği gibi, bedenin bir kısmına aynı anda çok değişik etkilerde bulunabilir*" (Spinoza, 2014, s. 224). Yani, insanların bireysel ve sosyal çevresindeki etkilenişlerden kaynaklanarak ortaya çıkan duygular, Spinoza'nın teorisinde rastgele ya da mantıksız bir biçimde ortaya çıkmazlar ve birbirlerinden bağımsız da değildirler.

Spinoza'nın duyguları birbirinden bağımsız bir biçimde düşünmemiş olması korku ve umut duygularının birbiri ile yer değiştirebileceği hakkındaki görüşleriyle örneklendirilebilir. Korku, insanların potansiyel olarak algıladıkları tehditler karşısında endişelenmesi olarak tanımlanabilir. Umut ise, gelecekte olması istenen bir durum için hissedilen olumlu beklentidir. Spinoza, birbirine aykırı gibi görünen bu iki duygudan korkunun zaman içerisinde bilişsel olarak işlenerek yerini umuda bırakabileceğini iddia etmiştir. Yani, bir insan korktuğu bir durumla karşılaştığında durumu olumsuz yönleri ile değerlendirmek/algılamak yerine olumlu yönleriyle değerlendirip yeni bir bakış açısı kazanmak üzerine çaba gösterebilir. Bu çaba zamanla korku duyan bir insanın bakış açısını geliştirir ve duygunun o insan üzerindeki etkisini zayıflatabilir. Birey, kendisini korkutan ilk durumun üstesinden gelebileceğini düşündükçe durumu algılayışı gelişir ve değişir, dolayısıyla da korku yerini umuda bırakabilir. Bu tezin konusu bakımından, Spinoza'nın duygular teorisini anlamak kadar onun rasyonalizm, determinizm ve özgür irade hakkındaki fikirlerini anlamak da son derece önemlidir.

2.4. Rasyonalizm, Determinizm ve Özgür İrade

Spinoza, bilginin ilk kaynağı olarak aklı ön plana çıkartmış ve bilginin tümdengelimli mantıksal analiz yapılarak elde edilebileceğini savunan rasyonalist felsefenin öne çıkan isimlerinden olmuştur. Spinoza'nın rasyonalizmi, tamamen mantık içeren, aksiyomlar, önermeler ve nihayetinde ispatlarla yazdığı *Etika*'da da kendini göstermektedir. Spinoza bu türden bir yaklaşımla yazdığı başyapıtında, her türden bilgiye akıl yürütme ve mantıkla varılabileceğini, ya da her türlü bilginin tümdengelimli bir yöntemle yine akıl yürütme ve mantıkla anlaşılabileceğini göstermiştir.

Spinoza, rasyonalizmi felsefesinin en merkezi yerine koymuş, yaşadığımız evreni anlamak ve insan davranışlarına yönelik kılavuzluk etmek için akıl ve bilgiyi en güçlü araç olarak belirlemiştir. Spinoza'ya göre mutluluğa erişmenin ve faziletli bir yaşam sürmenin kilidini bilgi açar. Spinoza, her bilgiyi yapılandırdığı gibi ahlaki bilgiyi de yapılandırmış ve bu bilginin doğuştan gelmediğini, tam tersine tecrübe ve akıl yoluyla oluşturulduğunu savunmuştur. Bu savunmanın anlamı, ahlaki her bilginin kişiden kişiye göre değişeceği, mutlak olmadığı ve kişinin koşullarına ve karşılaşmalarına bağlı olduğudur (Dahlbeck, 2017).

Spinoza, bir durumun diğer bir durumun mutlak ya da dolaylı nedeni olduğunu düşünmesi bakımından determinist bir felsefeye sahiptir. Her şeyin Doğa/Tanrı/Evren'nin sistematik işleyişinden kaynaklandığını ve zorunlu olarak meydana geldiğini öne sürmesi ve özgür irade kavramını açıkça reddetmesi onun determinist olduğuna kanaat getirmek için önemli bir kanıttır. Spinoza'nın belirlenimci bir bakış açısına sahip olduğu, hiçbir olay ya da maddenin nedensiz olmadığını ima etmesiyle de desteklenebilir (Della Rocca, 2008, s.70).

Spinoza'nın determinist olması, yani her şeyin önceden belirlenmiş olduğunu düşünmesi insan yaşamındaki ve davranışlarındaki değişimi hedef alan psikoterapi yönelimlerine nasıl olup da felsefi bir dayanak sağladığı sorusunu akıllara getirecektir. Bir yanda belirlenmişlikten söz eden Spinoza bir yanda ise hedefi iyiye doğru değiştirmek olan psikoterapi yöntemleri nasıl olup da kesişecektir? Bennet (1984, s.324)'e göre Spinoza'nın özgürlüğü bir zorunluluk olmaması değil, bir zorunluluğun olduğunun anlaşılmasıdır. Yani, Spinoza'ya göre insanlar Doğa'da gerçekleşen sayısız nedenler

zincirinin sonucunda eylemektedir. Evren'de seçime dayalı bir özgürlük olmadığını, birbirine bağlı nedenlerin varlığının bir zorunluluk olduğunu ve insan davranışlarının onların doğurduğu sonuçlara göre biçimlendiğini anlayabilen insan özgür insandır. Bir başka deyişle, insan ancak kendi eylemlerini belirleyen nedenlerin farkına varırsa özgür olabilir. İnsanın kendi eylemlerini belirleyen nedenlerin farkına varması, bu eylemlerle ilgili olarak karşılaştığı sonuçlara vereceği duygusal tepkileri de yönetmesini sağlar. Buna göre Spinoza Evren'de seçime dayalı bir özgürlük olmasa dahi, insanın duygularını kontrol etmesi konusunda özgür olduğunu savunmuştur. Daha açıkça ifade etmek gerekirse, Spinoza, özgürlüğün alternatifler arasından seçim yapmaktan ziyade, farkındalık olduğunu iddia etmiştir. Bu farkındalık, Evren'de olup biten her şeyin, bir neden-sonuç ilişkisi içerisinde gerçekleştiğini ve insanın kendi duygularını kontrol edebilmesi dışında başka herhangi bir şey üzerinde kontrolünün olmadığını anlamasını içerir.

Spinoza, insanın, Evren'de olup biten zorunluluğu kavrayarak, duyguların arka planında yer alan düşünceleri izleyerek, bu düşüncelerin hangi tür sebeplerden kaynaklandığını anlayarak duyguları üzerinde kontrol sahibi olabileceğini vurgulamıştır. Ona göre insanın özgürlüğü bu kadarından ibarettir ve yalnızca insan zihninde gerçekleşir. Spinoza, duygular üzerinde kontrol sahibi olabilmeyi de insanların algılama biçimlerini değiştirmesi sayesinde olabileceğini düşünmüştür. Örneğin, ailesi tarafından kendisine adrenalini yüksek sporlar yapması için izin verilmeyen bir genç, engellendiğini algıladığı için üzülecektir. Ancak, engellendiğini düşünmek yerine, ailesi tarafından sevildiği için zarar görmesinin önüne geçilmeye çalışıldığını düşünürse üzüntüsü yerini korunma hissine bırakacaktır.

Spinoza'nın insanın duygularını anlaması, aklını kullanması ve tüm bu zorunluluklar dünyasında kendi doğasının gerektirdiği biçimde davranıyor olması mecburiyetini savunması, katı determinist görüşteki gibi bir özgür irade reddi değildir. İnsan, doğadaki zorunluluğu anladığı, etkilediği ve etkilendiği nedenleri kavrayabildiği ve aklını kullanarak duygularının üzerinde hakimiyet kurabildiği ölçüde özgürdür. Spinoza'nın bu görüşünü Stoacılığın ikinci kurucusu olarak bilinen Solili Chrysippus'un araba ve köpek metaforu ile desteklemek insanın özgürlüğü meselesine daha fazla açıklık getirecektir.

> Chrysippus, bir köpek arabaya bağlandığında, arabayı takip etmek istiyorsa boyun bağından çekilir ve arabayı takip eder, bu da kendiliğinden gerçekleşen hareketini zorunlulukla örtüştürür, ancak köpek arabayı takip etmek istemese dahi her durumda arabayı takip etmeye mecbur kalacaktır. İnsanlar için de durum aynıdır: istemeseler bile, her halükarda kaderi takip etmek zorunda kalacaklardır (Kirby, 2023) demiştir.

Onun burada söylemek istediği şey, tam olarak Spinoza'nın söylemek istediği şeydir. Yani, köpeğin kontrol edemediği olaylar karşısında yapabileceği iki şey vardır. Biri farkında olarak koşmak, diğeri farkında olmadan sürüklenmek. Bu, insanların yaşamı için de aynıdır. Hayatın akışı ile savaşmak mı yoksa onunla birlikte akıp gitmek mi gibi iki alternatif için yapılan seçim, insanın özgürlük alanını belirler. İnsanların psikolojik olarak sağlıklı olması için çeşitli teknikler uygulayan psikoterapi yönelimleri de onların duygusal dünyasında değişim yaratacak kadar özgür olduklarını savunurlar. Dolayısı ile determinist bir görüşe sahip Spinoza ile insanın psikolojik değişimini hedefleyen psikoterapi yönelimleri birbiri ile çelişmez, aksine kesişirler.

3. BÖLÜM SPİNOZA'NIN PSİKOTERAPÖTİK İZLERİ

3.1. Spinoza ve Psikoterapi

Psikoterapi, insanların psikolojik iyiliğini sağlamayı ve sürdürmeyi hedefleyen bir tür psikolojik tedavi yöntemidir. Günümüzde yüzlerce psikoterapi yöntemi olsa da bu terapi yöntemleri temel aldıkları kişilik kuramına göre dört ana başlık altında toplanır (Wade, Tavris, Garry, 2015, s.432). Hangi psikoterapi yönteminin hangi ana başlık altında ele alınacağına insan ile ilgili temel felsefelerine bakılarak karar verilir. Bu ana başlıklar, psikodinamik yöntemler, yaşantısal ve ilişki odaklı (hümanistik) yöntemler, bilişsel davranışçı yöntemler ve sistem odaklı yöntemlerdir (Corey, 2017, s.6).

Psikodinamik psikoterapi yöntemleri, Psikanaliz ve Jungian Terapi'yi kapsarken yaşantısal ve ilişki odaklı yöntemler Varoluşçu Terapi, İnsan Odaklı Terapi ve Gestalt Terapi'yi kapsar. Bilişsel Davranışçı yöntemler ise, Davranışçı Terapi'yi, Bilişsel Davranışçı Terapi'yi ve Seçim/Gerçeklik Terapisi'ni bünyesinde toplar. Sistem terapileri de, Aile Sistemleri Terapisi, Feminist Terapi ve Postmodern Psikoterapi olarak sıralanabilir.

Bu terapi yöntemlerine kaynaklık eden düşüncelerden söz etmek, psikoterapi ve felsefe arasındaki bağı görmek açısından önemlidir. Örneğin, Psikodinamik Psikoterapi yöntemlerini uygulayan psikoterapistler Freud'un 0-6 yaş arasındaki kişilik gelişiminin önemine vurgu yaparlar ve yalnızca bilinçle değil bilinçdışı ile de ilgilenirler. Yaşantısal ve İlişki Odaklı (Hümanistik) Terapi yöntemleri uygulayıcıları ise insanların özgür iradeleri ile yaşamlarını tasarladıklarını düşünürler ve geçmişten ziyade bugünü çalışırlar. Öte yandan Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemlerini psikolojik iyileştirme aracı olarak kullanan psikoterapistler, insanların düşünce, duygu ve davranış akışında değişiklikler yapmayı hedeflerler. Bilinçdışından ziyade bilinçle ve görünen davranışlarla ilgilenirler. Son olarak Sistem Terapistleri de yalnızca bireyle değil, bireyin çekirdek sosyal çevresi ile de çalışırlar. Temel inançları, insanların tek başlarına olmadığı ve sistem içerisindeki dinamikler düzelmeden bireyin de psikolojik iyiliğe varamayacağıdır.

Farklı başlıklar altında toplansa ve farklı yöntemler kullansa da her psikoterapi yönteminin ana hedefi danışanlara içgörü kazandırmak, danışanların düşünce, duygu, davranış farkındalığına ulaşmasını sağlamak ve onların psikolojik esnekliğini arttırarak daha doyumlu, huzurlu ve ferah bir yaşam sürdürebilmesini sağlamaktır. Spinoza ile psikoterapötik sağaltımın ilk ve temel kesişim noktası da burasıdır. Spinoza her ne kadar nedensellik bağı ile oluşan şeylere, evrendeki olayların işleyişine müdahale edemeyeceğimiz görüşü ile son derece deterministik bir filozof olarak karşımıza çıksa da insanlara akıllarını kullanarak yani düşünerek yani felsefe yaparak daha doyumlu bir yaşam sürmeleri için önerilerde bulunmuştur. Ona göre doyumlu bir yaşamın en önemli adımı ise nedensellik bağını anlamaktan geçer. İnsan, dış dünyadaki zorunluluk yasalarına bağlıdır ve bunları kontrol edemez, bunlar üzerinde söz sahibi değildir. Ancak insanın kontrol edebileceği bir alan vardır ve bu da kendi zihni ve zihninde oluşan fikirlerdir.

Spinoza'nın günümüz psikoterapi yöntemlerindeki izlerini ararken esas olarak *Etika*'da matematiksel bir düzende yazdığı önermelerin üzerinden gitmek uygun olacaktır. Çünkü bu önermeler ne kadar iyi incelenir ve anlaşılırsa Spinoza ve onun psikoterapötik felsefesi o kadar iyi kavranacaktır. *Etika*'nın özellikle "*Zihnin Doğası ve Kökeni, Duyguların Kökeni ve Doğası, İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti ve Aklın Kudreti ya da İnsanın Özgürlüğü*" (Spinoza, 2014, s.5) adlı bölümleri bu açıdan dikkatle incelenmelidir. Bu bölümlerin isimlerine baktığımızda dahi Spinoza'nın insan zihni ve duygularıyla ne oranda ilgili olduğunu fark etmek mümkündür. Spinoza'nın çeşitli önermeler, aksiyomlar ve kanıtlamalar üzerinde ilerleyerek yazdığı bu eseri incelenirken önce genel olarak psikoterapinin izlerini görebileceğimiz önermelerle başlanacak, daha sonra sırası geldikçe spesifik bir terapi yönteminden hareket edilerek o yönteme felsefi temel olabilecek önermeleri de ilgili bölümlerde incelenecektir.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / Önerme XX

"*Herkes kendisine yararlı olanı aradığı ölçüde, yani kendi varlığını korumaya çabaladığı ve bunu başarabildiği ölçüde erdemle donanır; buna karşın kendisine yararlı olanı, yani kendi varlığını korumayı reddettiği ölçüde erdemini yitirir*" (Spinoza, 2014, s.337). Spinoza'nın bu önermesinden de anlaşılabileceği üzere ona göre insanın erdemli

olabilmesi için en önemli önceliği kendi varlığını koruma çabası olmalıdır. İnsan, bu çaba olmadan erdemli bir hayat yaşayamaz. Varlığını koruma çabası tüm çabaların üzerinde bir çaba olarak insanın doğasında vardır ve Spinoza'ya göre erdemli bir yaşam sürmek de insanın yaşam ödevidir. İnsan ancak kendisini olayların akışına bırakmadan, kendi faydasına olanı gözeterek yaşamaya uğraşırsa erdemli olabilir (Erdemli, 1990). Spinoza, insanın mutlu olabilmesinin de bu uğraşla sağlanabilen erdemli bir yaşamla mümkün olduğunu savunmuştur. Geçmişten günümüze kadar gelen bütün psikoterapi yöntemlerinin de amacı danışanların psikolojik iyiliklerini sağlamaya ve sürdürmeye çalışmak, var olma çabalarına katkıda bulunmak ve mutlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olmaktır. Burada bir örnek vermek Spinoza'nın bu önermesinin psikoterapötik bir iz taşıdığını göstermek açısından iyi olacaktır. Söz gelimi, Deniz isimli bir danışan, işyerinde yaşadığı problemler nedeniyle psikoterapiste başvurur. Kendisi ile ilgili "başarısız olacağım ve işimi kaybedeceğim" gibi bir inanca sahiptir. Psikoterapisti, Deniz'e bu inancı ile ilgili düşünmeyi öğretir ve bu düşünce aklına geldiğinde, o düşüncenin nereden geldiğini, onu destekleyen ya da çürüten ne gibi kanıtlar olduğunu bulmasını öğütler. Bu sayede Deniz, "başarısız olacağım ve işimi kaybedeceğim" düşüncesinin aslında tamamen gerçek olmadığını anlar. Bu konu ile ilgili olumsuz düşünce kalıbını değiştirir ve psikolojik olarak daha sağlıklı bir şekilde işine devam eder. Bu olumsuz düşünce kalıbından kurtulduğu için iş yerindeki verimliliği artar, bu durum da genel yaşam kalitesine yansır. Deniz'in olumsuz düşünce kalıpları ile ilgili açık ve seçik bir biçimde düşünme, olumlu düşünce kalıplarına odaklanma ve nihayetinde genel yaşam kalitesinin artışı kendi varlığını koruma ve mutlu bir yaşam sürdürme çabasıdır. Bu örnekten de açıkça anlaşılacağı üzere, Spinoza'nın ilgili önermesi psikoterapötik bir iz taşımaktadır.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / Önerme XXI

"*Hiç kimse olmayı, davranmayı ve yaşamayı, yani fiilen var olmayı istemedikçe mutlu olmaz, iyi davranmak ve iyi yaşamak isteyemez*" (Spinoza, 2014, s.339). Spinoza burada da insanların aktif bir biçimde iyiyi seçebilme özgürlüğünü vurgulamıştır. Fiilen var olmak, iyi davranmayı ve iyi yaşamayı seçmek gibi kavramlar psikoterapi yönelimlerinin de ana odağındadır. İnsanların kendi yaşamları için davranışsal ve duygusal kararlar alabilmesi ve bu kararları uygulayabilmesi iyi yaşayabilmesi için önemli adımlardır ve

psikoterapötik sağaltımın temel hedefidir. Psikoterapiye başvuran danışanların hemen hepsi, Spinoza'nın önermesine de uygun bir biçimde iyi yaşamak ve iyi davranmak için profesyonel yardım almak isterler. Çünkü iyi davranmak ve iyi yaşamak psikolojik olarak sağlıklı olabilmeyi sağlar ve insanlar bu şekilde mutlu bir yaşam sürdürürler.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / Önerme XXII

"*Varlığı koruma çabası denen erdemden daha üstün bir erdem yoktur*" (Spinoza, 2014, s.339). Spinoza için varlığını koruma çabası, diğer adıyla "*conatus*" insan doğasının en değerli erdemidir. Erdem olarak nitelendirebileceğimiz diğer her şey bu erdemin önüne geçemez. Bu durum Spinoza'nın matematiksel mantığına da aykırı olacaktır. Yani en üstteki erdeme sahip olmadan alttaki erdemlere sahip olmanın mantıklı bir yanı yoktur. Psikoterapi, insanların varlığını koruma çabası ile ilgili birtakım ihtiyaçlardan dolayı ortaya çıkmış bir tedavi yöntemi olarak Spinoza ile kesişir. Başka bir deyişle, psikoterapi, insanın varlığını devam ettirmek için yani erdemli bir yaşam sürdürmek için kullanılabilecek bir araçtır. İnsanın hayatta kalmaya çalışması yaşamı boyunca edineceği diğer tüm erdemlerden önce gelir. Spinoza'nın da açıkça ifade ettiği gibi, yaşamadan, hayatta kalmayı devam ettirmeden başka bir erdeme sahip olmak mümkün değildir. Bir insanın yaşadığı herhangi bir travma sonrasında çektiği acı nedeniyle hayatını sonlandırmak istemek yerine psikoterapiye başvurması ve hayatını devam ettirmeye çalışması bu önermenin psikoterapötik izi olarak belirlenebilir.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / Önerme XXVII

"*Anlamamıza gerçekten yardımcı olacak ya da bizi anlamaktan alıkoyabilecek şeyler dışında hiçbir şeyin kesin olarak iyi ya da kötü olduğunu bilemeyiz*" (Spinoza, 2014, s.341). Spinoza'ya göre bir diğer erdem de anlama çabasıdır. Bu anlama çabası için insanlara yardımı olabilecek olan her şeyi iyi ve insanı anlamaktan alıkoyacak diğer her şeyi de kötü olarak nitelendirmiştir. Spinoza, anlama çabası konusunda da psikoterapi kuramlarının hepsine felsefi bir kaynaktır. Çünkü psikoterapinin başlıca hedeflerinden biri insanın neyi neden yaptığını anlaması, bunun üzerine düşünmesi ve bu vesileyle de rahatlamasıdır. Psikoterapide uygulanan hemen her teknik anlamak ve anlamlandırmak için kullanılır. Örneğin, "uçağa binmekten kaçınmak" konusunda psikolojik rahatsızlığı olan bir danışan psikoterapiye başvurduğunda karşılaşacağı sorular şunlardır: "uçağa

binerken ya da binmek üzereyken aklınızdan neler geçiyor, nasıl hissediyorsunuz?". Bu soruların amacı, danışanın bu davranışının altında yatan düşünceleri ve bu düşüncelerin yarattığı duyguları anlamaktır. Spinoza'nın bahsettiği anlama erdemi psikoterapi kuramları ile burada kesişmektedir. Anlama çabasında olmayan herhangi bir psikoterapi yöntemi yoktur ve bu çaba olmadan psikoterapi pratiği hiçbir amacına ulaşamaz.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / Önerme LXVII

"*Özgür insanın en az düşündüğü şey ölümdür; onun felsefesi ölüm üzerine değil, yaşam üzerine bir tefekkürdür*" (Spinoza, 2014, s.395). Spinoza bu önermesinde de psikoterapinin temel hedefleri ile kesişmektedir. Çünkü her iki felsefede de insanın iyi yaşamı üzerine bir çabadan söz edilmiştir. Spinoza ölüm yerine yaşamı üzerine düşünen insanın özgür olduğunu savunmuştur. Psikoterapi' de de doğal olarak insanın ölümü üzerine değil, yaşamı üzerine konuşarak psikolojik iyi oluşa yönelme vardır. Söz gelimi, bir psikoterapist intihara teşebbüs eden ya da etme ihtimali olan bir danışan ile karşılaştığında ilk hedefi, danışanı hayata tutundurmak için çaba sarf etmek olacaktır. Bu önerme, bu nedenle Spinoza'dan felsefi olarak güç alır.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / VI. Ana Başlık

> İnsanın etkin nedeni olduğu her şey zorunlu olarak iyi olduğundan, dış nedenler dışında insanın başına hiçbir kötülük gelmez, çünkü insan Doğa'nın bir parçasıdır ve Doğa yasaları insan doğasını kendine itaat etmeye zorlar ve hemen hemen her yola başvurarak kendisiyle uyumlu olmaya (Spinoza, 2014, s.406).

Bu önermeye göre, bir insanın kendisi ile uyumlu olması doğasının gereğidir. Kendisi ile uyumlu olmak; bir insanın kendi düşünce, duygu ve davranışlarının birbiri ile uyumlu olması anlamına gelir. Kendilik ile uyumlu olmamak hemen herkesin bildiği üzere psikolojik problemlere yol açabilir. İnsan kendi doğası ile uyumlu olduğu sürece, yani düşünce, duygu ve davranışının aktif nedeni olması durumunda iyi olabilir. Burada Spinoza'nın söylemine uyum sağlayan psikoterapötik bir teknikten söz etmek faydalı olacaktır. Bilişsel Davranışçı Terapi'de kullanılan "düşünceleri anlamak, düşüncelerin yarattığı duyguları açıkça belirlemek ve bunlara bağlı davranışları gözlemleme" tekniği insanların kendileri ile uyumlu olup olmadıklarını ortaya koyabilmek için kullanılır.

İnsanların aklından geçen düşünceler ile duyguları birbiri ile uyumlu olmadığında psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmeyeceklerdir. Bu nedenle söz konusu terapi yöntemini uygulayan psikoterapistler, danışanlarına, onların düşüncesi, duygusu ve davranışlarının birbiri ile uyumunu sağlayabilecekleri teknikleri öğretirler. Bu önermeden ve kullanılan teknikten de açıkça anlaşılmaktadır ki, insanların kendileri ile uyumlu olmak için her yola başvuracağını ifade eden Spinoza ile amacı insanın kendisi ile uyumlu olmasını sağlamak olan psikoterapi yöntemleri birbiri ile felsefi ilişkidedir.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / VII. Ana Başlık

> İnsanın Doğa'nın bir parçası olmaması ve onun ortak düzenine uymaması imkansızdır. İnsan, doğasının anlaştığı bireyler arasında yaşıyorsa, bu durum onun etkinlik gücüne yardımcı olacak ve onu besleyecektir. Ama doğasının hiç anlaşamadığı bireyler arasında yaşıyorsa, kendi doğasını büyük ölçüde değiştirmeden kendisini onlara uyduramaz (Spinoza, 2014, s.406).

Spinoza'ya göre insan, varlığı gereği doğanın kendini gösterme biçimlerinden biri olarak onun düzenine uymak zorundadır. İnsanın yaşamakta olduğu sosyal çevre de onun doğasını etkin bir biçimde yaşamasına olumlu ya da olumsuz biçimde etki eder. Hemen her türlü psikoterapi yöntemi de insanların sosyal yaşamlarında aktif bir biçimde diğer insanlarla uyumlu olabilecekleri bir gelişim göstermeleri için çabalar.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / VIII. Ana Başlık

"*Kendi hayrına olacağını düşündüğü her şeyi yapabilmek mutlak anlamda herkesin en doğal hakkıdır*" (Spinoza, 2014, s.407). Spinoza'nın burada çok açık şekilde belirttiği üzere insanların kendisine yararlı olacak her şeyi yapabilme hakkı vardır. O haklardan biri de Psikoterapi danışmanlığı almaktır. Psikoterapi, danışanlara kendi hayrına olabilecek şeyleri yapabilme haklarının farkına varmaları konusunda yardımcı olur. Bu psikolojik olarak iyileştirme yöntemi, bireylerin düşünsel ve duygusal ihtiyaçlarını anlaması ve bu ihtiyaçları karşılamasıyla ilgili danışanları cesaretlendirir. Psikoterapi, bu amacıyla da insanın hayrına olabilecek önemli bir sağaltım biçimi olarak Spinoza'nın ilgili önermesiyle felsefi olarak kesişir.

Etika / Bölüm 5 / Aklın Kudreti ya da İnsanın Özgürlüğü / Önerme XLII

"*Kutluluk erdemin bir armağanı değildir, erdemin tam da kendisidir; kutlu olmanın hazzına varıyorsak bunun nedeni ihtiraslarımızı dizginlememiz değildir, tam tersi, ihtiraslarımızı dizginleyebildiğimiz için kutlu olmanın hazzına varırız*" (Spinoza, 2014, s. 466). Bu önermenin sonucuna göre; "*İnsanın kendisini koruma çabası erdemin ilk ve tek temelidir. Çünkü bu ilkeden daha üstün bir ilke düşünülemez ve bu ilke olmadan da hiçbir erdem kavranılamaz"* (Spinoza, 2014, s.467). Mutluluk felsefesi açısından genelde tersi düşünülse de Spinoza'ya göre kutluluk yani mutluluk insani erdemlerin başında gelir, yani erdemli olmanın hediyesi mutlu olmak değildir. Spinoza, mutlu olmak için de insanın tutkularını bastırması yerine onları yönetmesi gerektiğini önermiştir. Psikoterapi yöntemlerinin insanları duygularını ya da tutkuları bastırmak yerine onları anlayarak yönetmeye yönlendirmesi fikri felsefi olarak Spinoza'dan güç almış olabilir. Spinoza'nın bir duyguyu başka bir duyguyla yer değiştirmek için öncelikle ilk duyguyu anlamak gerektiğini savunması yani o duygunun ardındaki düşünceye varmak ve onu değiştirmek gerektiğini söylemesi bundan sonra detaylı açıklanacak olan günümüzün Bilişsel Davranışçı temelli psikoterapi yöntemleri için son derece sağlam bir felsefi altyapıdır.

3.2. Spinoza ve Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı Terapi, temel amacı insanların mental sağlık problemlerinin altında yatan olumsuz düşünce ve duyguların değiştirilmesi olan ve günümüzde son derece yaygın olarak kullanılan psikoterapötik bir yöntemdir. Depresyon, anksiyete, bağımlılık, yeme bozuklukları, kayıp/yas gibi mental sağlık problemleri ile ilgili etkililiği bilimsel araştırmalarca kanıtlanmıştır. Bilişsel Davranışçı Terapi'nin insanların psikolojik rahatsızlıklarını kavramsallaştırırken merkezine koyduğu en büyük rol düşüncedir (Türkçapar, 2021, s.123).

Bilişsel Davranışçı Terapi kuramına göre insanlar yaşadığı her olayı kendi zihinsel süreçleri de dahil olmak üzere mevcut bilişsel yapısı ile algılar, anlamlandırır ve bu algı ve anlama göre bir davranış biçimi geliştirir. Bilişsel Davranışçı Terapi'de temel inanç, düşüncelerin duyguları, duyguların da davranışı yönlendirdiğidir (Robertson, 2021, s.33).

Bir başka deyişle bir konuda nasıl hissettiğimizi belirleyen şey hangi durumun içinde bulunduğumuz değil, o durumu nasıl algıladığımızdır (Beck, 2021, s. 29).

Bilişsel Davranışçı Terapi, insanların ruhsal sağlık sorunlarını çözmek için birçok araç kullanır. Bunlardan ilk ve en önemlisi kişilerin uyumsuz inanç ve düşüncelerini belirlemek ve bunlara karşı bir kanıt oluşturarak düşünceleri değiştirmektir (Murdock, 2019, s.338). Bu terapi yönteminde terapistler kişinin ruhsal sağlığını bozan ve onu hayatla uyumsuz hale getiren otomatik inanç ve düşünceleri elde etmek için doğrudan "o sırada aklınızdan neler geçiyordu?" gibi bir soru sorabilir ya da duygudurumdan düşünceye ulaşacak olan ve özellikle yönlendirilmiş keşif yani Sokratik sorgulama içeren soruları dile getirir. Burada terapistin amacı düşünce ve duygu arasındaki bağlantıyı danışana göstermek ve düşüncesini değiştirebilmesi için ona bir alan açmaktır (Türkçapar, 2021, s.275). Bu tekniğin yanı sıra, danışanların otomatik düşüncesine ulaşılmakta zorlanıldığında bu düşünceye ulaşmak için o anda olabilecek en kötü senaryonun ne olduğu sorusu sorulur ve uyumsuz düşünce biliş düzeyinde açığa çıkar. Bazen de hangi teknik kullanılırsa kullanılsın otomatik düşünceye ulaşılamaz. Böyle bir durumda da mevcut davranışları ve o anda akıldan geçen düşünceleri kayıt altına aldırılarak ile işlev bozan düşünce açığa çıkarılır.

Bilişsel Davranışçı Terapi'de otomatik ve işlev bozan uyumsuz düşüncelerin ortaya çıkarılması onların yarattığı duyguları da otomatik olarak gün yüzüne çıkarır. Bu durumda danışanlar hangi duygusunun arkasında ne gibi düşüncelerinin olduğunu fark ederler ve düşüncelerini değiştirmek üzerinde çalışarak sıkıntılı duygularından ve buna bağlı davranışlarından özgürleşirler.

Spinoza'ya göre de duygular tıpkı Bilişsel Davranışçı Terapi'de olduğu gibi aktif deneyimlerdir ve inançlarımız ve bizim dışımızda gerçekleşen olayları değerlendirmemize göre şekil alırlar. Spinoza, duygularımızı ve onların hangi düşüncelerle bağlantılı olduğunu anlamanın daha tatminkâr bir hayat sürmemiz için faydalı olduğunu savunmuştur (Della Rocca, 2008, s.153). Duygulanış ve buna bağlı bir düşünce olması konusuna ilişkin Spinoza görüşü *Etika'*nın "*Duygulanışların Kökü ve Tabiatı Üzerine*" bölümünün III. Tanımında yer almaktadır. Buna göre; "*Duygu derken bedenin etki gücünü çoğaltan ya da azaltan, bu güce yardımcı olan ya da onu engelleyen*

bedenin değişik hallerini ve aynı zamanda bu haller hakkındaki fikirleri kastediyorum" (Spinoza, 2014, s.198).

Spinoza "duygulardan özgürleşmek" derken hissedilen duyguyu anlamak, nedenlerini ve etkileşimlerini ayrıştırmak ve buna bağlı olarak da insana zarar verebilecek duyguları yönetebiliyor olma özgürlüğünü kastetmiştir. O, insanların her türlü duygusal deneyimiyle ilgili kesin bir anlayış geliştirerek bu duygular üzerinde bir kontrol geliştirebileceğine inanmıştır (Nadler, 2006, s. 215). Spinoza'nın duygu ve düşünce bağlantısı, aklın erdemli bir yaşam sürdürme konusundaki kılavuzluğu ile ilgili önermelerini tek tek inceleyerek de Bilişsel Davranışçı Terapi ekolüne ne denli rehberlik edebileceğini anlayabilmek mümkündür.

Etika / Bölüm 3 / Duyguların Kökeni ve Doğası / Önerme III

"*Zihnin etkin olduğu durumlar sadece birebir fikirlerden kaynaklanır, edilgin olduğu durumlar ise sadece birebir olmayan fikirlerinden*" (Spinoza, 2014, s.209). Burada Spinoza'nın söylemek istediği şey; duyguların insanları etkileme düzeyinin onların ne denli farkında ve bireylerin kontrolünde olduğunun seviyesine bağlı olmasıdır. Bilişsel Davranışçı Terapi pratiğinde de psikoterapistlerin ilk yaptığı şey, danışanların duygularının ardında yer alan düşünceleri bulmak ve danışana bu düşünceleri açık bir biçimde göstermektir. Bu terapi yöntemine göre kişiye rahatsızlık veren duygulara bağlı düşünceler değiştirilirse o duygular da değiştirilebilir. Dolayısı ile de duyguların sahibini olumsuz etkileme düzeyi düşer. Spinoza, yüzyıllar önce böyle bir ifadeyi *Etika*'da yazarak Bilişsel Davranışçı Terapi için kaynak olmuştur.

Etika / Bölüm 3 / Duyguların Kökeni ve Doğası / Önerme LIII

"*Zihin kendisine ve kendi etki gücüne yoğunlaştığında sevinç duyar; kendini ve etki gücünü ne kadar seçik şekilde hayal ederse sevinci de o oranda artar*" (Spinoza, 2014, s.270). Spinoza, insanların kendi zihinlerinin işleyiş ve etki kuvvetlerine yönelerek bir duyguya erişeceğini ve hatta o duyguyu arttırabileceğini ifade etmek istemiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi'nin de amaçlarından biri danışanların zihinlerini olabildiğince iyi ve etkin bir biçimde kullanmasını sağlamaktır. Zihnini etkin bir biçimde kullanabildiğini fark eden danışanlar Spinoza'nın söz konusu önermesinde de belirttiği gibi sevinç duyar.

Bu terapi yöntemi için zihnin etkin kullanımı karşısında danışanın heveslenmesi ve daha fazla cesaretlenerek zihnini daha etkin kullanmaya başlaması ulaşılmak istenen sonuçlardan biridir. Bir diğer ifade ile zihnini iyi kullandığını düşünen bir danışan, onu daha fazla ve etkin kullanmaya çalışacak ve daha fazla sevinç duyacaktır. Spinoza da bu önermesinde tam olarak bu sevinci vurgulamıştır. Buradan da net bir biçimde anlaşılacağı üzere Spinoza, bu terapi yöntemi için önemli bir kaynaktır.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / Önerme VII

"*Bir duygu kendisine aykırı ve kendisinden daha güçlü bir duygu olmadıkça ne bastırılabilir ne de ortadan kaldırılabilir*" (Spinoza, 2014, s.322). Bu önermede ise anlatılmak istenen, bir duygu ile başka bir duygunun yer değiştirebilmesi için öncelikle anlaşılması, sonrasında da yerine geçecek olumlu duygunun düşünce değişimi yoluyla etkin bir şekilde yaratılması gerektiğidir. İleriki kısımlarda detaylı bir biçimde anlatılacak olan Bilişsel Davranışçı Terapi'nin temel teknikleri incelendiğinde, insanların psikolojik olarak iyileşebilmeleri için ilk yapmaları gereken şey, olumsuz duyguları ve inançları saptamak ve onları daha güçlü olan başka düşünce ve duygularla değiştirmektir. Spinoza'nın bu ifadesi de Bilişsel Davranışçı Terapi için önemli bir felsefi dayanaktır.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / Önerme XXIV

"*Bizim için mutlak anlamda erdemli hareket etmek sadece aklın kılavuzluğunda hareket etmek, yaşamak ve varlığımızı sürdürmek demektir (bu üç eylem de aynı anlama gelir); bu da kendi yararımızı gözetmekten kaynaklanır*" (Spinoza, 2014, s.341) Spinoza, bireylerin kendi yararını gözetebilmek için aklın kılavuzluğuna ihtiyaçları olduğunu, yaşamda varlığını sürdürme çabasının da bu aklı kullanarak gerçekleştiğinde erdemli olabileceğini savunmuştur. Bilişsel Davranışçı Terapi de adından da açıkça anlaşılabileceği gibi aklın kılavuzluğunu ilke edinen bir terapi yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanın kendi yararını gözetmek için aklını kullanması gerektiğini ifade eden Spinoza ile Bilişsel Davranışçı Terapi'nin bu ilkesi birbiri ile oldukça uyumludur.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / Önerme XXVI

"*Akla uygun şekilde yapmaya çalıştığımız her şey anlamaktan başka bir şey değildir; ve zihin aklı kullandığı sürece, anlamamıza yardımcı olacak şeyler dışında hiçbir şeyi*

kendisine yararlı görmez" (Spinoza, 2014, s.342). İlgili önermenin ana fikri, bir şeyi anlama çabasının akla en uygun şey olmasıdır. İnsan zihni sadece anlamaya/anlamlandırmaya çalıştığı şeyi kendisine yararlı görür. Bilişsel Davranışçı Terapi uygulayan bir psikoterapiste başvuran bir danışan için de yararlı olan kendi durumunu anlamaya çalışmasıdır. Psikolojik olarak kendini iyi hissetmeyen danışanların yapmak istedikleri ilk şeylerden biri de bu iyi hissetmemenin sebeplerini araştırmaktır. Yani Spinoza'nın dediği gibi, kendi yararını gözetmek için duygu ve davranışlarının sebeplerini araştırırlar. Bilişsel Davranışçı Terapi'yi uygulayan psikoterapistler de bu anlama yolculuğunda danışanlara rehberlik eder. Tıpkı, Spinoza'nın Etika'da bahsettiği şekilde; akıllarını kullanmaları ve anlamaları için onları yönlendirerek bunu gerçekleştirirler.

Etika / Bölüm 4 / İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti / Önerme LII

"*Kendinden memnun olma akıldan doğabilen bir duygudur; ve salt akıldan doğduğunda da olabilecek en üst seviyesine erişebilir*" (Spinoza, 2014, 365). Spinoza, insanın kendisinden hoşnut olmasıyla hissettiği duygunun da ancak akla dayandığında en yüksek düzeye çıkacağını iddia etmiştir. Çünkü ona göre hoşnutluk da tıpkı diğer duygular gibi aklın değerlendirmesine göre şekil alabilir. Psikoterapi pratiğinin tam ortasına aklı koyan Bilişsel Davranışçı Terapi de aynen Spinoza'nın anlatmak istediği gibi bir "kendinden memnun olma durumu" yaratmaya çalışır. Bu durumu yaratmak için de danışanlarını mutlaka akıllarını kullanmaları için cesaretlendirir.

Etika / Bölüm 5 / Aklın Kudreti ya da İnsanın Özgürlüğü / Önerme II

"Ruhsal bir heyecanı, yani bir duyguyu dış bir nedenin düşüncesinden uzaklaştırıp başka düşüncelerle birleştirirsek o zaman dış nedene yönelik sevgimiz ya da nefretimiz ve bu duygulardan kaynaklanan zihinsel dalgalanmalarımız da sona ermiş olur" (Spinoza, 2014, s.426). Spinoza burada okurlarını bir duyguya bağlı düşüncenin anlaşılması ve o düşünceyi değiştirerek duyguda da değişim yaşanabileceği ve dolayısıyla yaşantımızda bizi zorlayan psikolojik iniş çıkışların da sona ereceği konusunda açıkça yönlendirmiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi'nin, "*1. Bilişsel aktivite davranışı etkiler, 2. Bilişsel aktivite izlenebilir ve değiştirilebilir ve 3. İstenen davranış değişikliği, bilişsel değişiklik yoluyla etkilenebilir*" (Dobson ve Dozois, 2010, s.4) gibi üç ana ön kabulünü yeniden düşünecek

olursak şüphesiz görebiliriz ki Spinoza'nın düşünceleri bu terapi ekolünde önemli izler taşımaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapi pratiğinde ne gibi bir karşılıklı konuşma olduğunu birkaç vaka çalışması üzerinden anlamak da Spinoza'nın bu terapi yönteminde izi olduğu konusundaki bu tezi destekleyecektir.

3.2.1. Hakan Türkçapar danışan vakası

> **(…)Danışan:** Hayatımın her alanında tam olarak başarısızım, hiçbir şeyi yapamadım.
> **Terapist:** Bunu söylerken artık umudunuz kalmamış gibi hissettim. Buna kesinlikle inanıyorsunuz ve bu durum değişmeyecek gibi umutsuzsunuz öyle mi? (Terapist burada özgün işlevsel olmayan inancı netleştiriyor.)
> **Danışan:** Evet artık ben hiçbir işe yaramam.
> **Terapist:** Hiçbir işe yaramam derken neyi kastediyorsunuz? (Bilgi edinme, işlevsel olmayan inancın tanımlanması)
> **Danışan:** Bütün hayatımı mahvettim. Hiç doğru dürüst bir şey yapamadım.
> **Terapist:** Bu sonuca ulaşmanıza yol açan bir olay mı oldu, yoksa zaten uzun zamandır böyle mi düşünüyorsunuz? (Bilgi edinme, işlevsel olmayan inancın gerekçelerinin ve destekleyen verilerin öğrenilmesi)
> **Danışan:** Eskiden de bölük pörçük, zaman zaman bunu fark ediyordum. Aslında hep öyleydi ama ben kendimi aldattım. Sanırım artık kendimi daha net görebiliyorum. (Türkçapar, 2021, s.285-286)

Yukarıda giriş kısmı alıntılanmış olan vakada terapistin kullandığı Bilişsel Davranışçı Terapi tekniği "yönlendirilmiş keşif" olarak anılır. Bu teknik toplamda beş aşamadan oluşur. Bu beş aşama sırasıyla, "*sorunla bağlantılı inancı netleştirme, empatik dinleme ve özetleme, daha gerçekçi, uygun ve yararlı bir sonuca giden sorular sorma, çıkan yeni sonucu özetleme ve danışanın geribildirimini alma*" (Türkçapar, 2021, s. 280) şeklindedir. EK 1'de tamamı incelenebilecek olan bu vakanın gidişatından da anlaşılacağı üzere, terapist depresif semptomları olan danışanın temel inancını anlamış, onun da anlamasını sağlamış, inancın değişimi için danışanı yönlendirerek bilişsel olarak işlem yapmasına yani düşünmesine ve yeni bir sonuca varmasına katkıda bulunmuş ve

nihayetinde yeni sonuca bağlı olabilecek bir davranış modeli geliştirmiştir. Bu noktada aslında Spinoza'nın aklı kullanma becerilerine yaptığı vurguya benzer şekilde ilerlemiş ve danışanın daha ferah bir yaşam sürmesini teşvik etmiştir.

3.2.2. Judith Beck Abe vakası

> "JUDITH: Gündemi belirlerken kardeşinle yaptığın telefon görüşmesi hakkında konuşmak istediğinden bahsetmiştin?
> ABE: Evet. Onu birkaç gece önce aradım ve sesi biraz mesafeli geliyordu.
> JUDITH: Sesi mesafeli geldiğinde nasıl hissettin?
> ABE: Gerçekten konuşmak istemediğini hissettim, sanki benim arayıp aramadığımı umursamıyormuş gibi.
> JUDITH: Yani, "Gerçekten konuşmak istemiyor. Aramamı gerçekten umursamıyor" Duygusal olarak nasıl hissettin? Üzgün? Sinirli? Endişeli? Başka bir şey?" (Beck, 2021, s. 485-486)

EK 2'de tamamı incelenebilecek olan Judith Beck'in bu vakası birkaç aşamadan oluşmaktadır. Beck, ilk aşamada danışana duygularını ifade etmesi için olanak sağlar. Spinoza'nın deyimiyle aslında, danışanın duygusunu açık ve seçik bir biçimde ortaya koyması için onu yönlendirir. Yani duygusunu tanımlamasını sağlar. Bundan sonraki aşamada Spinozist bir anlayış ve yönlendirme ile danışanın hissettiği duygularla ilgili otomatik düşünceleri saptamasını sağlayacaktır.

"(...)JUDITH: O halde, yürüyüşe çıkmayı düşündüğünüz düne geri dönelim. Hangi duyguyu hissediyordun?
ABE: Üzgünüm, sanırım.
JUDITH: Ve senin düşüncelerin "Bunun bir faydası yok. Asla iyileşmeyeceğim"? gibi düşünceler miydi?
ABE: Evet" (Beck, 2021, s. 486-487).

Psikoterapi vakaların çoğunda danışanların düşüncelerini duygularıymış gibi aktardığı gözlemlenir (Beck, 2021, s. 485). Danışanların bazen de bunun tam tersini yaptıkları görülür ve terapistler Judith Beck'in yaptığı gibi duygu ve düşüncenin doğru etiketlenmesi için danışanı yönlendirirler. Buradaki amaçları düşünce-duygu-davranış

sırasını danışana öğretmek ve bilinçli bir şekilde düşünceleri değiştirerek ardından gelenleri de dönüştürmektir. Terapist koltuğunda Spinoza oturuyor olsaydı aslında o da tam olarak Beck'in yaptığını yapacak, önce duygularla düşünceleri ayrıştıracak ve tanımlanmasını sağlayacak, sonrasında da hangi duygulara hangi otomatik düşüncenin bağlandığını belirlemek üzere keşfe yönelik sorular soracaktı. Çünkü Spinoza'nın önermelerinden de anlaşıldığı üzere, aklı kullanarak düşünceler ve duygular üzerinde düşünmek insanları yaşadığı her şeyin etkin nedeni yapar ve bu da psikolojik iyi oluş için önemli bir şeydir.

Bu iki vakaya ek ve son olarak Bilişsel Davranışçı Terapistlerin danışanlarının duygu/düşünce/davranış örüntülerini anlamaları için kullandıkları çizelge ödevlerinden bahsedilebilir. Bu çizelgelerden biri "*olumsuz duygu kaydı çizelgesi*" (Türkçapar, 2021, s. 321)'dir.

"Olumsuz Duygu Kaydı Çizelgesi
Tarih / Yer: ...
Olay-Durum: ...
Düşünceler: ...
Duygu-Bedensel Tepkiler: ...
Davranışlar:..." (Türkçapar, 2021, s. 321).

Olumsuz duygu kaydı yapmak danışanların duyguları, bunun öncülü düşünceleri ve ardılı davranışları görmeleri ve anlamaları için faydalı bir yöntemdir. Spinoza'ya göre de bilinci kullanarak olan biteni anlamak, insanın kendi yaşamı için edilgen olmak yerine etkin olması, yani insanın doğasına uygun olarak aklını kullanması mutlu bir hayat sürdürmesi için önemlidir.

Çizelge ödevlerinden bir diğeri ise "*A-B-C Modelidir*" (Beck, 2021, s. 83)

"*A: Çevre, ortam, olaylar, kişiler B: Algı, anlam, yorumlama C: Duygu, davranış anlamlarını taşır*" (Türkçapar, 2021, s. 301). Danışandan bu modeldeki A, B ve C'nin altını doldurması istenir.

Örneğin,

"A (Olay): Kolumda bir uyuşma hissediyorum
B (Yorum): Kesin öleceğim
C (Duygu-Davranış): Endişe, panik halinde hastaneye gitme"(s.301)

Danışan bu örüntüyü yazdıktan sonra olaylar, yorumlar ve duygu-davranış konusunda nasıl bir bağ olduğunu anlar ve buna alternatif olarak neler düşünebileceğini, nasıl yorum yapabileceğini ve dolayısı ile duygu ve davranışını nasıl değiştirebileceğini keşfeder.

Her iki vaka ve çizelge ödevlerinden de anlaşılacağı üzere Bilişsel Davranışçı Terapi ekolü mutlu, psikolojik olarak sağlıklı ve anlamlı bir yaşam sürdürmenin temeline kök düşünceyi anlamayı ve onu değiştirmeyi koymuştur. Spinoza'nın mutlu bir yaşam sürdürmeye yönelik önerisi de temelde bu yönde olmuştur. Mutlu ve anlamlı bir yaşam sürdürmek için insanın kendisini hem duygusal hem de düşünsel olarak anlaması gerektiğini söylemiştir. Ona göre bu anlama çabası da insanın kendi duygu ve düşünceleri hakkında bilinçli bir şekilde çalışmasıyla olabilir. Bu nedenle her ne kadar özellikle belirtilmemiş olsa da Spinoza'nın, Bilişsel Davranışçı Terapi felsefesinde derin izleri bulunmaktadır.

3.3. Spinoza ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

1960'larda Spinoza ve diğer birçok filozoftan etkilendiğini ortaya koyan (Ellis ve Dreyden, 1997, s. 2) Albert Ellis tarafından geliştirilmiş olan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi de Bilişsel Davranışçı Terapi'ye benzer bir şekilde irrasyonel düşüncelere odaklanmak ve değiştirmek suretiyle duygusal huzur ve üretken davranışı teşvik eder. Ellis, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye formülize ederken duygusal tepkilere odaklanmış ve bu tepkilerin yaşadığımız dış olaylardan değil o olaylarla ilgili inançlarımızdan kaynaklandığını vurgulamıştır (Ellis, 1963, s.36). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin dayandığı fikir; duygusal sorunların yalnızca belli olayların ortaya çıkardığı etkilenişler nedeniyle olmadığı, aynı zamanda bireyin bu olaylar hakkındaki çarpık düşünceler ve yorumlarının da bu etkilenişleri düzenlemesi vesilesiyle ortaya çıktığı düşüncesidir. Ellis'in ekolünde terapi odasındaki amaç, danışanların duygusal ve

bilişsel farkındalıklarını arttırmak, uyumsuz düşünceleri saptamak ve değiştirmeye odaklanmaktır (Ellis ve Dreyden, 1997, s. 4).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi de Bilişsel Davranışçı Terapi gibi "*ABC Modeli*"ni temel alır. Bu modele göre A, olayları, B inançları, C ise duygusal sonuçları ifade eder. A, B ve C arasındaki bağlantı ise şöyledir; olaylar doğrudan duygusal sonuçları doğurmaz, arada bu sonuçları değiştirecek olan B, yani inanç etkisi vardır (Ellis ve Dreyden, 1997, s. 12-13). Örneğin, bir boşanma olayı, boşanmaya "özgürlüğe bir adım" olarak bakan birisi için üzüntü değil sevinç yaratır. Bunun aksine aynı olaya "bir yuvanın dağılması" olarak bakan başka biri içinse üzüntü hatta derin bir depresyon yaratabilir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin en önemli unsuru rasyonel olmayan inançları saptamayı, incelemeyi ve en nihayetinde değiştirmeyi amaç edinen bilişsel yeniden yapılandırma tekniğidir (Ellis ve Dryden, 1997, s.44). Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği Spinoza'nın insanlara sıkıntı veren duyguların etkisini azaltmak için düşünceyi anlama ve aklın gücüne olan vurgusunun bir uygulaması olarak düşünülebilir. Ellis ve Dryden'e (1997, s.24) göre de irrasyonel inançlar mantıklı olanlarla değiştirilirse, duygusal tepkiler ve buna bağlı davranışlar da değiştirebilir ve sağlıklı mücadele etme mekanizmaları ile genel huzur teşvik edilebilir.

Gerçekliği olduğu gibi kabul etmek konusunda da Ellis, Spinoza ile paralel görüştedir. Her ikisine göre de evrenin bir çalışma sistemi vardır ve olan biten her şey bu sistem içerisindeki zorunluluktan doğar. Bu zorunluluk silsilesi içerisinde insanların kendi hayatları ile ilgili yapabileceği şeylerden biri düşünce, duygu ve davranış üçlüsünün arasındaki bağı kavramak, anlamlandırmak ve aklı bu yönde kullanarak daha ferah yaşamaktır (Ellis, 1963, s. 22). Nedenleri anlamak, sonuçları değiştirmenin en önemli adımıdır.

Spinoza'nın Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye rehberlik edebilecek önermelerini incelemek bu rehberlik bağını kavramak açısından önemlidir.

Etika / Bölüm 3 / Duyguların Kökeni ve Doğası / Önerme LV

"*Zihin güçten yoksun olduğunu hayal ettiğinde kederlenir*" (Spinoza, 2014, s.272) Spinoza, burada insanların zihninin doğasının gerektirdiği gibi düşünme ve değişim

yaratma gücünü imgeleyemediği durumda üzüntü yaşayacağını anlatmaya çalışmıştır. Dolayısı ile bu üzüntü ancak zihnin gücünün farkında olarak yönetilebilir. Spinoza'nın görüşleri, zihnin gücünün farkında olma noktasında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile kesişir.

Etika / Bölüm 5 / Aklın Kudreti ya da İnsanın Özgürlüğü / Önerme III

"*Bir duygu edilgin bir duyguysa, hakkında açık ve seçik bir fikir oluşturduğumuz anda edilgin olmaktan çıkar*" (Spinoza, 2014, s.426). Bu önermenin sonucunda da yazdığı gibi bir duyguyu iyi tanımak ona iyi hâkim olmakla sonuçlanır ve buna bağlı olarak insan zihni de bu duygudan daha az etkilenir. Ellis'e göre de insanı yıkan duygusal tepkileri anlamak, onları daha sağlıklı hale getirebilmek için bir ön koşuldur. İnsanların yaşamasını zorlaştıran olumsuz duyguları anlamak demek onları etkin hale getirebilmek demektir. Spinoza, duyguları etkin hale getirmek konusundaki önermesiyle Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye öncülük etmiştir.

Etika / Bölüm 5 / Aklın Kudreti ya da İnsanın Özgürlüğü / Önerme VI

"*Zihin her şeyin zorunlu olduğunu anladıkça duygular üzerindeki hakimiyetini arttırır, yani duygulara daha az maruz kalır*" (Spinoza, 2014, s.430). Spinoza, bu önermesiyle neredeyse her olayın insanların kendisinden bağımsız bir biçimde gerçekleştiğini ve bunu anladıkları sürece söz konusu olaylarla ilgili hırpalayıcı duygulardan daha az etkileneceklerini ifade etmiştir. Aynı şekilde Ellis de olayları olduğu gibi ve insanın kontrolü dışında olduğunu kabul etmenin duygusal tepkiler açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. Çünkü etrafımızda olup biten her şeyin bizim elimizde olmadığını bilmek, olan bitene verdiğimiz duygusal tepkileri de yönetebilmemiz için verimli bir bilgidir. Spinoza da Ellis'e destek olabilecek şekilde açıkça bu durumu ifade etmiştir.

Etika / Bölüm 5 / Aklın Kudreti ya da İnsanın Özgürlüğü / Önerme IX

> Birçok nedene bağlı olarak meydana gelen bir duygu zihin tarafından nedenleriyle birlikte eşzamanlı olarak değerlendirileceğinden daha az zarar verir; dolayısıyla biz de bu duyguya birkaç nedenden ya da sadece bir nedenden meydana gelen ve onun kadar güçlü başka bir duyguya oranla daha az maruz

kalır, o duygunun nedenlerinden daha az etkilenmiş oluruz (Spinoza, 2014, s.433).

Yani akılcı olarak duyguların nedenleri anlaşılıp değerlendirdiğinde, aynı nedenden dolayı ortaya çıkma ihtimali olan duyguların insanda yaşattığı deneyimden daha az etkilenilir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin amacı da temelde akıl ile duyguları anlamak ve yönetmek olduğundan bu anlamda Spinoza'nın teorisi ile kesişir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Spinoza'nın kesişim noktalarını daha iyi anlamak için de terapi odasındaki vakaları incelemek faydalı olacaktır. EK 3'te tamamı incelenebilecek olan Digiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx (2014, s.52-54)'in Paolo vakası bu terapi yönelimi için iyi bir örnektir.

3.2.1. Paolo vakası

Paolo, otuz sekiz yaşında, New York'a göç etmiş Brezilyalı bir gençti. Kaygısı ve uykusuzluğu nedeniyle terapiye başvurdu. Terapist yaptığı klinik değerlendirme sonrasında, Paolo'nun birincil talebinin, eşinin onu sevmesi ve onu asla terk etmemesi olduğunu belirledi. Paolo için birincil irrasyonel inanç, "eşim beni asla terk etmemeli" idi. Bu inanca eşlik eden başka irrasyonel inançlar da vardı. (…) Paolo'nun irrasyonel inançları kaygıya yol açtı ve bu da eşini kendinden uzaklaştıran yapışkan davranışlarla sonuçlandı. (…) Paolo, irrasyonel inançlarını rasyonellerle değiştirmeyeceği sürece eşiyle mutlu bir yaşam sürme hedefine ulaşamayacaktı.

Terapist Paolo'nun irrasyonel inançlarını rasyonel inançlarla değiştirebilmek için çalışmalar yaptı.

(…) Rasyonel bir inanç, uyumlu duyguları ortaya çıkarır. Bu nedenle, rasyonel inançlar hafiften güçlüye değişebilen, ancak yine de işlevsel ve sağlıklı olan ve başa çıkmayı motive eden olumsuz duygulara yol açabilir. Bu önemli bir ayrımdır, çünkü Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi hakkında yaygın bir yanılgı, rasyonel düşünmenin duygu yokluğuna yol açtığıdır. Tam tersine; duygu eksikliğinin yararlı veya mantıklı olacağı doğru değildir. Uyarlanabilir duygular, problem çözme için motive edici olarak hizmet eder (Digiuseppe vd., 2014 s. 52-54).

Paolo vakası ve vakanın yazarları tarafından yorumlanması incelenirse Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi pratiğinin düşüncelerle birlikte duyguları da hesaba katarak değişim yaratmaya çalıştığı anlaşılabilir. Spinoza da tıpkı Digiuseppe ve diğerlerinin özellikle belirttiği gibi, duyguları yok saymak ya da bastırmak yerine, onları açıkça ele almak ve insana daha yararlı olan başka duygularla değiştirmek gerektiğini vurgulamıştır. Spinoza'nın da özellikle vurguladığı düşünceler ve duygular hakkında düşünmek ve onları değiştirerek psikolojik iyilik haline ulaşmanın onun felsefesinin bahsedilen terapi yöneliminde izleri olduğu açıkça görülmektedir.

Tamamı EK 4'te incelenebilecek olan Ellis'in Gloria vakası (Dergi p.DR. Medya, 2022) olarak da bilinen bir diğer vakasını da Spinozist izler açısından değerlendirmek uygun olacaktır.

3.2.2. Gloria vakası

> (…)Ellis: Oturun, bana canını en çok sıkan şeyi anlatmak ister misin?
> Gloria: Hmm, evet. Sanırım seninle en çok konuşmak istediğim şeyler: bekar hayatıma uyum sağlamak (…) Çekici bulduğum erkekler… tanışamıyorum gibi, ya utanıyorum ya da bir şeyden dolayı olmuyor.
> Ellis: Biraz utangaçlığından bahsedelim. Diyelim ki uygun olduğunu düşündüğün biriyle tanıştın, hoşlanabileceğin biriyle. Bakalım utangaçlığının kaynağını bulabilecek miyiz? Bunu yaratmak için kendine söylediğin şeyi (…)
> Gloria: (…) Zeki görünmüyorum, aptal sarışın gibiyim. Onlarla iken kendim olamıyorum. Huzursuzum.
> Ellis: (…) insanlar olumsuz duyguları, utanç, utanma, utangaçlık…kendilerine söyledikleri basit ünlem cümlelerinden dolayı hissederler.
> Gloria: (…)Ne olduğunu bilmiyorum ama… Onun beklentilerine uygun olmadığımı, onun için yeterli olmadığımı düşünüyorum. O benden üstünmüş gibi. Bu tür erkekleri istememe rağmen ona çekici gelecek şey bende yok.
> Ellis: Bu doğru olabilir, seni çekici bulmayabilir. Sadece bunu söylüyor olsaydın üzülmezdin. Benden üstün olabileceğini düşünüyorum. Buna ikinci bir cümle ekliyorsun: eğer böyleyse bu korkunç olur (Dergi p.DR. Medya, 2022).

Dr. Ellis'in Gloria'nın endişeleri ile ilgili önce duygularını sonrasında da bu duyguların arkasındaki düşünceleri çözümlemeye çalışması aslında bu ikilinin aynı anda hareket ediyor olduğunu düşündüğünü göstermektedir. Spinoza'nın da belirttiği gibi her duygunun insan zihninde bir düşüncesi vardır ve insanlar bu düşünceleri nedenleri ile birlikte aydınlattıkça iyi olurlar.

Toparlanacak olursa, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'de de tıpkı Spinoza'nın önerilerinde olduğu gibi duyguların nedenleri üzerinde düşünmek, onları insana daha iyi gelen duygulara dönüştürmek için önemli bir adımdır. Bu nedenlere yüklenilen anlamı değiştirmek, insanlardan bağımsız olarak oluşabileceklerini anlamak, insanlarda yarattığı duygusal tepkilerle ilişkili bağlantıları kurmak duyguların yoğunluğunu azaltacak ve daha ferah içinde yaşanmasını sağlayacaktır. Spinoza, yüzyıllar önce ifade ettiği psikoterapötik felsefede de tam olarak bunu anlatmaya çalışmıştır.

3.4. Spinoza ve Duygu Odaklı Terapi

Terapi ekolü olarak hümanist ve varoluşçu terapiler altında yer alan Duygu Odaklı Terapi insani kimliğin özü olarak duyguları kavramsallaştırır. Duygu Odaklı Terapi duyguların insanların işlevsel yaşamları üzerindeki rolünü merkezine koyan ve terapötik gelişim ve değişim için mutlaka duyguların dönüştürülmesi üzerinde çalışan bir tür psikoterapi yönelimidir. Bu terapi yönelimindeki ana amaç, danışanların duygularını fark etmelerini, tanımlamalarını, anlamalarını ve dönüştürmelerini sağlamak için duygusal zekayı geliştirmeye yardımcı olmaktır (Greenberg, 2020, s. 59).

Duygu Odaklı Terapi, insanların özünde özgür olduklarını, yaşamlarının yönelimi ve anlamını bulmak konusunda da sorumlu olduklarını savunan varoluşçu ve hümanist felsefeden güç alsa da determinist olarak bilinen Spinoza'nın duygulardan özgürleşmek fikri ile son derece uyumludur. Bu terapi türü, bireysel tecrübenin ve gerçekliğin bireysel olarak algılanmasını konu alan fenomenolojiden de güç alır. Bu, duyguların tamamen kişisel deneyimlerle açıklanması anlamına gelir. Buna bağlı olarak Duygu Odaklı Terapi, terapötik iyileşme için insanları duygularını keşfetmeye ve onları işlemeye, yani duygusal zekalarını geliştirmeye odaklanır (Elliott, Watson, Goldman, ve Greenberg, 2004, s.3).

Duygu Odaklı Terapi'de en önemli iyileşme yöntemi, duyguların başka duygularla değiştirilmesidir. Her türden müdahale tekniğinde bu duygu değişimi hedeflenir. Duygu Odaklı Terapi danışmanları empatik uyumlanma, duygu farkındalığı yaratma ve etiketleme, duyguyu işlemleme/dönüştürme ve sandalye tekniği gibi tekniklerle danışanlarına iyileşmek için yardımcı olmaya çalışırlar. Empatik uyumlanma danışanların duygularına ulaşmaları ve dışa vurmaları konusunda onlara yardımcı olur. Duygu farkındalığı yaratma ve etiketleme ise duygusal zekayı geliştirecek ve duygusal karmaşayı azaltacak şekilde danışanlara duyguları tanıma ve isimlendirmeye yarar. Danışanların duygularını yaşaması ve nörofizyolojik olarak işlemesi için de duygu işlemleme ve dönüştürme tekniği kullanılır (Greenberg, 2020, s.193). Burada amaç, uyumlu olmayan duygusal tepkilerle, uyumlu duygusal tepkileri yer değiştirmektir. Son olarak sandalye tekniği ise, yaşantısal bir müdahale olarak duyguları, içsel bir yolculuğu, insanın farklı parçalarını keşfetmeyi ve benlikten ayrı bir biçimde sandalyeye oturtarak bu parçalar arasında bir diyalog oluşturmayı hedefler.

Spinoza ve Duygu Odaklı Terapi'nin kesişim noktalarından bahsededilecek olursa, Spinoza'nın duygular teorisinde de anlatıldığı gibi ona göre duygular, insan bedeni ile çok yakından ilişkilidir ve insan davranışını yönlendirme konusunda da merkezi bir rol oynamaktadır (Spinoza, 2014, s. 198). Spinoza'nın bu perspektifi terapötik iyileşme için duyguları ve duyguların değişimini merkezi bir alana koyan Duygu Odaklı Terapi ile kesiştiği noktadır.

Spinoza'nın *Etika III. Bölüm IX. Önermesinin* açıklamasında şu ifadeler yer alır;

"Biz bir şey için çabalıyorsak, onu istiyorsak, ona iştah kabartıyorsak, yani onu arzuluyorsak, bunu o şeyin iyi olduğuna hükmettiğimiz için yapmıyoruz; tersine, bir şeye çaba harcadığımız, onu istediğimiz, ona iştah kabarttığımız, yani onu arzuladığımız için o şeyin iyi olduğuna hükmediyoruz" (Spinoza, 2014, s.214-215). Spinoza, yukarıdaki ifadelerden de anlaşılabileceği gibi, insan davranışını duyguların yönlendirdiği ön kabulü ile duyguların terapötik iyileşmenin odağı olması gerektiğini savunan Duygu Odaklı Terapi'nin felsefi temeli olarak düşünülebilir.

Spinoza'nın "*conatus*" yani, insanların kendi varlığını sürdürme çabası kavramı da Duygu Odaklı Terapi'ye felsefi bir altyapı sağlayabilir. Çünkü Duygu Odaklı Terapi'de

de insanlar doğdukları andan itibaren büyüme, gelişme ve kendini gerçekleştirme potansiyeline sahiptirler. Yukarıda belirtildiği gibi duygulardan özgürleşmek, olumsuz duyguları daha olumlu duygulara dönüştürmek gibi kavramlar Spinoza için çok önemlidir.

O'nun, doyumlu bir insan yaşamının ancak bu şekilde sağlanabileceği inancı ile Duygu Odaklı Terapi'nin duyguları tanımak, etiketlemek, anlamak ve olumsuz duyguları olumlu duygulara dönüştürmek bağlamında uygulanan terapötik stratejilerinin varlığı Spinoza ve Duygu Odaklı Terapi arasında kayda değer bir ilişkinin varlığından söz ettirebilir.

Spinoza'nın Duygu Odaklı Terapi'ye altyapı oluşturabilecek önermeleri üzerinde de inceleme yapılırsa ikisi arasındaki bağ netleşecektir. Öncelikle Spinoza'nın "*duygu derken, bedenin etki gücünü çoğaltan ya da azaltan, bu güce yardımcı olan ya da onu engelleyen bedenin değişik hallerini ve aynı zamanda bu haller hakkındaki fikirleri kastediyorum*" (Spinoza, 2014, s.198) ifadesi ile başlı başına duyguları tanımlaması, sınıflandırması ve bu tanımlama sonrasındaki önermelerinde aklı kullanarak nasıl duygular arasında geçiş yapılabileceği konusundaki tavsiyeleri bu terapi yöntemine temel olarak atanabilir.

Etika / Bölüm 3 / Duyguların Kökeni ve Doğası / Önerme XI

"*Bedenimizin etkime gücünü arttıran ya da azaltan, bu kudrete yardımcı olan ya da onu engelleyen herhangi bir şeyin fikri zihnimizin düşünme kudretini de arttırır ya da azaltır, ona destek olur ya da onu kısıtlar*" (Spinoza, 2014, s.215). Balanuye (2021, s. 151), bu önermeye şu şekilde açıklık getirmiştir; zihnimiz sevinçle karşılaştığında her zamankinden daha yüksek bir yetkinlik düzeyine erişir, buna karşılık hüzünle karşılaştığında ise yetkinlik düzeyi düşer. Greenberg (2020, s.171) de Duygu Odaklı Terapi kaynak kitabında benzer bir biçimde duyguların uyumlu olabildikleri gibi olmayabildiklerini de ifade etmiştir.

Etika / Bölüm 3 / Duyguların Kökeni ve Doğası / Önerme XLIII

"*Nefret karşı bir nefretle çoğalır, ama sevgiyle silinebilir*" (Spinoza, 2014, s.257). Spinoza'nın burada söylemek istediği şey, bir duygunun diğer bir duygu ile yer değiştirebilme ihtimalidir. İnsana duygusal olarak zarar veren nefret duygusu üzerinde

daha faydalı olan sevgi geliştirilebildiğinde, nefret yerini sevgiye bırakabilecektir. Duygu Odaklı Terapi'de de Spinoza'nın bu önermesinde olduğu gibi bir duygunun diğer bir duygu ile yer değiştirmesinin söz konusu olabileceği vurgulanmıştır. Bu pratiği sağlayabilmek için de danışanların duygusal zekalarını geliştirmeye yönelik bazı uygulamaları vardır. Duygusal Zeka, insanların kendi duygularını tanımlayabilme, anlayabilme ve onları değiştirebilme kapasitesi anlamına gelir. Duygu Odaklı Terapi'nin danışanların duygusal zekalarını geliştirmeye yönelik teknikleri, tam olarak Spinoza'nın duygularla ilgili önermelerinde belirttiği duyguları değiştirme biçimine uygundur.

Etika / Bölüm 3 / Duyguların Kökeni ve Doğası / Önerme XLIV

"*Nefret sevgiye tamamen yenik düştü mü sevgiye yol açar; bu yüzden bu sevgi, öncesinde hiç nefret yaşanmamış olan sevgiden daha büyük olur*" (Spinoza, 2014, s.258). Kendiliğinden oluşmuş bir sevgidense üzerinde düşünülmüş ve çaba harcanarak nefretten sevgiye dönüşmüş bir duygu Spinoza'ya göre daha değerlidir. Duygu Odaklı Terapi pratiğinde sağlanmaya çalışılan duygusal farkındalık, duygusal deneyimin yeniden incelenmesi ve olumsuz duygu deneyimlerinin yönetilmesi gibi teknikler Spinoza'nın bu önermesiyle kesişmektedir. Danışanlarını olumsuz duyguları ile ilgili düşünme ve onları yönetme konusunda cesaretlendiren Duygu Odaklı Terapi, Spinoza'nın yukarıdaki önermesi açısından önemlidir. Çünkü bu yöntemi uygulayan psikoterapistler, danışanlarına üzerinde düşünülmüş, açık seçik ifade edilmiş, anlamak için çaba harcanmış duyguları elde etmeleri için yardımcı olurlar.

Etika / Bölüm 4 /İnsanın Esareti Ya da Duyguların Kuvveti / Önerme VII

"*Bir duygu kendisine aykırı ve kendisinden daha güçlü bir duygu olmadıkça ne bastırılabilir ne de ortadan kaldırılabilir*" (Spinoza, 2014, s.322). Spinoza burada bir duyguyu yok saymaktan değil, o duygu üzerinde düşünmekten, nedenlerini kavramaktan ve onu daha olumlu bir dönüştürebilmekten bahsetmektedir. Bu anlamda Duygu Odaklı Terapi, insanın etki gücünü azaltan duyguların karşısına etki gücünü çoğaltan duyguların kuvvetini arttırmaya yönelik tavsiyelerde bulunarak Spinoza ile kesişmiştir.

Etika / Bölüm 4 /İnsanın Esareti Ya da Duyguların Kuvveti / Önerme IX

"*Nedenini şimdi bizimle birlikteymişçesine hayal ettiğimiz duygu, nedenini bizimle birlikteymiş gibi hayal etmediğimiz zamankinden daha güçlü olur*" (Spinoza, 2014, s.325). Yani Spinoza'ya göre yaşadığımız duygunun nedeninin farkındaysak o duygu ile ilgili daha güçlü oluruz. Duygu Odaklı Terapi uygulayan psikoterapistlerin danışanlarına öğretmeye çalıştığı şey de budur. Duygu Odaklı Terapi'nin Spinoza'dan felsefi dayanak sağladığı nokta, duyguların farkında olmak, onları yönetmek ve daha güçlü bir şekilde yaşama devam etmek konusunda danışanları yönlendirmesidir.

Diğer terapi yönelimlerinde Spinoza izlerini ararken yapıldığı gibi bu terapi yönelimi için de tamamı EK 5'te bulunan vaka üzerinden bir inceleme yapmak bu konuda kurulan ilişkiyi zenginleştirecektir.

3.4.1. Greenberg danışan vakası

> Danışan: Acımı aklıma getirdiğimde bile öleceğimi düşünürdüm.
> Terapist: Bundan biraz daha bahseder misin? (Cesaretlendirme)
> Danışan: Hissettiğim üzüntü hakkında konuşursam ya da bir şeyler yapmaya çalışırsam öleceğimi düşündüğümü hatırlıyorum.
> Terapist: Bu kadar katlanılmaz. (Empatik anlayış)
> Danışan: Yani ölmeyeceğimi biliyorum ama böyle hissettiriyor.
> Terapist: Çok korkuyorsun, sanki üzüntünün altında tamamen ezilecekmişsin gibi. (Empatik uyum ve en uç noktaya odaklanma) (Greenberg, 2020, s. 250).

Greenberg'in danışanı ile olan görüşmesinde danışanın duygusuna ve duygusunu ifade etmesine odaklanması bu terapi yöneliminde psikolojik iyileşmenin başlıca adımıdır. Greenberg, danışanını önce duygusunu bulmaya ve onu dillendirmeye cesaretlendirip, sonra empatik bir şekilde danışanın duygusunu kendisine ileterek diğer bir ağızdan duymasını sağlamaya çalışmıştır. Bu sayede danışanın duygusunu keşfi ve onun üstesinden gelmesi gibi bir süreç işletilerek danışanın iyi yönde değişmesine çabalamıştır. Greenberg'in buradaki amacı danışana acı veren duyguyu yönetilebilir hale getirmek ve yerine danışana huzur veren bir duyguyu koyabilmesi için ona alan açmaktır. Bir diğer amaç da, danışanın duygusunun şiddetini azaltarak danışanı rahatlatmaktır. Spinoza'nın

da duyguları edilgin halden etkin hale getirmek derken anlatmaya çalıştığı şey budur. Ona göre insanlar duygusunu anlayarak ve ifade ederek ondan özgürleşebilecektir. Bu vakada da olagelen şey budur. Tamamı EK 6'da incelenebilecek bir başka vakayı daha inceleyerek Duygu Odaklı Terapi'de Spinoza izlerini açıkça görmek mümkündür.

3.4.2. Greenberg danışan vakası II

> (…)Danışan: Evet, öyle evli değildim ve hamile kaldığımda ne yapacağımı bilmiyordum.
>
> Terapist: O zaman da annene ihtiyacın vardı.
>
> Danışan: Onu arayıp bunu söylediğimde kesinlikle yanına gitmeye cüret etmememi söyledi.
>
> Terapist: Kabul edilmemiş olduğunu hissetmiş olmalısın, annen olarak onun ne yapmasını isterdin?
>
> Danışan: En azından beni yanına gitmem konusunda engellemeyebilirdi. Bu kulağa çok…bilmiyorum (Koltuğunda dik oturup değerlendirir gibi kaşlarını çattı.)
>
> Terapist: Bunu söylerken ne oldu? Seni bir şey durdurdu. (Sözünü kesmesine odaklanmak)
>
> Danışan: Kendimi düşünüyordum, bu kulağa çok çocuksu geliyor, kendi kendime acıyormuşum ve mızmızlanıyormuşum gibi.
>
> Aşağıdaki gibi cümleler söyleyerek danışanı yönlendirmeye devam ettim: İdeal bir dünyada eğer söyleyebilseydin, annene karşı kalbinde ne var, ne söylerdin? (Hisse veya ihtiyaca ulaşmak) (Greenberg, 2020, s. 250-251)

Spinoza'nın duygular ve onların olumsuzdan olumluya doğru dönüşümü ile ilgili önermeleri ile Duygu Odaklı Terapi'nin kesişim noktaları yukarıdaki vakadan da anlaşılmaktadır. Danışanın duygusuna odaklanmaya, bu duyguları dile getirmesini sağlamaya yönelik sorular soran terapistin tutunduğu felsefi altyapı ile Spinoza'nın duyguların rolü ve insan üzerindeki kuvveti ile ilgili görüşleri benzerlik taşımaktadır.

Sonuç olarak, bir duygunun başka bir duygu ile değiştirilmesi, danışanda duygusal farkındalık sağlanması, danışanın duygusal deneyimin incelenmesi ve duygusal zekasının geliştirilmesi gibi yollarla psikolojik iyileşme sağlamayı amaçlayan Duygu Odaklı Terapi için de Spinoza'nın felsefi bir altyapı oluşturduğu iddia edilebilir.

3.5. Spinoza ve Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi insanların psikolojik sıkıntılarının dışavurumu olan semptomlarını azaltmaktan ziyade, bilinçli farkındalığı arttırarak psikolojik esnekliği geliştirmeyi hedefleyen bir psikoterapi yönelimidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bu hedef kapsamında şimdi ve burada anlayışı ile psikolojik esnekliği sürdürebilecek davranışı geliştirmek için altı temel teknikten oluşan bir süreç işletir. Bu süreçteki teknikler sırasıyla "kabul, bilişsel ayrıştırma, mevcut olma, bağlam olarak benlik, değerler ve kararlı eylem" olarak bir döngüyü oluşturur.

Kabul aşamasında kişi geçmişte yaşadıklarının gününe yansıması olan sorunları değiştirmeye çabalamadan önce onları kucaklar, yani kabul eder. Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson (2004, s.7), ilgili sorunları kabullenmeden onlardan kaçınmanın yaşanılan mental sıkıntıyı arttırdığını iddia etmişlerdir. Kabul aşamasından sonra bilişsel ayrıştırma aşamasına geçilir. Burada danışanların davranışları üzerinde etkili olan düşüncelerini ayrıştırması ve bu sayede duygu ve davranışlarını da olduğu gibi görmesi sağlanır. Bu aşamadaki amaç işlevi bozan düşünceleri görmek ve onları değiştirmektir. Bu değişim, danışanın davranışları üzerinde de etkili olur. Mevcut olma aşamasında ise kişinin psikolojik ve sosyal olaylarla ilgili yargısız bir temas sağlamasına çalışılır, yani temel amaç olayları değiştirmek değil, danışanın onları şimdi ve burada yaşamasını sağlamaktır. Bağlam olarak benlik aşaması, kişinin benliğinden düşüncelerini, duygu ve duyumlarını bilinçli olarak ayırma aşamasıdır. Buradaki amaç benliği öz-şefkat duygusu ile sarmalamak ve danışanın zor duygularla baş edebilme kapasitesini arttırmaktır. Değerler aşamasında danışanları davranış değişimine motive edecek olan öz değerlerini oluşturmaları ve bu değerlere göre yaşamaları konusunda netleşmeleri teşvik edilir. Son olarak kararlı eylem aşaması gelir. Burada da danışanlara değerler aşamasında oluşturdukları ve netleştirdikleri değerlere göre yaşayabilmeleri konusunda kararlı olmaları öğretilir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin insanın kendi doğasını anlaması ve onu olduğu gibi kabul etmesi konusundaki temel önermesi ile Spinoza'nın insan doğasına yönelik fikirleri paralellik göstermektedir. Spinoza, daha önce de belirtildiği üzere, insanın doğanın bir parçası olduğunu ve kendine özgü de bir doğası bulunduğunu ve bunun olduğu gibi kabullenilmesi gerektiğini savunmuştur. Kabul ve Kararlılık Terapisi yöneliminde de insanın psikolojik olarak çektiği acı doğasının bir parçasıdır ve ondan kaçmak yerine kabul ederek kararlı bir biçimde davranış değişikliğine gitmesi vardır ve bu Spinoza'nın biraz önce açıklanan görüşü ile uyumludur.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin deneyimden kaçınmaktan ziyade ona sağlıklı bir şekilde alternatif oluşturmak için kabul kavramını teşvik etmesi, Spinoza'nın bu terapötik yöntem ortaya çıkmadan yaklaşık dört yüz yıl önce söylemiş olduğu bir önermedir. Spinoza da felsefi öğretisinde de tıpkı Hayes ve diğerlerinin Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi, yaşamın olumsuzluklarından kaçılamayacağını ve onları olduğu gibi kabul ederek psikolojik dayanıklılık sağlanabileceğini ifade etmiştir.

Psikolojik esnekliği terapötik yöneliminin merkezine koyan Hayes ve diğerleri (2004, s.5) ile Spinoza'nın felsefi kesişimi bir de bu yönden düşünülebilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde psikolojik esneklik şimdiki anda kalmayı, değerlerle belirlenen amaçlara uygun olarak davranışı değiştirmeyi ve sürdürmeyi içerir. Spinoza da buna benzer bir görüş olarak, özgürlüğün düşünce ve duyguları anlamaktan ve onları işleyişi ile birlikte kabul etmekten geçtiğinden bahsetmiştir. Dolayısı ile kabul ve kararlılık terapisinin psikolojik esneklik kavramı felsefi dayanağını farkında olmadan Spinoza'dan almış olabilir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ndeki değer odaklı kararlı eylem pratiği Spinoza'nın dünyayı akılla anlama ve aklın eylemlerine doğası gereği bağlı kalma önerisi de birbiri ile kesişir. Spinoza da Hayes ve diğerleri gibi insanların yaşamlarında potansiyel engeller olmasına rağmen kendi doğalarına uygun davranışları sergilemeleri ve bu engelleri kabul ederek akıllıca hareket etmeleri gerektiğini savunmuştur.

Spinoza'nın Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne felsefi altyapı sağlamış olabilecek önermeleri üzerinde de inceleme yapmak ikisi arasındaki bağı netleştirecektir.

Etika / Bölüm 4 /İnsanın Esareti Ya da Duyguların Kuvveti / Önerme III

"*İnsanın varoluşunu sürdürmesine yarayan kuvveti sınırlıdır; dış nedenlerin kudretiyse ondan sonsuz derecede üstündür*" (Spinoza, 2014, s.319). Burada açıkça anlaşılabileceği ve Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde de vurgulandığı gibi etrafımızda olan biten her şey bizim kontrolümüzde değildir ve insan olarak yaşamımızı sürdürmemizi sağlayan kuvvet de sınırlıdır. Dolayısı ile bu ön kabulün bilincinde davranmak insanlara psikolojik esneklik sağlayacaktır. Spinoza'nın Kabul ve Kararlılık Terapisi'ndeki en önemli izlerinden biri bu önermedir. Çünkü Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde de insanın elinde olmayan ve kendi dışında gerçekleşen olayların varlığının kabulü psikolojik iyileşmenin ilk adımıdır. Spinoza'nın evrensel düzen ile ilgili yaptığı her yönlendirme Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne felsefi kaynaklık edebilecek özelliktedir.

Etika / Bölüm 4 /İnsanın Esareti Ya da Duyguların Kuvveti / Önerme V

"*Edilgin bir duygunun kuvvetinin ve gelişiminin ve var olma azminin sınırları, bizim varlığımızı korumak için sarf ettiğimiz güçle belirlenmez, bizim gücümüzle kıyaslanan dış bir nedenin gücüyle belirlenir*" (Spinoza, 2014, s.322). Spinoza burada da insan varoluşunun sınırlılığını ve dış nedenler silsilesinin kaçınılmaz varlığını vurgulayarak Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin kabul aşamasına öncülük etmiştir. Bu öncülük kısa bir uygulama üzerinden de açıkça görülebilir. Söz gelimi, Irmak 39 yaşında annesini kaybeder ve bir yas sürecine girer. Bu süreç, olması gerektiğinden çok daha uzun sürer ve Irmak'ı psikolojik olarak rahatsız eder. Irmak, bu şikâyet ile Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulayan bir psikoterapiste başvurur. Irmak'ın psikoterapisti, ona öncelikle ölümün de tıpkı yaşam gibi Doğa'nın bir parçasını olduğunu, karşılaştığımız her olaya önceden müdahale etme imkanımızın olmadığını anlatır. Ölümün, tıpkı Spinoza'nın önermesinde olduğu gibi, bizim duygusal gücümüzü zorlayacak çok önemli bir olay olduğunu da açıklayarak, Irmak'ı kendinden bağımsız olarak yaşanan olayların kaçınılmaz varlığını kabul etmeye ve bu şekilde iyileşmeye yönlendirir. Böyle bir uygulamanın varlığı dahi Spinoza'nın Kabul ve Kararlılık Terapisi'ndeki izini açıkça göstermektedir.

Etika / Bölüm 4 /İnsanın Esareti Ya da Duyguların Kuvveti / Önerme XI

"*Zorunlu olduğunu hayal ettiğimiz bir şeye karşı, başka her şey aynı kalmak üzere, olanaklı ya da olası olduğunu, yani zorunlu olmadığını hayal ettiğimiz bir şeye karşı hissedeceğimizden daha yoğun bir duygu besleriz*" (Spinoza, 2014, s.327). Yani bir zorunlulukla ile ilgili olan inanç, insanın ona ne şekilde duygusal bir tepki geliştireceğini belirler. Spinoza'nın bu önermesi de Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin "kabul" aşaması ile kesişir. Bir durumun zorunlu olduğuna inanmak onu kabul etmek konusunda insanlara yardımcı olur. Kabul sonrasında da duygusal tepkiler daha yaşanılabilir ve yönetilebilir olacaktır.

Etika / Bölüm 4 /İnsanın Esareti Ya da Duyguların Kuvveti / Önerme XIX

"*Herkes, kendi doğasının yasalarına göre, iyi ya da kötü olduğuna hükmettiği şeye zorunlu olarak iştah duyar ya da ondan kaçınır*" (Spinoza, 2014, s.337). Spinoza, insanın kaçınma ya da iştah duyma davranışının kendi doğasına göre belirlendiğini vurgulamıştır. Spinoza'nın bu önermesinde üzerinde durduğu "herkesin kendi doğası olması" konusu Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde de vardır. Bu terapi yönteminde her insanın kendi doğasının olduğuna dair temel inanç, terapi talep eden danışanın bağlamında onu değerlendirmeyi sağlar. Bir başka deyişle, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde her insan biriciktir ve kendi doğasına göre değerlendirilmelidir. Spinoza ile de bu inanç nedeni ile kesişirler.

Spinoza ile Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin benzer noktalarının ele alabileceği ve tamamı EK 7'de incelebilecek vakayı da değerlendirmek bu ilişki iddiasını desteklemek açısından önemlidir.

3.5.1. Thowig ve Hayes danışan vakası

> (…)T: Duruşunuzu kaygıyla değiştirebileceğinizin doğru olup olmadığına ve kaygıyla mücadeleyi bırakıp bırakamayacağınıza bakın. Sonra kaygıyı bir yere koyun ve onunla, o karşılaşmayla tekrar temasa geçip geçemeyeceğinize bakın (…) Kaygıya el sallamak, kafasına hafifçe vurmak, kabul etmek gibi daha çok bir şey deneyin. Geçip gitmelerine izin verin. Girecek iki alanımız daha var ama ben daha zor bir alana, düşüncelerinize girmek istiyorum…

D: İngilizce yazılmış gibi görselleştirmeli miyim?

T: Elbette...veya resim ve resimlerde. Gözünüzün önüne nasıl geliyorsa. Küçük bir şekilde, onu görmenizi, içinden geçmek yerine ona bakmanızı istiyorum. Bu, kullandığımız renkli cam top metaforu gibi, kafanıza koymak yerine önünüzde olması gibi. Kafanızda görünecek, ama çıkarın ve sonra bir yere koyun ve sonra ona bir bakın. Mücadele ettiğiniz kaygıyla temasa geçin. Ve sonra "Bay Aklın" söyleyeceklerini izleyin (Twohig ve Hayes, 2008, s.124-127).

Buradaki danışan kendi özgür iradesi dışında gelişen birçok olaydan dolayı bazı kaygılar yaşamıştır. Kabul ve Kararlılık terapistinin bu danışana yapmaya çalıştığı şey, danışanın ilgili durum ile ilgili kaygısını ve onun arkasındaki duygu ve düşünceleri hiçbir müdahale etmeden görmesini sağlamak, kaygıyı somutlaştırmak ve bir karaktere bürümek ve danışanın kaygısını olduğu gibi kabul etmesine yönlendirmektir. Kaygıyı olduğu gibi kabul ettikten sonra danışanın bu kaygıyla ilgili aklından geçenler sorgulanmaktadır.

Her terapi yöneliminde olduğu gibi bu terapi yöneliminde de aslında sadece tüm duygu ve düşünce akışını izlemenin ve anlamanın bile sağaltıcı etkisi vardır. Bu vakada terapistin danışana yaptırdığı şey, doğası gereği zihninden geçeni anlamak ve bunu kabul etmesini sağlamaktır. Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımında her şeyden önce kabul, insanı iyileştirmeye yardımcı olur.

Doğa/Tanrı/Evren ve onun bir görünüşü olan sonlu bir varlık olarak insanın kendince bir doğasının bulunması ve bu doğanın kabul edilmesinin psikolojik iyilik sağlamasına yönelik kendini kabul etme fikri, Spinoza'yı Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne de felsefi bir dayanak olarak konumlandırır. Bu vakada görülmeyen ancak bu terapi yönteminin içeriğinde var olan; kişilerin kendi değerlerinin olması, bilinçli bir şekilde bu değerleri saptaması ve onlara göre davranması, geçmişte ya da gelecekte değil şimdi, burada olması ve en önemlisi farkında olduğunun da farkında olması gibi psikolojik iyilik adımlarının da Spinoza ile Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin kesişim kümesinde yer aldığı söylenilebilir.

3.6. Spinoza ve Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Terapisi

Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Terapisi, İngilizce kısaltmasıyla MBSR, psikolojik iyilik hali için stresi yönetmenin gerekliliğini savunan ve bunun için de farkındalık meditasyonunu kullanan bir psikoterapi yöntemidir. Kabat-Zinn tarafından geliştirilen bu terapötik yönelim, danışanları, onların kendi düşünceleri, duyguları ve etrafında olup bitenlerle ilgili farkında olmaya ve bu sayede günümüz yaşantısının baskılarıyla baş etmeye teşvik eder (Kabat-Zinn, 2005, s. 20). Bunu yaparken de herhangi bir yargılayıcı içerik kullanmaz.

MBSR şimdiki anda kalmayı ve kasıtlı bir biçimde o ana dikkat etmeyi temel alır. Buna göre farkındalık da bu dikkat sonucunda gelişir. Farkındalığın gelişmesi, bireysel stres faktörlerinin anlaşılmasına, bu stres faktörleri ile kişi arasındaki ilişkinin değiştirilmesine ve bu sayede psikolojik dayanıklılığın arttırılmasına olanak sağlar. MBSR bu amaç doğrultusunda "dikkatli hareket, dikkatli yeme, vücut tarama meditasyonu ve oturma meditasyonu" olarak dört farklı teknik kullanır.

Dikkatli hareket tekniğinin amacı danışanların fiziksel sağlığını geliştirmek ve bu sayede de rahatlama sağlamaktır. Bu kapsamda yoga gibi hareket farkındalığını da içeren bir meditasyon önerir (Gard, Noggle, Park, Vago, Wilson, 2014). Fiziksel sağlığın psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini göz ardı etmeyen MBSR, stresi azaltmak ve daha yönetilebilir kılmak için zihin ve bedeni eşleştirmeye çalışır. Diğer yandan dikkatli yeme tekniği ise, psikolojik sağlık açısından sağlıklı beslenmenin önemini vurgular. Sağlıklı beslenmeyi teşvik ederken, yeme davranışını gerçekleştirirken tüm duyuların kullanılmasını ve bu duyulara odaklanılmasını önerir (Framson vd., 2009). MBSR' de bedenin duyumsadığı her şey çok önemlidir. Bu anlamda bedende hissettiğimiz duyumlara özellikle dikkat çeker ve onları fark etmeyi teşvik eder. Bu nedenle vücut tarama meditasyonunu psikolojik iyilik için gerekli kılar. Son olarak oturma meditasyonu ise nefese odaklanmayı, doğru nefes teknikleri kullanarak zihne dikkat etmeyi ve düşünlerle ilgili farkındalığı geliştirmeyi hedefler. Bu sayede bilişsel esnekliğe alan açılabilir ve psikolojik iyilik hali sağlanabilir (Carmody ve Baer, 2008).

Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Terapisi çalışma kitabına göre, bu terapötik yönelimin esas aldığı ön kabullere bakılacak olursa, "*a) niyet düşüncelere ve sözlere, b)*

düşünceler ve kelimeler eylemlere, c) düşünceler, sözler ve eylemler davranışlara, d) davranışlar bedensel ifadelere, e) bedensel ifadeler karaktere ve f) karakter de görünüme şekil verir" (Stahl ve Goldstein, 2010, s.73). Bu terapötik yönelim için en önemli temel inançlardan bir diğeri de "*bireysel olarak bilincin dönüşmesi, kolektif olarak bilincin değişme sürecini başlatır*" (Stahl ve Goldstein, 2010, s.75) inancıdır. Bu türden temel inançlara bakıldığında MBSR ve Spinoza'nın felsefesi arasında da bir etkileşimden söz etmek mümkündür.

Spinoza'nın felsefi görüşü, artık anlaşıldığı üzere başka filozoflarca zihin ve beden arasında olduğu düşünülen dualistik yapıyı, yani zihin ve bedenin birbirinden ayrı şeyler olduğu fikrini reddederek zihin ve bedenin bir-tek olduğunu savunur. MBSR de bedenin duyumlarını hissetmenin, bedende olup biteni fark etmenin ve şimdiki zamanın farkındalığının önemine vurgu yaparak beden ve zihnin birbirine bağlılığını, tekliğini esas alır (Kabat-Zinn, 2005, s. 47). Zihin-beden birliğine yapılan bu ortak vurgu, Spinoza'nın fikirlerinin MBSR ile bütünleşmesi için kavramsal bir çerçeve sağlar. Öte yandan MBSR de olaylar arasında bir nedensellik bağı olduğunu, her şeye bireysel müdahalede bulunulamayacağını, olanı olduğu gibi yargılamadan kabul etmeyi öğütler. Bu öğüt, Spinoza'nın doğanın işleyişi ve determinist görüşü açısından kesişir.

MBSR ile Spinoza' nın kesiştiği bir diğer nokta ise öz farkındalığı geliştirerek stresi azaltmak, genel refahı sağlamak ve en sonunda psikolojik iyileşmeye ulaşmak konusundaki benzerlikleridir. Spinoza'ya göre de insanın kendi ile ilgili farkında olması, içgörüye sahip olması ve düşünce-duygu sistemi hakkında bir anlayış geliştirmesi onu psikolojik olarak daha dayanıklı, esnek ve iyi yapar (Balanuye, 2017, s.87). MBSR ve Spinoza'da da zihin, beden, düşünce, duygu, nefes bağlantılarının farkındalığı, bunları yönetmek, gerektiğinde değiştirmek ve daha ferah bir yaşam sürdürmek açısından önemlidir ve bu anlamda Spinoza, MBSR'den çok uzun zaman önce bu gibi düşüncelere vurgu yapmıştır.

Spinoza'nın Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Terapisi'ne felsefi altyapı sağlamış olduğu ile ilgili bu tezi destekleyecek olan önermelerini de inceleyerek iki yönelim hakkındaki kesişim noktaları daha iyi görülebilir.

Etika / Bölüm 4 /İnsanın Esareti Ya da Duyguların Kuvveti / Önerme XXXVIII

> İnsan bedeninin pek çok şekilde etkilenmesine olanak tanıyan ve dışındaki cisimleri pek çok şekilde etkilemeye elverişli kılan her şey insana yararlıdır ve bedeni pek çok şekilde etkilemeye ve dışındaki cisimleri pek çok şekilde etkilemeye elverişli kıldıkça daha yararlı olur. Buna karşı, bedenin bu tür işlevlerini yerine getirmesindeki yetkinliğini azaltan her şey zararlıdır (Spinoza, 2014, s.362).

Spinoza bu önermesi ile bedenin ve zihnin etkileme ve etkilenme gücünden ve birbirlerine karşı olan duyarlılıklarının öneminden bahsetmiştir. Benzer biçimde MBSR de bedenin, haliyle de zihnin, insanın etrafındaki dünyadan etkilendiğini ve bu dünyayı etkilediğini savunur. Spinoza aynı zamanda bedenin etki gücünü arttırmanın insana yararlı olacağı kanaati ile de bilinçli farkındalık temelli terapiye ışık tutmuştur.

Etika / Bölüm 4 /İnsanın Esareti Ya da Duyguların Kuvveti / Önerme XXXIX

"*İnsan bedenini oluşturan kısımların birbirlerine ilettikleri hareket ve hareketsizlik oranlarının korunmasını sağlayan şeyler iyidir; buna karşı insan bedenini oluşturan kısımların birbirlerine ilettikleri hareket ve hareketsizlik oranlarının değişmesine yol açan şeylerse kötü*" (Spinoza, 2014, s.362). Bu önermede Spinoza, insan bedenindeki dengenin önemini vurgularken, bu dengenin bozulmasına yol açacak olan şeylerin kötü olduğunu iddia etmiştir. Bu bağlamda MBSR de, psikolojik iyilik için bedenin sağlıklı dengesinin sağlanmasını esas olarak alır ve Spinoza felsefesi ile kesişir.

Etika / Bölüm 4 /İnsanın Esareti Ya da Duyguların Kuvveti / Önerme LX

"*Bedenin bütününden ziyade bir ya da birden fazla kısmından kaynaklanan sevinç ya da kederden doğan arzular insanın bütününe yönelik bir yarar sağlamaz*" (Spinoza, 2014, s.388). Yani bir insanın iyi olma hali için beden bütün olarak iyi olmalıdır. Tek başına bir yer ya da grup olarak birkaç kısmın iyi olması tam iyilik hali sağlamayacaktır. MBSR'nin insanın genel refahını sağlamasına yönelik pratikleri de Spinoza'ya paralel şekilde bütünü içerir. MBSR meditasyonları, bedenin en başından en sonuna kadar her alanı fark etme, bu alanlar hakkında düşünme ve onları hissetme pratiklerini içerir. Spinoza'nın bedenin bütünü ile ilgili yapmış olduğu vurgu MBSR için önemli bir felsefi kaynaktır.

Etika / Bölüm 5 / Aklın Kudreti ya da İnsanın Özgürlüğü / Önerme I

"*Şeyler hakkındaki düşünceler ve fikirler zihinde nasıl düzenlenmiş ve birbirine bağlanmışsa, bedenin durumları, yani şeylerin imgeleri de bedende aynı şekilde düzenlenmiş ve birbirine bağlanmıştır*" (Spinoza, 2014, s. 425). Burada da zihin ve beden tekliği üzerinde duran Spinoza, zihinde bir beden düşüncesi olduğunu ve ikisinin birbiri ile aynı anda işlediğini savunmuştur. Bu görüş, felsefi temel olarak MBSR'nin yukarıda bahsedilen ve temel olarak kabul ettiği aksiyomlarla oldukça paraleldir.

Etika / Bölüm 5 / Aklın Kudreti ya da İnsanın Özgürlüğü / Önerme IV

"*Bedenin hiçbir hali yoktur ki, onun hakkında açık ve seçik bir bilgi edinemeyelim. Önerme sonucu: Bu önermeden bizim açık ve seçik bir kavrayış elde edemeyeceğimiz hiçbir duygu olmadığı sonucu çıkar. Çünkü bir duygu bedenin bir hali hakkında edindiğimiz fikirdir*" (Spinoza, 2014, s.427). Duyguları bedenin herhangi bir halinin açık ve seçik fikri olarak tanımlayan Spinoza, bedenin etki gücünü azaltan ya da arttıran duyguları birbirine dönüştürmenin önkoşulu olarak onları anlayabileceğimizi vurgulamıştır. Duyguları anlayarak, onları düşünceler ve beden ile bağlayarak psikolojik iyileşmeye fayda sağlayan Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Terapisi bu noktada da Spinoza ile ilişkilidir.

Son olarak bu terapi yöntemi için de bir seansın içerisinde ne gibi farkındalık pratikleri olduğu incelenmelidir. Tamamı EK 8'de incelenebilecek olan bu değerlendirme, bundan önceki teknikler gibi danışanla terapist arasında geçen bir konuşmayı içermemektedir. Bilinçli Farkındalık Odaklı Stres Azaltma Terapisi'nin farkındalık meditasyonlarından birkaçı üzerinden gidilerek Spinoza ile olan ilişkisi ortaya konacaktır.

3.6.1. Stahl ve Goldstein kaygı meditasyonu

> **Resmi uygulama: Stres ve Kaygı için Dikkatli Kendi Kendine Sorgulama**
> (…) Durmaya ve mevcut olmaya başladığınızda, bedeninizin ve zihninizin ve içinizde taşınan her şeyin -belki günün olaylarından kaynaklanan duygu ve düşüncelerin veya son zamanlarda içinizde olup bitenlerin- farkına varın. Herhangi bir analiz veya değerlendirme biçimi olmadan, içinizde olan her şeye izin verin ve kabul edin ve olduğu gibi bırakın.

> Farkındalık odağınızı kademeli olarak nefese kaydırın, normal ve doğal bir şekilde nefes alın. Nefes alırken nefes almanın farkında olun ve nefes verirken nefes vermenin farkında olun.
>
> Sadece nefes almanın farkında olun ve farkındalığınızı karnınıza odaklayın, her nefes alışta göbeğinizin genişlediğini ve her nefes verişte büzüldüğünü hissedin(…)
>
> (…)Sadece andan ana duyum dalgalarını sürün. Düşüncelerin ve duyguların da farkına varabilirsiniz. Onları analiz etmeden veya yargılamadan ve onlara kapılmadan not edin.
>
> Ve şimdi, farkındalığın yüzeyinin altında yatan ve endişe ve korkulara yol açabilecek her türlü duygu, düşünce veya fiziksel duyumu araştırarak dikkatli sorgulamaya geçerken, farkındalığı vücut taramasından yavaşça geri çekin (…)
>
> (…)Kendinizi bir meteorolog olarak düşünün, sadece iç hava durumunu yargılamadan izleyin, her şeyin olduğu gibi davranın. Düşünceler yükselir, düşünceler düşer. Görünüşlerini ve yok oluşlarını izleyin, sadece düşünceler (…)
>
> (…)Bunun bir sevgi eylemi olduğunu biliyor musunuz? Tüm varlıklar barış içinde olsun.
>
> Endişe, acı, üzüntü, öfke veya kafa karışıklığı fırtınaları yaşıyor olsanız bile veya belki de özellikle bu zamanlarda, bu duygulara yer verdiğinizde yavaş yavaş azalacaklarını bileceksiniz (Stahl ve Goldstein, 2010, s.279-285).

Yukarıda bir kısmı yer alan bilinçli farkındalık pratiği stres ve kaygının kaynağına ulaşmak için yapılan bir tekniktir. Önce bedeni taramayı, sonrasında zihne ulaşmayı ve daha sonra zihinden geçenleri birbiri ile ilişkilendirmeyi hedeflemektedir. Bu pratiğin tamamı incelendiğinde Spinoza'nın aklı kullanarak zihnin ve bedenin farkında olmaya yönelik önerileri ile ne kadar benzer olduğu açıkça gözlenebilecektir.

Duyguları daha yönetilebilir bir forma dönüştürerek insanların daha iyi yaşamasına yarayan bir diğer teknik de "sevgi dolu şefkat pratiği" dir. "*Sevgi dolu şefkat, hayırsever iyi niyet veya özgecil sevgi olarak tanımlanabilir*" (Stahl ve Goldstein, 2010, s.327). Bu pratik için de tamamı EK 9'da incelenebilecek bir farkındalık meditasyonu örneğine yer vermek Spinoza ile ilişki kurmak açısından faydalı olacaktır.

3.6.2. Stahl ve Goldstein sevgi meditasyonu

> (…)Durmaya ve şimdi olmaya başladığınızda, beden ve zihnin ve içinizde taşınan her şeyin - belki günün olaylarından gelen duygu veya düşüncelerin veya son zamanlarda içinizde olup bitenlerin - farkına varın.
> İçinizde olan her şeye izin verin ve kabul edin ve değerlendirmeden, yargılamadan veya herhangi bir analiz biçimi olmadan olmasına izin verin (…)
> (…) Endişe, stres, izolasyon, yabancılaşma veya umutsuzluk hisseden herkese ve bağımlı olanlara, kaybedenlere veya pes edenlere sevgi dolu şefkat gösterin. Onlar da huzur içinde olsunlar, kimseyi eksik bırakmadan, herhangi bir şekilde acı çekenler huzur içinde olsun.
> Gökyüzü kadar sınırsız olmak için bu sevgi dolu şefkat enerjisini inşa edin ve onu tüm insanlara ve tüm canlılara yaymaya başlayın.
> Büyük ya da küçük, zayıf ya da güçlü, görünen ya da görünmeyen, yakın ya da uzak, doğmuş ya da doğacak, hiçbir canlıyı ihmal etmeden tüm canlılara şefkat gösterin.
> Bu engin sevgiyi yeryüzünün, suyun ve havanın tüm varlıklarına göndererek her yöne şefkat yayarak tekrar edin:
> Tüm varlıklar güvende olsun.
> Tüm canlılar sağlıklı olsun.
> Tüm varlıkların beden ve zihin rahatlığı olsun.
> Tüm varlıklar barış içinde olsun.
> Şimdi bu sevgiyi sınırlar veya limitler olmaksızın güneş sistemine ve daha sonra tüm evrene genişletin. Tüm varlıklar barış içinde olsun (…) (Stahl ve Goldstein, 2010, s.336-344).

Bu pratiği tasarlayan MBSR terapistleri sevginin evrende sınırsız olduğunu ve ona dokunmak için insanların onu önce kendi kalplerine getirmesi gerektiğini savunur. Onlar aynı zamanda sevginin nefretin tam karşısında bir duygu olduğunu ve onu nötralize ettiğini iddia ederler (Stahl ve Goldstein, 2010, s. 335). Onlara göre insan, ne kadar çok kabul eder ve şefkat gösterirse o denli nefretten uzaklaşır. Spinoza'nın da duygularla ilgili bakışı budur. Kendi deyimiyle, nefret ancak sevgiyi çoğaltarak azaltılabilir.

Zihin-beden tekliği, duyguların, düşüncelerin, bedenin, bedensel ve zihinsel bütünlüğün, şimdiki zamanı yaşamanın, akıp giden şeylerin farkında olmanın, nefretin yerine sevgiyi koymanın psikolojik sağlıktaki öneminin altını çizen Bilinçli Farkındalık Odaklı Stres Azaltma Terapisi ile neredeyse aynı görüşleri savunan Spinoza'nın paralelliği de tıpkı yukarıda sözü geçen diğer terapi yöntemlerinde olduğu gibi son derece açıktır.

4. BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER

Felsefe yani Eski Yunanca *φῐ́λοσοφῐ́ᾱ* "bilgelik sevgisi" anlamına gelmektedir. Filozoflar da *φῐ́λόσοφος* olan bilgelik peşinde koşan, bilgeliği seven kişilerdir. Filozof bilmek, öğrenmek isteyen kişidir. Hiç kuşkusuz insanın pek çok bilme konusu vardır. Ancak bunların içinde en öncelikli olanlardan biri de insanın kendisidir. Delphi'deki Apollon Tapınağı'nın girişinde yazan *γνῶθι σεαυτόν* "kendini bil" ifadesi, felsefe tarihinde insana dair yönelimin ve bilme arzusunun ilk ifadesi olarak görülebilir. Her ne kadar insan felsefesinin başlatıcısı Sokrates olarak kabul edilse ve ondan sonra felsefe daha baskın bir şekilde insana yönelse de felsefe tarihinde, daha başlangıçtan itibaren insan, bilme konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Antik Yunan'dan itibaren pek çok filozof, insanın neliğiyle ve insan ruhunun derinlikleriyle ilgilenmiş, insan davranışlarını ve duygularını incelemiştir.

İnsan davranışları, duyguları ve insanın mutluluğu bugün psikolojinin konusu olarak görülse de henüz psikolojinin ortaya çıkmadığı ve ortaya çıkmasına daha yüzyıllar varken, filozofların çalışma alanı olmuştur. Öyle ki bugün Antik Yunan felsefesindeki kimi fragmanlara baktığımızda psikolojinin incelediği ve psikolojiye adını veren anlamdaki insan ruhuna yani *ψυχή*'ye dair son derece önemli belirlemelerle karşılaşırız. Anlaşılan o ki bugün olduğu gibi insan ruhu yani bedeni dışında insanı insan yapan o şey, adına ister ruh ister bilinç ister beyin diyelim, karmaşıklığı ile ilk önce filozofları sonraları psikologları ve psikiyatristleri ve nihayet nörobilimle ve beyin çalışmalarıyla uğraşan herkesi derinden etkilemiştir ve etkilemeye de devam etmektedir. Herakleitos'a ait 45. fragmanda "*bütün yollarını yürüsen bile ruhun sınırlarına ulaşamazsın, öylesine derindir ruhun logosu*" demektedir (Herakleitos, 2005, s.119). Gerçekten de insanı insan yapan, Antik Yunan filozoflarının ruh dediği ama aslında bugünkü anlamıyla belki beyni ve bilinci ifade eden o şey, hala bilinmezlikle doludur. İşte, psikologların ve psikoterapistlerin çabası ise o bilinemez olan insanı anlamaya çalışmak ve bu sayede de onun daha mutlu bir yaşam sürmesini sağlamaktır. Bu tezin yazılma nedeni ise tam bu noktada ortaya çıkmaktadır. İnsanı anlamak için insanı anlamaya ve onu daha iyi bir

hayata kavuşturmaya çalışan tüm bu disiplinlerin ortaya çıkmasından çok daha önce insanı anlamaya çalışan ilk alana yani felsefeye dönüp bakmak gerekmektedir.

Böyle bir bakış bize şunları kazandıracaktır: Birincisi, insan dünyasına, duygularına ve davranışlarına dair bilgimizi genişletecek ve pozitif bilimciliğin hegemonyası nedeniyle gözden kaçırdığımız, önemsemediğimiz ama insana dair önemli ipuçları veren kimi anlayışlara dikkatimizi çekerek insanı daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. İkincisi ise modern bilimin, nörobilimin bulgularıyla, yüzlerce yıl önce yaşayan filozofların insana dair bazı söylemlerinin ne kadar benzeştiğini göstererek, felsefeye, insanı anlama çabamızdaki hak ettiği konumu sağlayacaktır.

Hiç kuşkusuz, bu tezde *Etika* adlı eserindeki görüşleri ele alınan Spinoza, nörobilim, psikiyatri ve psikoloji de dahil insanı anlama çabamıza kaynaklık eden düşünceleri dile getirmek bakımından tarihteki ne ilk ne de son filozoftur. Daha önce de sözü edildiği gibi felsefe tarihi psikoloji ve psikoterapiye kaynaklık eden, sayısız örnekle doludur. Ancak Spinoza, özellikle insan duygularının kontrol edilmesi üzerine ortaya koyduğu ve bugün modern nörobilimin ve beyin çalışmalarının duygularla ve onların kontrolüyle ilgili söyledikleriyle örtüşen görüşleriyle son derece dikkat çekicidir. Spinoza'nın duygu yönetimiyle ilgili görüşlerini bilmek, pek çoğu duyguları yöneterek davranışı değiştirmeye odaklı olan psikoterapi yöntemlerinin daha başarılı ve verimli uygulanması açısından son derece önemlidir. Öyle ki Spinoza'yı bilmek, danışan ve psikoterapist açısından daha verimli bir terapi seansı geçirmek için kaçınılmaz görünmektedir.

Spinoza'nın günümüz psikoterapi yöntemlerine felsefi altyapı oluşturabilecek görüşlerini açığa çıkarmak amacıyla başlanan bu çalışma, psikoloji ve felsefe arasındaki ilişkinin yeniden gözden geçirilmesi amacıyla kaleme alınmıştır. Giriş bölümünde bu tezin problemine, amacına, önemine ve tezde yer alacak temel kavramların tanımlarına yer verilmiş, devamında Spinoza'nın günümüz psikoterapi yöntemlerindeki izleri aranırken Spinoza'nın başyapıtı *Etika: Geometrik Yöntemle Kanıtlanmış ve Beş Bölüme Ayrılmış Ahlak* kitabında yer alan konuyla ilgili bazı aksiyomlar, önermeler ve kanıtlamalar incelenmiştir. Böylece günümüz psikoterapi yöntemlerine destek olabilecek olanlar saptanmış ve Spinoza'nın felsefesinde duyguların yönetimiyle ilgili olarak ileri sürdüğü yöntemler ve psikoterapi yöntemleri arasındaki benzerlik açığa çıkarılmıştır.

Spinoza'nın günümüz psikoterapi yöntemlerindeki izleri aranmadan önce ikinci bölümde Spinoza'nın etki ettiği her şeyi anlayabilmek için gerekli olan Doğa/Tanrı/Evren sisteminin ne olduğu açıklanmış, buna bağlı olarak zihin-beden, insan, duygu, rasyonalizm/determinizm/özgür irade kavramları hakkındaki Spinoza'nın fikirleri incelenmiştir. Bu kapsamda Doğa/Tanrı/Evren'nin var olmak için başka bir nedene ihtiyaç duymayan sonsuz evrensel bir sistem olduğu, Spinoza'nın Tanrısı'nın dünya üzerindeki toplumların çoğunun inandığı gibi antropomorfik yani insansı bir yapıda olmadığı, gözlüklerini takarak uzaktan yarattıklarının ne yaptığını izlemediği, bir başka deyişle doğadan aşkın değil doğaya içkin olduğu, bir yaratım değil türetim süreci olarak kendini gerçekleştirdiği belirtilmiştir. Aynı zamanda sonsuz Tanrı'nın kendisini sonlu olan varlıklar üzerinden ifade ettiği, bu varlıkların insan, hayvan, bitki gibi canlı varlıklar olabileceğinin yanı sıra cansız varlıklar da olabileceği ortaya konmuştur.

Spinoza'nın Doğa/Tanrı/Evren sisteminin anlaşılması bu tezin konusu bakımından önemli olmuştur. Çünkü Spinoza'nın Tanrısal sistemini anlamak, insanların kontrol edebileceği ve kontrol edemeyeceği şeyler olduğunu bilmek demektir. İnsanların kontrol edebileceği ve kontrol edemeyeceği şeyler olduğunu bilmek de onların kontrol edebileceği şeyler üzerinde daha etkin olabileceğini kavramaları konusunda onlara yardımcı olacaktır. Yani, insan eğer Tanrı/Doğa/Evren'de olup biten her şeyi kontrol edemeyeceğini, bunun yerine karşılaştığı herhangi bir durumda hissettiği duygularını kontrol edebileceğini bilirse zihnini etkin hale getirerek kendisinin yaşamasını zorlaştıran duygulardan özgürleşebilir. Bu nedenle Spinoza'nın Tanrı/Doğa/Evren sistemi bu tezin içeriğinde özellikle yer almıştır.

Spinoza'nın Doğa/Tanrı/Evren sistemi açıklanırken insanın bu sistem içerisinde ne olduğu anlatılmıştır. Buna göre, insanın, Doğa/Tanrı/Evren'nin bir modu, yani görünüşü, bir başka ifade ile hali/tavrı olduğu vurgulanmıştır. Doğa/Tanrı/Evren'in bir modu olarak insanın Tanrı'nın yalnızca düşünme ve yer kaplama özniteliklerini bilebileceği belirtilmiştir. Tanrı'nın yani Doğa'nın bir bütün içerisinde işlediği, her sonucun sayısız nedene bağlı olduğu ve bu durumun insan tarafından kavranması gerektiği anlatılmıştır. Bu kavrama gerekliliğinin insanın psikolojik olarak daha iyi yaşayabilmesinin ön koşulu olduğunun ve bu kavrama pratiğinin ancak akıl yoluyla yapılabileceğinin üzerinde durulmuştur.

İnsanın Tanrısal nedenselliği akıl yoluyla anlayabilmesi için öncelikle zihnin ve bedenin bir, yani tek olduğunu anlaması gerektiğine vurgu yapılmıştır. Buna göre, zihin ve beden birbirleri ile aynı anda, yani paralel bir şekilde hareket etmektedir ve bedende yaşanan her şeyin zihinde bir fikri vardır. Zihin-Beden paralelliğinden bahsedildikten sonra Spinoza için duyguların ne ifade ettiği üzerinde durulmuş ve onların insanın etki gücünü arttıran ya da azaltan haller olduğu ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra, insanların her duygusu için zihninde o duyguya ait bir fikrin meydana geldiği, duyguların temelde sevinç ve keder olarak ikiye ayrıldığı anlatılmıştır. Buna göre, neşe, mutluluk, endişe, nefret, heyecan gibi diğer tüm duyguların sevinç ve keder duygularının türevi olarak oluştuğu üzerinde durulmuştur.

Spinoza'nın duygular teorisinden sonra rasyonalizm üzerine olan fikirleri dile getirilmiştir. Bu kapsamda, Spinoza'nın rasyonalizmi felsefesinin merkezi noktasına koyduğu, başyapıtını dahi bu rasyonel görüşünü destekleyecek nitelikte geometrik şekilde kanıtlamalara dayandırarak yazdığı belirtilmiştir. Bunun devamında, Spinoza'nın akıl yürütme ve mantığa verdiği önem vurgulanmıştır. Tekrar etmek gerekir ki, Spinoza'ya göre, insan hem Tanrısal düzeni hem de kendisini ancak akıl ve mantık ile anlayabilir.

İkinci bölümün son kısmında ise Spinoza'nın determinizm ve özgür irade kavramları hakkındaki görüşlerine yer verilmiştir. Olmuş, olagelen ya da olacak olan her şeyin bir nedenden kaynaklandığı anlatılmıştır. Örneğin, bir taşın düşünebilseydi yukarıdan atıldığında yere düşmesinin nedeninin özgür iradesi olduğunu zannedeceğinin, fakat aslında taşın yere düşmesinin nedeninin evrensel düzendeki diğer öncül nedenlere bağlı olduğunun üzerinde durulmuştur. Burada Spinoza'nın determinist görüşü özellikle vurgulanmış olsa da Spinoza'nın düşüncelerinin aslında özgür irade kavramıyla tam olarak çelişmediği de ortaya konmuştur. Çünkü ona göre özgür irade, insanın evrensel nedenler zincirinin var olduğunu kavramasıdır. İlgili bölümde bu görüşü destekleyecek şekilde, insanın duyguları üzerine düşünüp onları anlamasının, onları yönetebilmesi yani etki gücünü azaltan duygulardan özgürleşebilmesi açısından ne kadar önemli olduğu anlatılmıştır.

Felsefenin psikolojiyle yeniden birlikte olma çağrısı niteliği taşıyan ve aynı zamanda Spinoza örneğinde felsefenin psikoterapiye etkisini göstermeyi hedefleyen bu çalışmanın üçüncü bölümünde ise günümüz psikoterapi yöntemlerinden, bu psikoterapi yöntemleri arasından seçilen beş tane psikoterapi yönteminin özelliklerinden, Spinoza ile kesiştiği noktalardan ve spesifik olarak Spinoza'nın hangi önermesinin ya da önermelerinin hangi psikoterapi yöntemine ışık tutmuş olabileceğinden bahsedilmiştir. Her bir psikoterapi yöntemi ile Spinoza'nın kesişim noktaları incelenirken vaka çalışmaları ile örneklendirilmiş ve okuyucunun bu ilişkiyi daha iyi kavramasına çalışılmıştır.

Üçüncü bölümün ilk aşamasında psikoterapinin ne olduğu, psikoterapi yöntemlerinin kümeleştiği ana başlıkların arkasında hangi kişilik kuramlarının yer aldığı anlatılmıştır. Bunun devamında Spinoza'nın psikoterapötik içerikli önermeleri ele alınmıştır. Bu kapsamda tekrar belirtmek gereklidir ki *Etika*'nın "*İnsanın Esareti ve Duyguların Kuvveti*" (Spinoza, 2014, s.309-418) isimli dördüncü bölümünde yer alan *XX., XXI., XXII., XXVII., LXVII.* önermeleri ve *VI., VII. ve VII*. ana başlıkları ile "*Aklın Kudreti ya da İnsanın Özgürlüğü*" (Spinoza, 2014, s.419-470) isimli beşinci bölümünde yer alan *XLII.* önerme genel olarak psikoterapi yöntemlerinin hepsine felsefi altyapı sağlamaktadır.

Psikoterapötik Spinoza önermeleri incelendikten sonra spesifik olarak hangi önermelerin hangi psikoterapi yöntemiyle eşleştiği araştırılmış ve ilk olarak Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Spinoza ilişkisi detaylandırılmıştır. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi'nin temel olarak düşünce, duygu ve davranış arasındaki bağlantılar üzerinden psikolojik iyileşme süreci işlettiği aktarılmıştır. Bu terapi yönteminin ana fikrinin düşüncelerin duyguları, duyguların da davranışları tetiklediği fikri olduğu belirtilmiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi'nin düşünce değiştiğinde duygunun da ve haliyle davranışın da değişeceği varsayımını savunduğu anlatılmıştır. Bu düşünceye destek olabilecek Spinoza önermeleri ile de ilişki kurulmuş ve iki vaka çalışması ile davranış değişimine yönelten çizelgeler ile de bu ilişki desteklenmiştir. Sonuçta, Bilişsel Davranışçı Terapi'ye kaynaklık etmiş olduğu düşünülen Spinoza önermelerinin, *Etika* üçüncü bölümünde yer alan; *III., LIII.* önermeler, dördüncü bölümünde yer alan; *XXIV., XXVI. ve LII.* önermeler ile beşinci bölümde yer alan *II.* önerme olduğu noktasına varılmıştır.

Bilişsel Davranışçı Terapi'den sonra Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye geçilmiş, bu terapi yönteminin teorisyeni Albert Ellis'in Spinoza'dan etkilendiğini açıklıkla ifade ettiği gösterilmiştir. Bu yöntemin de Bilişsel Davranışçı Terapi gibi irrasyonel düşüncelere ve onların yarattığı duygusal sorunlara odaklandığı belirtilmiştir. Bu terapi yönteminin görüşüne göre insanların psikolojik sorunları, onların olaylarla ilgili çarpık inançları nedeniyle oluşur. Bu çarpık inançlar değiştirilişe, olayların yarattığı psikolojik sonuçların etkileri de azalacaktır. Bu bağlamda Spinoza'nın aklı kullanmaya, aklı kullanarak olaylar üzerindeki nedenleri anlamaya ve yorumları da buna göre şekillendirmeye yönelik önerileri Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile ilişkilendirilmiştir. Bu kapsamda da *Etika'*nın üçüncü bölümünde yer alan *LV.* önermesi ile beşinci bölümünde bulunan *III., VI. ve IX.* önermeleri bu terapi yöntemi ile ilişkili bulunmuştur. Bu önermelerin Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye felsefi dayanak olması konusu Paolo ve Gloria vakaları da incelenerek desteklenmiştir. Paolo ve Gloria'nın psikoterapistleri onların irrasyonel düşüncelerini ve bu düşüncelerin yarattığı duygularını saptamalarına yardımcı olmuştur. Psikoterapistler, tıpkı Spinoza'nın önerdiği şekilde danışanlarını kendi duygularının ve düşüncelerinin üzerinde inceleme yapmaya teşvik etmiştir. Bu sayede danışanlarının psikolojik olarak iyiliklerini sağlayabileceklerini düşünmüşlerdir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sonrasında ise Duygu Odaklı Terapi'de Spinoza izleri aranmıştır. Duygu Odaklı Terapi'nin her duygunun içeriğine odaklandığı, insana rahatsızlık veren duyguların insana iyi gelen duygularla değiştirilebilmesi için çabaladığı ve bu sayede danışanlara psikolojik sağaltım yolunda rehber olduğu ifade edilmiştir. Duyguyu anlamlandırmak için bilinci kullanmayı ve bilinç ve duygu uyumluluğu sağlamayı hedefleyen bu terapi yönteminin Spinoza'nın duygular teorisinden oldukça fazla etkilenmiş olabileceği üzerinde durulmuştur. *Etika*'nın üçüncü bölümünde yer alan *XI., XLIII., XLIV., VII. ve IX*. önermelerinin Duygu Odaklı Terapi ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Son olarak yine iki vaka çalışması üzerinden daha anlaşılır bir bağlantının varlığı gözler önüne serilmiştir. Bu vakalarda terapistler, Spinoza'nın önermelerine uygun şekilde, danışanlarının duygularını açıkça ifade etmeleri ve onları açık ve seçik bir biçimde anlamaları için onlara yardımcı olmuşlardır.

Duygu Odaklı Terapi'nin ardından Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Spinoza'nın kesişim noktaları araştırılmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin insanların olanı olduğu gibi kabul etmesi gerektiğini, onların etrafında olan bitenin sebebinin ve sonucunun her zaman kendileri olmadığını savunduğu anlatılmıştır. Bu terapi yöntemine göre, psikolojik iyileşme psikolojik esneklikle sağlanabilir, bu esneklik de önce kabulle başlar. Daha sonra, bilişsel ayrıştırma, bağlamsal benlik, adanmış eylem, değerler ve şimdiki zaman farkındalığı gibi pratiklerle bütünleşir. Bu bağlamda, Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Spinoza'nın kesişim noktalarının *Etika*'nın dördüncü bölümünde yer alan *III., V., XI. ve IXI.* önermeler olduğu saptanmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi pratiğinden de vaka örneklemesi yapılarak Spinoza ile kurulan bağlantı desteklenmiştir. Bu vaka kaygılı bir danışan ve psikoterapist arasında geçmektedir. Psikoterapist danışana bu kaygısını tanıması için yönlendirmelerde bulunmuş, ona kaygı yaşadığı esnada aklından neler geçtiğini saptaması için yardımcı olmuştur.

Son olarak, Bilinçli Farkındalık Odaklı Stres Azaltma Terapisi ve Spinoza ilişkisi ortaya konmuştur. Bu terapi yönteminin bilinçli olarak yaşanan her şeyi fark etmenin, düşüncenin, duygunun ve davranışın, etrafta olan biten her şeyin farkında olarak, tüm olayların arkasındaki nedenleri kavramaya yönelik yaklaşımı ile zihin-beden bütünlüğü sağlayarak psikolojik olarak iyiliğe erişilebileceği iddiası Spinoza ile ilişkili bulunmuştur. *Etika*'nın dördüncü bölümünde yer alan *XXXVIII., XXXIX. ve LX.* önermeleri ile beşinci bölümünde bulunan *IV.* önermesi Bilinçli Farkındalık Odaklı Stres Azaltma Terapisi ile bağlantılı bulunmuştur. Son olarak nefretin yerine sevginin geçirilmeye çalışıldığı belirtilmiş ve bu terapi yönteminin bir pratiği olan kaygı ve sevgi meditasyonları ortaya konmuş ve Spinoza'nın "*bir duygu ancak bir başka duyguyla silinebilir ya da etkisi azaltılabilir*" (*Bölüm 3, XLIII. Önerme*) söylemi ile ne kadar benzer bir pratik olduğu gösterilmeye çalışılmıştır.

Günümüzden neredeyse dört yüz yıl önce ortaya koymuş olduğu görüşleri ile psikoloji bilimine ve devamında psikoterapi pratiğine ışık tutan Spinoza'nın değeri hala yeteri kadar anlaşılmamıştır. Bu çalışmada yer alan tüm incelemeler bu değerin anlaşılması, Spinoza ve psikoloji biliminin bağlantısı üzerine daha fazla çalışılması ve psikoterapi yöntemleri uygulanırken Spinoza'dan yararlanılması konusunda psikoterapistlere, psikologlara, öğrenci ve akademisyenlere ilham vermesi amacı ile yapılmıştır.

Aklı kullanmak, duyguları anlamak, olumsuz düşünceleri, duyguları ve davranışları olumlu olanlarla değiştirebilmek, insanlara kendileri ve duyguları hakkında iç görü kazandırmak, şimdiki zamanda olmak fakat geçmişten gelen nedenleri de görmek, bilmek ve geleceğe ışık tutacağını öngörebilmek… Bu tez yazılırken tüm bu sayılanların her birinin insanların psikolojik iyiliğine giden yolda çok önemli bir adım olduğu kabulünden hareket edilmiştir. Aynı zamanda bu çalışmada, insanlara psikolojik iyilik yolculuğunda tüm kapılarını ardına kadar açan psikoterapi yöntemlerinin teorisyenleri ve uygulayıcılarının büyük çoğunluğunun farkında olmasalar dahi felsefeden güç aldıkları savunulmuştur. Tezde açıklanmaya çalışıldığı üzere felsefe ortaya çıkışından itibaren ama özellikle Sokrates'le birlikte gittikçe artan bir şekilde insan dünyasıyla ve psikolojiye adını veren *psykhe*yle ilgilenmiş ve yüzyıllar boyunca insanın nasıl daha iyi ve mutlu bir yaşama kavuşacağını araştırmıştır, araştırmaya da devam etmektedir. Felsefe, bugün adına psikolojik iyilik, psikolojik sağlamlık vb. dediğimiz psikolojinin çalışma alanının konuları olarak düşünmeye alıştığımız tüm bu durumlarla her zaman yakından ilgilenmiş, felsefenin en temel çalışma alanlarından biri de her zaman insan ve insan doğası olmuştur.

İnsanı insan yapan en önemli özelliklerin sorumlusu olan insan beyni ve beynin işleyişi hakkındaki bilgimiz özellikle beyin görüntüleme cihazlarının keşfiyle 1990'lı yıllardan itibaren genişledikçe ve bu bilginin izdüşümlerini psikoterapi yöntemlerinde gördükçe felsefenin ve filozofların insan doğasına dair çok uzun zaman önce yapmış oldukları belirlemelerinin ne kadar doğru olduğu açığa çıkmış, bu da insana dair daha çok şey öğrenmek için bilime olduğu kadar felsefeye de bakmak gerektiğini göstermiştir. Felsefe, geçmişte bilimin daha keşfedemediği insana dair pek çok şeyi önceden söylemiştir ve bugün hala keşfedemediğimiz pek çok şey de filozofların düşünceleri içinde bizim tarafımızdan farkına varılmayı beklemektedir.

Spinoza'nın felsefi öğretisinde insanın var olması, varlığını sürdürmesi, mutlu olması ve haliyle erdemli bir yaşam sürmesi için kendi ardındaki nedenleri kavramaya ve anlamaya çalışması önemli bir detay olarak karşımıza çıkmıştır. Bu bağlamda insanın kendi doğasını, düşüncelerini ve duygularını anlaması, kendi yaşamını anlamasının ve yönetmesinin ilk adımıdır. Psikoterapi pratiği de tıpkı Spinoza'nın görüşleri gibi insana kendisini anlaması ve daha iyi bir yaşam sürdürmesi için katkı sağlamaktadır. Bu çalışma ile de açıkça anlaşılacağı üzere Spinoza 'nın erdemli yaşam önerileri ile günümüz

psikoterapi yöntemleri kesişmektedir. Spinoza'nın "*etkin bir zihinde hüzün bulunmaz*" (Spinoza, 2014, s. 282) ifadesi bile tek başına bu kesişim iddiasının destekçisidir. Bu sözle Spinoza, yaşadığı sorunlar ve hissettiği olumsuz duygular üzerine düşünen, bu sorunların ve duyguların neliğini açıkça kavrayan bir zihnin, artık o sorunlardan ve olumsuz duygulardan kurtulabileceğine işaret etmektedir. Bu da zaten tüm psikoterapilerin yaptığı şeydir, üstelik beynin işleyişi ile ilgili bilgilerimiz de bugün için bize bunu söylemektedir. O halde şunu açıkça ifade edebiliriz ki nörobilimin, psikiyatrinin ve psikolojinin felsefeye ve felsefe tarihinde insanla ilgili çalışmalar yapan filozofların görüşlerine kesinlikle ihtiyacı vardır. Çünkü genel olarak bu filozoflar ve bu tezin özelinde ise Spinoza, bugün hala kesin olarak anlaşılamayan insanı, insan duygularını ve davranışlarını anlama konusundaki temel öncüllerimizdir. Ve insana dair sağlam argümanlar geliştirmek için, doğru öncüllerden yola çıkmamız gerekmektedir. Tezin vardığı sonuç şudur ki Spinoza, insana dair kavrayışıyla ve özellikle duyguların kontrol edilebilmesine dair belirlemeleriyle, filozof, psikolog ya da pskiyatr, insanı iyileştirmek isteyen ve iyileşmek isteyen herkes için sağlam bir dayanak noktasıdır.

KAYNAKLAR

Araujo, S.F. (2016). *Wundt and the Philospohical Foundations of Pyschology: A Reappraisal.* Switzerland: Springer International Publishing.

Balanuye, Ç. (2017). *Spinoza'nın Sevinci Nereden Geliyor?: Reddedilemeyecek Bir Felsefi Teklif*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Balanuye, Ç. (2021). *Spinoza Bir Hakikat İfadesi*. İstanbul: Say Yayınları.

Bayrak, Y. (2015). Spinoza felsefesinde zihin: doğası ve kaynağı. *Felsefe Dünyası*, Kış, 62, 283-310. 15 Mayıs 2023 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/felsefedunyasi/issue/58331/851637 adresinden alınmıştır.

Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.

Bennett, J. (1984). *A Study of Spinoza's Ethics*. Indianapolis: Hackett Publishing Company.

Berentis, G. S. (2017). Spinoza's Philosophy. *Slide Share*: 16 Kasım 2022 tarihinde https://www.slideshare.net/GANASELVAMBERENTIS/spinozas-philosophy adresinden alınmıştır.

Boethius. (2022). *Felsefenin Tesellisi*. (Ç. Dürüşken, Çev.). İstanbul: Alfa Basım Yayın

Carmody, J., ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33. DOI: 10.1007/s10865-007-9130-7

Cihan, M. (2004). Spinoza'nın insana bakışı. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4,2. 3 Şubat 2023 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisosbil/issue/2814/37856 adresinden alınmıştır.

Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage.

Coşkun Özüaydın, B. (2020). Spinoza. *İnsan Felsefesi Ders Notları*. Bergen Çoşkun Özüaydın 2021-2022 Güz Dönemi Ders Notu. Maltepe Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi. Felsefe Bölümü. İstanbul.

Dahlbeck, J. A (2017) Spinozistic model of moral education. *Studies in Philosopy Education* 36, 533–550. https://doi.org/10.1007/s11217-016-9530-7

Della Rocca, M. (2008). *Spinoza*. New York: Routledge.

Dergi, p.DR. Medya, (2022). Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Terapi Yaklaşımı ve Gloria Vakası [Video] 16 Haziran 2023 tarihinde https://www.youtube.com/watch?v=Thvjsya-swQ adresinden alınmıştır.

Digiuseppe, R.A., Doyle, K.A., Dryden, W. ve Backx, W. (2014). *A Practitioner's Guide to Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Oxford Press.

Dobson, K. S. ve Dozois, D. J. A. (2010). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies* (ed. Dobson, K.S.). New York: The Gulliford Press.

Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., ve Greenberg, L. S. (2004). *Learning Emotion Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change.* Washington, DC: American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10725-000

Ellis, A. (1963). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.

Ellis, A. ve Dreyden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Bheavior Therapy (2nd ed.)*. New York: Springer Publishing Company.

Erdemli, A. (1990). Spinoza'nın ahlak anlayışı. *Felsefe Arkivi*, 27.

Ertürk, E.M. (2017). Bilimsel psikolojinin tarihsel süreci üzerine. *Trakya Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7, (14), 161-180. 7 Ağustos 2023 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkede/issue/40912/494088 adresinden alınmıştır.

Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., ve Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association,* 109(8), 1439-1444. Doi: https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006

Fransez, M. (2020). *Spinoza'nın Taosu*. İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Gabhart, M. (1999). Spinoza on self preservation and self destruction. *Journal of the History of Philosophy*, 37 (4), 613-628. DOI: 10.1353/hph.2008.0814

Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., ve Wilson, A. (2014). Potential self regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 770. DOI: https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00770

Gökberk, M. (2010). *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Greenberg, L. S. (2020). *Duygu Odaklı Terapi: Danışanlara Duygu Koçluğu Yapmak* (S. Balcı Çelik, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Hayes, S.C., Strosahl, K.D. ve Wilson, K.G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: The Gulliford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. ve Wilson, K. G. (2004*). A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer.

Heil, J. (2013). *Philosophy of Mind: A Contemporary Introduction*. New York: Routledge.

Herakleitos. (2005). *Fragmanlar*. (Ç. Dürüşken, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

İlhan, A. (2021). *Spinoza, Kant, Shopenhauer ve Nietzsche Felsefesinde Duyguların Anatomisi ve Şiirsel İzdüşümleri*. İstanbul: Sümer Yayıncılık.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Fifteenth Anniversary ed.).* New York: Bantam Dell

Kirby, J. (2023). Chrysippus (c.280-207 B.C.E.). *Internet Encylopedia of Philosophy: A Peer Reviewed Academic Recource.* 7 Ağustos 2023 tarihinde https://iep.utm.edu/chrysippus/ adresinden alınmıştır.

Korkman, H. (2019). Pozitif bir bilim olarak psikoloji. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergis*i, 21(1), 345-357. DOI: 10.32709/akusosbil.426592

Kutlusoy, Z. (2020). *Zihin Felsefesi Ders Notları*. Zekiye Kutlusoy 2021-2022 Bahar Dönemi Ders Notu. Maltepe Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi. Felsefe Bölümü. İstanbul.

Misrahi, R. (2019). *Spinoza Sözlüğü*. (E. Durmuş, Çev.). İstanbul: Otonom Yayıncılık

Murdock, N.L. (2019). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımıyla.* (F. Akkoyun, Çev. Ed.) Ankara: Nobel Yayıncılık.

Nadler, S. (2006). *Spinoza's Ethics: An introduction*. Cambridge: Cambridge University Press.

Nadler, S. (2020). Baruch Spinoza. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2021 Edition).* 17 Mayıs 2022 tarihinde https://plato.stanford.edu/archives/sum2021/entries/spinoza/ adresinden alınmıştır.

Online Etymology Dictionary. (2023). Entries linking to psychotherapy. 5 Ağustos 2023 tarihinde.https://www.etymonline.com/word/psychotherapy#etymonline_v_36683 adresinden alınmıştır.

Robertson, D. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi*. İstanbul: Albaraka Yayınları

Spinoza, B. (2014). *Etika (1. Baskı)*. (Ç. Dürüşken, Çev.). İstanbul: Kabalcı Kitabevi.

Stahl, B. ve Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness Based Stress Reduction Workbook.* Oakland: New Harbinger Publications.

Türkçapar, H. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Twohig, M.P. ve Hayes, S.C. (2008). *ACT Verbatim for Depression and Anxiety: Annotated Transcripts For Learning Acceptence and Commitment Therapy*. United States of America: New Harbinger Publications

Wade C., Tavris, C. ve Garry, M. (2015). *Introduction to Psychology*. Essex: Pearson.

Zelyüt, S. (2021). *Spinoza*. İstanbul: Say Yayınları.

EKLER

EK 1 – Hakan Türkçapar Danışan Vakası

Danışan: Hayatımın her alanında tam olarak başarısızım, hiçbir şeyi yapamadım.

Terapist: Bunu söylerken artık umudunuz kalmamış gibi hissettim. Buna kesinlikle inanıyorsunuz ve bu durum değişmeyecek gibi umutsuzsunuz öyle mi? (Terapist burada özgün işlevsel olmayan inancı netleştiriyor.)

Danışan: Evet artık ben hiçbir işe yaramam.

Terapist: Hiçbir işe yaramam derken neyi kastediyorsunuz? (Bilgi edinme, işlevsel olmayan inancın tanımlanması)

Danışan: Bütün hayatımı mahvettim. Hiç doğru dürüst bir şey yapamadım.

Terapist: Bu sonuca ulaşmanıza yol açan bir olay mı oldu, yoksa zaten uzun zamandır böyle mi düşünüyorsunuz? (Bilgi edinme, işlevsel olmayan inancın gerekçelerinin ve destekleyen verilerin öğrenilmesi)

Danışan: Eskiden de bölük pörçük, zaman zaman bunu fark ediyordum. Aslında hep öyleydi ama ben kendimi aldattım. Sanırım artık kendimi daha net görebiliyorum.

Terapist: Yani bu düşünceniz son zamanlarda netleşti, bunu daha net görmenize ne yol açtı? (Bilgi edinme, işlevsel olmayan inancın gerekçelerinin ve destekleyen yaşantıların öğrenilmesi)

Danışan: Evet, geçen akşam dostumuz olan bir aileyle birlikteydik. Arkadaşım ve eşi, onun çocukları ve bizimkiler vardı. Arkadaşımın ailesi çok mutlu görünüyordu. O an şunu fark ettim: Benim ailem mutsuzdu. Bu, benim yüzümden. Yıllardır depresyonda olduğum için…Eğer arkadaşımın ailesi olsalardı böyle olmayacaklardı. Ben onlara yük oluyorum ve onları da mutsuz ediyorum.

Terapist: Yani ailenizi önemsediğiniz için, onların mutsuzluğundan kendinizi sorumlu gördüğünüz için tam anlamıyla başarısız biri olduğunuza karar verdiniz ve onları hayal kırıklığına uğrattığınızı düşündünüz. (Olumsuz inancın netleştirilmesi, özetleme, hastanın olumlu yanının altını çizme)

Danışan: Doğru, öyle olduğu çok açık değil mi? Ben olmasam daha mutlu olurlar.

Terapist: Bu bir olasılık, bunu inceleyebiliriz. Az önce eskiden böyle düşünmediğinizi, son zamanlarda bunun netleştiğini söylemiştiniz. Geçmişte yine depresyonda olduğunuz

ve arkadaşlarınızla, ailenizle bir araya geldiğiniz zamanlarda ne şekilde düşünürdünüz? (Bilgi edinme, olumsuz inanca karşı olabilecek verileri, geçmiş yaşantıları açığa çıkarma)

Danışan: Sanırım hep böyle düşünmüştüm, ama belki o zamanlar iyi bir baba, iyi bir eş olmaya çalışmanın da yeterli olabileceğini, belki de bir gün tamamıyla düzelebileceğimi düşünüyordum. Oysa şimdi bu durumun değişmeyeceğini, ben böyleyken sadece çaba göstermenin yetmeyeceğini anladım.

Terapist: Tam olarak anlayamadım. Neden şu anda sadece çaba göstermenin yetmeyeceği sonucuna ulaştınız? Neden artık sadece çaba göstermek yeterli değil? (Bilgi edinme)

Danışan: Çünkü ne kadar çabalasam da, kendimi zorlasam da, onlar yine de başka biriyle olabilecekleri kadar mutlu değiller.

Terapist: Bu onların söylediği bir şey mi? (Bilgi edinme, olumsuz inanca karşı verinin altını çizme)

Danışan: Hayır, fakat arkadaşımın çocuklarının ne kadar mutlu olduklarını gördüm.

Terapist: Yani siz de çocuklarınızın, ailenizin daha mutlu olmasını istiyorsunuz.

Danışan: Evet

Terapist: Eğer depresyonda olmasanız ya da daha az mutsuz olsanız, bugünden farklı neler yapardınız veya aileniz için iyi ve onları mutlu eden bir baba olabilmek için neler yapardınız? (Bilgi edinme, yeniden çerçeveleme, ailenin mutlu olmasını davranışsal değişikliğe ve yapılabilir, erişilebilir açık davranışsal hedeflere bağlama)

Danışan: Onlarla daha çok ilgilenirdim, daha çok konuşurdum, daha neşeli olurdum, gülerdim, onlara cesaret verirdim, gezdirirdim, onların hoşlandığı şeyleri birlikte yapardım, arkadaşımın şu anda ailesine yaptığı şeyleri yapardım.

Terapist: Peki bunlar ailenizin kendilerini daha iyi hissetmesine yol açabilir mi? (Bilgi edinme, yeni bilgiyi farkındalık alanına getirme; yani "Şu anda depresyonda da olsam bazı davranışlarımla ailemin kendini daha iyi hissetmesine yol açabilirim")

Danışan: Evet, olabilir.

Terapist: Peki bu saydığınız şeylerden bir kısmı depresyonda olsanız bile yapılabilecek şeyler mi? Mesela onları hoşlandıkları yerlere götürmek, gezdirmek, çocukların yaptıklarıyla ilgilenmek… (Analitik sentez, uygulamaya dönük soru)

Danışan: Şey… Sanırım bazıları yapılabilecek şeyler.

Terapist: Pek bunların bir kısmını yapmayı denerseniz, bir baba olarak kendinizi daha iyi hissetme şansınız olabilir mi?

Danışan: Belki ama hala kendimi çökkün hissediyorken bunları yapmanın yeterli olacağını sanmıyorum.

Terapist: Peki bunun nasıl sonuç vereceğini nasıl bulabilirsiniz? (Uygulamaya dönük soru)

Danışan: ….

Terapist: Mesela bunu bir süre deneseniz sonucun ne olduğunu daha sağlam bir şekilde bulma şansınız olabilir mi?

Danışan: Sanırım…

Terapist: Bir hafta bunu deneyebilir misiniz?

Danışan: Olabilir

Terapist: Peki, bu denemenizin aileniz veya çocuklarınızın kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımı olup olmadığını nasıl anlayabilirsiniz? (Uygulamaya dönük soru)

Danışan: Onları gözleyerek.

Terapist: O zaman neler yapabileceğinizi çıkaralım. (Bilgi edinme, uygulamaya dönük soru) (Türkçapar, 2021, s. 285-288).

EK 2 – Judith Beck Abe Vakası

JUDITH: Gündemi belirlerken kardeşinle yaptığın telefon görüşmesi hakkında konuşmak istediğinden bahsetmiştin?

ABE: Evet. Onu birkaç gece önce aradım ve sesi biraz mesafeli geliyordu.

JUDITH: Sesi mesafeli geldiğinde nasıl hissettin?

ABE: Gerçekten konuşmak istemediğini hissettim, sanki benim arayıp aramadığımı umursamıyormuş gibi.

JUDITH: Yani, "Gerçekten konuşmak istemiyor. Aramamı gerçekten umursamıyor" Duygusal olarak nasıl hissettin? Üzgün? Sinirli? Endişeli? Başka bir şey?

JUDITH: Bu hafta hiç sinemaya gitmeyi düşündüğün zamanlar oldu mu?

ABE: Evet, birkaç kez.

JUDITH: Bir seferi özellikle hatırlıyor musun?

ABE: Dün öğle yemeğinden sonra temizlik yapıyordum... Bilmiyorum.

JUDITH: Duygusal olarak nasıl hissediyordunuz?

ABE: [düşüncelerini ifade ederek] Oh, bunun bir faydası olmadığını, bir film izlemenin muhtemelen yardımcı olmayacağını hissediyordum.

JUDITH: Bunlar önemli düşünceler. Onları değerlendirmeye birazdan döneceğiz ama önce düşünceler ve duygular arasındaki farkı gözden geçirmek istiyorum. Olur mu?

ABE: Tabii.

JUDITH: Duygular, duygusal olarak hissettiklerinizdir- genellikle üzüntü, öfke, endişe vb. gibi tek kelimeden oluşurlar. Düşünceler, sahip olduğunuz fikirlerdir; onları ya kelimelerle ya da resimlerle ya da imgelerle düşünürsünüz, "Faydası yok. Muhtemelen yardımcı olmayacak". Ne demek istediğimi anlıyor musun?

ABE: Anlıyorum.

JUDITH: O halde, yürüyüşe çıkmayı düşündüğünüz düne geri dönelim. Hangi duyguyu hissediyordun?

ABE: Üzgünüm, sanırım.

JUDITH: Ve senin düşüncelerin "Bunun bir faydası yok. Asla iyileşmeyeceğim"? gibi düşünceler miydi?

ABE: Evet. (Beck, 2021, s. 485-487).

EK 3 – Paolo Vakası

Paolo, otuz sekiz yaşında, New York'a göç etmiş Brezilyalı bir gençti. Kaygısı ve uykusuzluğu nedeniyle terapiye başvurdu. Terapist yaptığı klinik değerlendirme sonrasında, Paolo'nun birincil talebinin, eşinin onu sevmesi ve onu asla terk etmemesi olduğunu belirledi. Paolo için birincil irrasyonel inanç, "eşim beni asla terk etmemeli" idi.

Paolo'nun "eşimin beni terk etmesi korkunç olurdu", "beni terk etmesine tahammül edemem ve onsuz yaşayamam" ve "eşim beni terk ederse kaybeden olurum" gibi üç tür irrasyonel inancı vardı. Eşi, tek başına faaliyetlerde bulunduğunda veya başka işlerle meşgul göründüğünde ona kızıyordu. Bu olaylar, "beni terk ettiği için mesafeli" şeklinde olumsuz bir çıkarım yapmasına neden oldu ve karşı tarafı aşağılayıcı bir diğer inancı da geliştirdi; "beni terk ederse o değersiz bir çöp parçası."

Paolo'nun irrasyonel inançları kaygıya yol açtı ve bu da eşini kendinden uzaklaştıran yapışkan davranışlarla sonuçlandı. Ayrıca geceleri uyumakta ve gündüzleri işine konsantre olmakta güçlük çekiyordu çünkü zihni onun gitmesiyle ilgili mantıksız fikirlerle doluydu. Paolo, ilişkiyi sabote eden, eşini görmezden gelmesiyle sonuçlanan depresyon yaşadı. Onu kınadığında sinirlendi, ona bağırdı ve çığlık attı, bu da ilişkilerinde daha fazla mesafe yarattı. Paolo'nun durumunda da görebileceğimiz gibi, irrasyonel inançlar onun hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmuyor. İnsanlar mutlak olarak düşündüklerinde ve rahatsız edici duygular tarafından zincirlendiklerinde, zevki en üst düzeye çıkarmak ve rahatsızlığı en aza indirmek için neredeyse hiç çalışamazlar. Uzun vadeli hedeflerine ulaşmak yerine rahatsızlıklarını kısa süreli olarak gidermeye (endişeli olduğunda yapışma davranışı, depresif olduğunda eşini yok sayma, sinirli olduğunda bağırma) yönlenirler. Eşinin onu terk etmesinden sürekli rahatsız olan Paolo, irrasyonel inançlarını rasyonellerle değiştirmeyeceği sürece eşiyle mutlu bir yaşam sürme hedefine ulaşamayacaktı.

Terapist Paolo'nun irrasyonel inançlarını rasyonel inançlarla değiştirebilmek için çalışmalar yaptı. Bu rasyonel inançlar, "eşimin beni terk etmesini kesinlikle istemiyorum, ancak ayrılırsa bunu kabul edebilirim", "beni terk etmesi gerçekten kötü olurdu, ama bu hayatımın sonu olmayacaktır", "beni terk etmesinden nefret ederdim ama yeterince güçlüyüm ve acıya dayanabilirim", "beni terk ederse bu bir kayıp olur, ama bu beni bir kaybeden yapmaz", "bir insan olarak değerim, bir ilişki içinde olmaya bağlı değil", "beni

terk etmesi acı verici olurdu, ama yaptığı şeyi beğenmesem de onu kabul edebilirim" şeklinde belirlendi ve Paolo'nun psikolojik sağlığı iyiye gitti.

Rasyonel bir inanç kendi içinde mantıklı ve tutarlıdır. Akılcı bir inancın yalnızca mantıksal bir inanç olmadığını unutmayın; mantık gereklidir, ancak rasyonel bir felsefeyi tanımlamada yeterli bir bileşen değildir. Rasyonel bir inanç ampirik olarak doğrulanabilir; kanıtlarla desteklenebilir. Yukarıdaki örneğimizi ele alalım: danışanın eşinin onu terk etmesinden kaynaklanan hoş olmayan sonuçlar olduğunu kanıtlayabiliriz. Muhtemelen pek çok hoş şeyi kaybedecekti. Rasyonel bir inanç mutlak değildir; bunun yerine koşullu veya görecelidir. Rasyonel bir inanç, genellikle talepkar bir felsefeden ziyade arzulamayı yansıtan bir arzu, umut, istek, dilek veya tercih olarak ifade edilir ve hedefe ulaşamamanın kabulünü içerir. Yukarıdaki örneğin bir talepten ziyade bir tercihi nasıl yansıttığını görebiliyor musunuz? Paolo, "eşimin evliliğimizde kalmasını tercih ederim, ama o kalmazsa kabul edebilirim," diye düşünüyor.

Rasyonel bir inanç, uyumlu duyguları ortaya çıkarır. Bu nedenle, rasyonel inançlar hafiften güçlüye değişebilen, ancak yine de işlevsel ve sağlıklı olan ve başa çıkmayı motive eden olumsuz duygulara yol açabilir. Bu önemli bir ayrımdır, çünkü Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi hakkında yaygın bir yanılgı, rasyonel düşünmenin duygu yokluğuna yol açtığıdır. Tam tersine; duygu eksikliğinin yararlı veya mantıklı olacağı doğru değildir. Uyarlanabilir duygular, problem çözme için motive edici olarak hizmet eder (Digiuseppe vd., 2014 s. 52-54).

EK 4 – Gloria Vakası

Ellis: Gloria, ben Dr. Ellis

Gloria: Memnun oldum Dr. Ellis

Ellis: Oturun, bana canını en çok sıkan şeyi anlatmak ister misin?

Gloria: Hmm, evet. Sanırım seninle en çok konuşmak istediğim şeyler: bekar hayatıma uyum sağlamak. Çoğunlukla erkekler sanırım…Aslında bakarsanız yanlış yapıp yapmadığımı bilmiyorum ama sizin kitabınızdan gideceğim yine de. Çünkü "Zeki Kadının Erkek Avlama Rehberi" kitabından etkilendim.

Ellis: Evet

Gloria: Onu takip etmeye çalıştım ve inandım. Bu yüzden sevdim kitabınızı. Çünkü kitap kurdu değilim. Çünkü ben de sizin gibi düşünüyorum. Sonra bu alanda sorun yaşadım. Çekici bulduğum erkekler…yakınlaşmak istediğim erkekler…tanışamıyorum gibi, ya utanıyorum ya da bir şeyden dolayı olmuyor. Bugünlerde çıktığım erkeklere saygı duymuyorum. Pek hoşuma gitmiyorlar. İlgimi çekmiyorlar. Bende mi sorun var bilmiyorum. Çünkü bu tür erkeklerle tanışmak istiyorum.

Ellis: Biraz utangaçlığından bahsedelim. Diyelim ki uygun olduğunu düşündüğün biriyle tanıştın, hoşlanabileceğin biriyle. Bakalım utangaçlığının kaynağını bulabilecek miyiz? Bunu yaratmak için kendine söylediğin şeyi. Bu erkekle tanışıyorsun, utangaç hissediyorsun.

Gloria: Evet ama bunu genelde göstermiyorum. Sinirli davranıyorum. Diğer erkeklerin bana davrandığı gibi sinirli davranıyorum. Zeki görünmüyorum, aptal sarışın gibiyim. Onlarla iken kendim olamıyorum. Huzursuzum.

Ellis: Kitaptan da biliyorsun muhtemelen. İnanıyorum ki insanlar olumsuz duyguları, utanç, utanma, utangaçlık…kendilerine söyledikleri basit ünlem cümlelerinden dolayı hissederler. Bu kişi ile karşılaştığında senin kendine ne söylediğini bulalım. Sinirlenmeden önce kendine ne söylediğini düşünüyorsun?

Gloria: Ne olduğunu bilmiyorum ama… Onun beklentilerine uygun olmadığımı, onun için yeterli olmadığımı düşünüyorum. O benden üstünmüş gibi. Bu tür erkekleri istememe rağmen ona çekici gelecek şey bende yok.

Ellis: Bu doğru olabilir, seni çekici bulmayabilir. Sadece bunu söylüyor olsaydın üzülmezdin. Benden üstün olabileceğini düşünüyorum. Buna ikinci bir cümle ekliyorsun: eğer böyleyse bu korkunç olur.

Gloria: O kadar da uç değil. Genellikle bir şansı daha kaybettim oluyor. Eğer kendimi en iyi şekilde gösterirsem.. sanırım özgüvenim var. Sunabileceğim şeyler var. Ama korktuğum zaman kötü yönlerimi gösteriyorum. Sinirliyim, savunmacıyım. İyi yönlerimi gösteremiyorum. Şansımı değerlendiremedim diye düşünüyorum. Bu erkeğe yakın olma fırsatım vardı, yine işleri berbat ettim.

Ellis: Diyelim ki onu söylüyorsun ki bence öyle, ama başka bir şey de söylüyor olmalısın. Çünkü şansımı değerlendiremedim diyorsun. Bir dahaki sefere şimdi öğrendiğimi kullanıp daha iyisini yapabilirim diyebilirdin. Utanç hissettiğinde kendine başka bir şey daha söylüyor olmalısın. Fırsatı kaçırmanda büyük bir hata olan bir şey olmalı.

Gloria: Söylediklerine uyacak mı bilmiyorum ama hissettiğim şu şüphe: acaba ben sadece tipim olmayan erkeklere mi hitap eden bir tip kadınım? Acaba sorun bende mi? Acaba hiç mi hoşlandığım bir erkek bulamayacağım? Diğerlerine düşüyorum gibi görünüyor.

Ellis: Tamam, şimdi dediğime yaklaşıyorsun. Diyorsun ki, eğer bu tip bir kadınsam, iyi, uygun erkeklere hitap etmeyen o zaman bu korkunç olur, istediğimi asla alamam. Bu da gerçekten korkunç bir şey olur.

Gloria: Kendimi böyle görmeyi sevmiyorum. Kendimi daha yüksek görüyorum. Kendimi sıradan bir kadın görmek istemiyorum.

Ellis: Diyelim ki ikinci argümanın doğru. Sıradan bir kadınsın. Bu çok korkunç mu olurdu? Uygun olmaz, memnun olmazsın ama bundan dolayı utanç gibi bir duygu hisseder misin? Belki sonun sıradan bir kadın gibi olacak.

Gloria: Bilmiyorum.

Ellis: Bence hissedemezsin çünkü bir seviyede şunu söylemek zorundasın ki söyledin de "bu çok kötü olurdu", "iyi durumda olmazdım".

Gloria: İstediğimi asla alamazdım. Sıradan bir kadın olursam ve bunu kabul edersem istediğimi asla alamam. Ve hayatımın geri kalanını iğrenç erkeklerle geçirmek istemiyorum.

Ellis: Bu tam doğru değil, biraz şansın azalır evet…Bazı iğrenç kadınların süper erkeklerle olduğunu görüyoruz. Burada genelleme yapıyorsun. Muhtemelen daha çok zorluk çekerim, sonra da şuna atlıyorsun: demek ki hiçbir şey elde edemeyeceğim. Burada felaketleştirme yapıyorsun.

Gloria: Evet zamana ihtiyacım var. Ölme eşeğim ölme.

Ellis: Evet ama bu içindeki özgüvensizliğin sesi değil mi? Özünde özgüvensizliğinin sesi.
Gloria: Evet
Ellis: Özgüvensizliğinin nedeni, fırsatları kaçırmak istemiyorum, istediğim tipte bir erkeği istiyorum, üstün bir kadın üstün bir erkeği alır…Ama eğer alamazsam pratik olarak zincirin diğer tarafındayım ve hiçbir şey elde edemem. Bu aşırı bir yorumlama değil mi?
Gloria: Evet
Ellis: Ben de buna felaketleştirme diyorum. Doğru bir önermeyi alın ki söylediğinde doğruluk payı var. Eğer istediğin tipte erkeği alamazsan bu uygunsuz sinir bozucu olur. Gerçekten de böyle olur. Sonra da diyorsun ki "istediğimi asla alamayacağım, mutlu bir insan olamayacağım". Buna bakalım, en kötüyü varsayalım. Bertrand Russel'ın dediği gibi "en kötüyü varsay", nedeni ne olursa olsun istediğin tipte erkeği alamadın, hayatında yapabileceğin diğer şeylere bak.
Gloria: Bu süreci sevmiyorum. Yaşayacağım şeyleri sevmiyorum. Felaket olmasa bile, felaket olarak görmesem bile şu andaki yaşam tarzımı sevmiyorum. Örneğin, biriyle tanıştığımda ilgimi çeken potansiyeli. Şimdilerde yanında rahat olamıyorum. Arkadaşça mı davranayım, iyi geceler öpücüğü vereyim mi, şunu mu yapayım diye endişeleniyorum. Sıradan bir erkek olunca umurumda olmuyor. İstediğim gibi oluyorum. Endişesiz bir insan olmak istiyorum.
Ellis: Endişeli değil, aşırı endişelisin. Kaygılısın çünkü sadece endişeli olsaydın elinden geleni yapardın. Başarılı olursam ne ala, başarısız olursam kısmet, şimdi istediğimi elde edemedim derdin. Aşırı endişelisin, kaygılısın. Az önce de dediğin gibi kendine şunu diyorsun: İstediğimi şimdi alamazsam, bir daha asla alamayacağım. Bu da korkunç olur, o nedenle şimdi almak zorundayım.
Gloria: Evet, kaygıya bu sebep oluyor değil mi? (Dergi p.DR. Medya, 2022)

EK 5 – Greenberg Danışan Vakası

Danışan: Acımı aklıma getirdiğimde bile öleceğimi düşünürdüm.

Terapist: Bundan biraz daha bahseder misin? (Cesaretlendirme)

Danışan: Hissettiğim üzüntü hakkında konuşursam ya da bir şeyler yapmaya çalışırsam öleceğimi düşündüğümü hatırlıyorum.

Terapist: Bu kadar katlanılmaz. (Empatik anlayış)

Danışan: Yani ölmeyeceğimi biliyorum ama böyle hissettiriyor.

Terapist: Çok korkuyorsun, sanki üzüntünün altında tamamen ezilecekmişsin gibi. (Empatik uyum ve en uç noktaya odaklanma)

Danışan: Evet, kesinlikle altında ezilecekmiş gibi. Bunun beni öldüreceğini düşünürdüm. Benim ağlayıp sızlandığım, feryat edip haykırdığım düşüncesi…çok utanç vericiydi.

Terapist: Ağlayıp sızlanmakla ilgili bir şeyler. Bu konuda gerçekten ağlamak çok zor ve utanç verici olurdu. (Keşfetmeye teşvik etmek)

Danışan: Evet, böyle kontrolünü kaybetmek utanç verici.

Terapist: Tam da bir kontrol kaybı.

Danışan: Ve kendimi koruyabilmem.

Terapist: Evet, yani kendini koruyabildiğini hissetmen, hislerini kontrol gücünün olduğunu hissetmen çok önemli. Bunu azar azar derinlere inerek yapabilirsin. (Acının üstesinden gelmeye yönlendirmek) (Greenberg, 2020, s. 250).

EK 6 – Greenberg Danışan Vakası II

Terapist: Annenin aslında seni önemsemediğini hissediyordun.

Danışan: O zaman buna dikkat edecek zamanım yoktu, ama biraz bunu, insancıl muameleyi sevebilirdim.

Terapist: Sevebileceğin bazı şeyler vardı ve bunları, kaçırdığını ifade etmen önemli. (Sembolleştirmeye yönlendirmek)

Danışan: Ne kaçırdığımı bilmiyorum, herhangi bir şey yapılabilirdi (ağlar), ufacık da olsa herhangi bir şey.

Terapist: Evet, kendini bırakma, seni önemsemesine gerçekten ihtiyacın vardı.

Danışan: Evet, öyle evli değildim ve hamile kaldığımda ne yapacağımı bilmiyordum.

Terapist: O zaman da annene ihtiyacın vardı.

Danışan: Onu arayıp bunu söylediğimde kesinlikle yanına gitmeye cüret etmememi söyledi.

Terapist: Kabul edilmemiş olduğunu hissetmiş olmalısın, annen olarak onun ne yapmasını isterdin?

Danışan: En azından beni yanına gitmem konusunda engellemeyebilirdi. Bu kulağa çok…bilmiyorum (Koltuğunda dik oturup değerlendirir gibi kaşlarını çattı.)

Terapist: Bunu söylerken ne oldu? Seni bir şey durdurdu. (Sözünü kesmesine odaklanmak)

Danışan: Kendimi düşünüyordum, bu kulağa çok çocuksu geliyor, kendi kendime acıyormuşum ve mızmızlanıyormuşum gibi.

Aşağıdaki gibi cümleler söyleyerek danışanı yönlendirmeye devam ettim:

İdeal bir dünyada eğer söyleyebilseydin, annene karşı kalbinde ne var, ne söylerdin? (Hisse veya ihtiyaca ulaşmak)

Ne oluyor? Hala nasıl bu kadar incinebildiğini mi hissediyorsun? (Deneyimi sorgulamak ve tahminde bulunmak)

Bir anlamda, çaresizce annene ihtiyacın vardı ve yanında olmayışı senin içini yakıyordu. (Danışan burnunu çeker) Bu adeta katlanılmazdı. Bir anneye çaresizce ihtiyacın vardı. (Hissini ve ihtiyacını yansıtma)

Öyle ki buna her şeyden daha çok ihtiyacın vardı. (Yansıtma)

Söylediklerin anlamlı, tamamen mantıklı. (Tasvip) (Greenberg, 2020, s. 250-251)

EK 7 – Thowig ve Hayes Danışan Vakası

…T. İyi. Duruşunuzu kaygıyla değiştirebileceğinizin doğru olup olmadığına ve onunla herhangi bir mücadeleyi bırakıp bırakamayacağınıza bakın. Sonra onu bir kenara koyun ve o orijinal şeyle, o karşılaşmayla tekrar temasa geçip geçemeyeceğinize bakın. Artık bunu yüksek sesle söylemek zorunda değilsiniz, sadece kısaca başka hangi duyguların ortaya çıktığını izleyin. Her biri ortaya çıktıkça, onu değiştirmek veya söylediklerini yapmak veya direnmek zorunda kalmadan ona yer açıp açamayacağınızı görmeye çalışın. Ona el sallamak, kafasına hafifçe vurmak, kabul etmek gibi daha çok bir şey deneyin. Geçip gitmelerine izin verin. Girecek iki alanımız daha var. Tüm bu duyguları bir kenara bırakın ve ben daha zor bir alana, düşüncelerinize girmek istiyorum…Amaç, bir düşünceye sahip olmanın gerçek doğrudan deneyimine ekleme veya çıkarma yapmadan onu bir düşünce olarak görmektir.

D: İngilizce yazılmış gibi görselleştirmeli miyim?

T: Elbette ... veya resim ve resimlerde. Gözünün önüne nasıl geliyorsa. Küçük bir şekilde, onu görmenizi, içinden geçmek yerine ona bakmanızı istiyorum. Bu, kullandığımız renkli cam top metaforu gibi, kafanıza koymak yerine önünüzde olması gibi. Kafanızda görünecek, ama çıkarın ve sonra oraya koyun ve sonra ona bir bakın. Mücadele ettiğiniz orijinal şeyle temasa geçin. Ve sonra "Bay Aklın" söyleyeceklerini izleyin.

D: Savunma moduna geçer. Düşüncelerimi söylememi mi yoksa sadece izlememi mi istersin?

T: Tabii. Düşünceleri söyle.

D: Gerçekten hızlılar.

T: Tamam, bir tane al.

D: İlk anladığım kadarıyla düşüncelerim duygularımdan daha kişisel; Burada [kavramsal benlik] içinde nasıl algılanacaklarını merak ediyorum.

T: Tamam, güzel. O yüzden zihnine bunun için teşekkür et.

D: Hımmm.

T: Kesinlikle.

D: Zihin sapkındır. Ondan [defüzyon] yapmasını istediğiniz şeyin tam tersini yapmaya çalışıyor.

T: Harika.

D: Saklamaya çalışıyor- oh, şimdi meditasyon egzersizini yapalım ve zihnimizi boş bir sayfa haline getirmeye çalışalım.

T: Bu harika. Saklanmaya gerek yok. Düşünceyi görelim.

D: Bu kız ve onun kim olduğu, ondan çıkma teklif etsem nasıl olacağı hakkında çok yarım yamalak düşünceler düşünüyorum.

T: Tamam. Bunun olduğuna dikkat edin; bu bir nevi bilgisayar mecazına benziyor: tuşlara dokunuyoruz ve işte sonuç. Bu okumada yanlış bir şey yok. Sadece geçmişiniz görünüyor.

D: Ve zihnimin bu seçeneğe sahip olduğunu biliyorum. Söylediklerinizi saklamak ve sonra onu çiğnemek, üzerinde çalışmak, tükürmek, yargılamak [defüzyon] hakkında çok kendini beğenmiş hissettiriyor.

T: Doğru.

D: Yaptığımız egzersizleri ve ne kadar hoş olmadıklarını düşünüyorum ve aklım bundan hoşlanmıyor.

T: Kim tahttan indirilmekten hoşlanır?

D: Tamam, şimdi saatin kaç olduğunu, gidip gitmeyeceğimi düşünüyorum. [Bu bir kaçınma işareti olabilir, ancak bağlamda, kaçınma düşüncelerini biraz mizahi bir şekilde fark ediyormuş gibi geldi. Bu durumda kabul ve tasfiyedir.]

T: Tamam, güzel. Eğlenceli. Şimdi nereden başladığımızı hatırlayalım. Karşılaşmaya geri dönün. Neye benzediğine geri dönün.

D: Aklıma bir resim geliyor. Yüzündeki ifadeyi hatırlıyorum ve ne hissettiğini tahmin etmeye çalışıyorum. Acaba bir çatışmadan mı kaçınıyoruz yoksa bir çatışma mı başlıyor? "Neden kendimi korumam gerekiyor?" ve "Gerçekten ne istiyorum?" diye düşünüyorum.

T: Tamam, hepsini birer birer yapalım. Bunu yaparken, biraz geri çekilip zihninizin nasıl açılacağını izleyin; Aklının yaptığı bu, değil mi? Bir televizyon şovunu izler gibi sadece izleyip izleyemeyeceğinize bakın. Ondan uzaklaşmamak için- sizden ilişkinizi kesmenizi, kendinizi savunmanızı veya bölge dışına çıkmanızı istemiyorum. Sizden sadece düşündüğünüz düşüncelerin farkında olan bir kişi olarak düşünmenizi istiyorum.

D: Kafamda sahip olduğum konuşmayı, vizyonları ve görüntüleri canlandırıyorum, ama birdenbire [bağlam olarak benlik] gülen başka bir parçam var. Ne düşünmeye çalıştığımın farkında olan bir parçam var. Daha önceki bir alıştırmada bahsettiğiniz benlik gibi. İzliyorum.

T: Doğru

D: Sonra düşünüyorum, “Kim o kişi? Kim gülüyor?” anlayamıyorum. Bu hala beni rahatsız eden anlaşılmaz bir kavram [füzyon, kavramsallaştırılmış benlik].

T: Eğer o parçanı yakalamaya ve çözmeye çalışırsan, kayıp gidecektir.

D: Oyunu görüyorum. Korkuyu sakla; yetersizlik duygularını sakla, gerçek yetersizlikleri gizle.

T: Tamam. Burada dikkatli olun. Kendinizle ilgili düşünceleriniz siz değilsiniz. Bu daha ruhani yanınızı alıp ona bakamazsınız; baktığın yer orası. Bu yüzden, bunu anlamaya çalışmak için zihninizin geri dönmesini izleyin. Ve bunu yaparken, burada bunu fark ettiğinizi de fark etmenizi istiyorum. Sen fark ettiğin o şey değilsin; bunu fark eden kişi sensin. Buna inanmak zorunda değilsin; bu bir inanç meselesi değil, sadece fark ettiğinizde fark ettiğinizi fark edin. Fark ettiğiniz "ne" ile onu fark ettiğiniz "o" arasında bir ayrım vardır.

D: Yakalıyorum ve sonra kayıp gidiyor. Aynalardan oluşan bir salon gibi hissettiriyor.

T: Evet. O yüzden sadece dokunun ve bırak kayıp gitsin, ama ona dokunduğunu bile bile.

D: Sanki geriye doğru düşüyormuşum gibi geri geri gidip bunu fark etmeye devam ediyorum.

T. Mükemmel. Güzel. Kesinlikle. Sizde var. Onu almak ve tutmak zorunda değilsiniz; sadece şöyle bir göz atın. Buradasınız, bilinçli ve canlısınız. Sizin için makine kelimesinden daha fazlası var. Burada en önemli şey, zihninizin ne yaptığını izlemektir. Sadece ipi bırakabilir misiniz? Zihninizin belirli bir yöne gitmesi zorunluluğuyla mücadeleyi bırakabilir misiniz? Ve tüm bunların arkasında, işte buradasınız. Bütün gün yanınızda taşıdığınız, iyice karıştığınız, mücadele ettiğiniz, disipline etmeye çalıştığınız bu konuşan makine, hatta siz olduğunuzu iddia ediyor. Ne kadar da cesur? Bunun yerine, küçük bir sıçrama yapın. Bırak biraz ne yapabiliyorsanız yapın, sonra biraz daha fazlasını yapıp yapamayacağınıza bakın. Ve biraz daha. Bu konuda herhangi bir şey yapmaya çalışmayı bırakın, sadece izleyin. Zihniniz sizin düşmanın değil. Ve o sizin arkadaşın da değil. Sadece ağzını çalıştırıyor. Tamam. Ortaya çıkan bu düşünceler, orada sahip olamayacağınız, doğası gereği size zarar veren bir şey var mı? [Danışan hayır anlamında başını sallar.] Tamam. Güzel. Onunla kalın. Zihninizi biraz daha izleyin, onu itmek, çekmek, takip etmek veya direnmek zorunda kalmadan sessizce çalışmasına izin verip veremeyeceğinizi görün; Sadece izle. Şimdi de son bir alana geçmek istiyorum. İlk

olarak, tüm bu düşünceleri bir kenara bırakmanızı ve geri dönüp o konuşmayla temasa geçmenizi ve sonra kendinizi o karşılaşmayla bağlantılı olarak ortaya çıkan duygulara sarmanızı istiyorum. Yapabildiğinizde bana söyleyin.

D: Yaptım… (Twohig ve Hayes, 2008, s.124-127)

EK 8 – Stahl ve Goldstein Kaygı Meditasyonu

Resmi Uygulama: Stres ve Kaygı için Dikkatli Kendi Kendine Sorgulama

Yatarak ya da oturarak dikkatli bir şekilde kendi kendine sorgulama yapabilirsiniz, ancak uzanırsanız ve kendinizi uykuya dalmış bulursanız, daha dik bir duruş deneyin. Web bağlantısındaki 16. parçayı dinlerken veya aşağıdaki meditasyonu okurken tüm dikkatinizi bu uygulamaya verin, her paragraftan sonra otuz dakika boyunca bu alıştırmayı tamamen özümsemek için duraklayın.

Meditasyona değerli zaman ayırdığınız için kendinizi tebrik ederek pratiğinize başlayın. Bilin ki bu bir sevgi eylemidir.

Durmaya ve mevcut olmaya başladığınızda, bedeninizin ve zihninizin ve içinizde taşınan her şeyin -belki günün olaylarından kaynaklanan duygu ve düşüncelerin veya son zamanlarda içinizde olup bitenlerin- farkına varın.

Herhangi bir analiz veya değerlendirme biçimi olmadan, içinizde olan her şeye izin verin ve kabul edin ve olduğu gibi bırakın.

Farkındalık odağınızı kademeli olarak nefese kaydırın, normal ve doğal bir şekilde nefes alın. Nefes alırken nefes almanın farkında olun ve nefes verirken nefes vermenin farkında olun.

Sadece nefes almanın farkında olun ve farkındalığınızı karnınıza odaklayın, her nefes alışta göbeğinizin genişlediğini ve her nefes verişte büzüldüğünü hissedin.

Hayatı her seferinde bir nefes alıp, bir nefes vererek yaşamak. Nefes almak, nefes vermek, her nefesin görünüp kaybolmasını izlemek. Sadece nefes alıyorum.

Şimdi yavaşça dikkati nefesten çekin ve bedendeki duyumlar dünyasına girin.

Vücudunuzu parça parça tarayın. Vücut taramasını yaparken, tüm hisleri hissedin ve kabul edin. İlk başta, düşüncelerde kaybolmak çok kolay olduğu için sadece hisleri hissetmek önemlidir. Sadece andan ana duyum dalgalarını sürün. Düşüncelerin ve duyguların da farkına varabilirsiniz. Onları analiz etmeden veya yargılamadan ve onlara kapılmadan not edin.

Ve şimdi, farkındalığın yüzeyinin altında yatan ve endişe ve korkulara yol açabilecek her türlü duygu, düşünce veya fiziksel duyumu araştırarak dikkatli sorgulamaya geçerken, farkındalığı vücut taramasından yavaşça geri çekin.

Dikkatinizi nazikçe herhangi bir korku, endişe veya diğer zor duygulara yönlendirin. Beden ve zihinde nasıl bir his olduğunu kabul ederek duyguyu hissetmenize izin verin.

Bu keşfe başlamak için önce kendinize bakmanız ve güvenli olup olmadığını belirlemeniz gerekir. Kendinizi güvende hissetmiyorsanız, belki de bekleyip başka bir zaman denemek daha iyidir ve şimdilik sadece nefesinizle kalın. Hemen kontrol etmek için bir dakikanızı ayırın. Aşağıdaki sorgulamaya devam etmek istemiyorsanız, kendinizi dinleyin. Bu sizin bilge ve şefkatli zihniniz ve kalbiniz olabilir. Soruşturmaya başka bir zaman devam edebileceğinizi bilin. Devam etmek istemiyorsanız, şimdi nefes meditasyonuna gidebilirsiniz.

Kendinizi güvende hissediyorsanız, bedeninize ve zihninize farkındalık getirin ve herhangi bir fiziksel duyum, duygu veya düşünceyi hissetmenize ve kabul etmenize izin vermeye başlayın, Analiz etmeye veya çözmeye çalışmadan sadece onları olduğu gibi bırakın.

Bu duyguların içinde korku, endişe veya diğer zor duygulara neden olan çok sayıda düşünce, duygu veya hatıranın yattığını keşfedebilirsiniz. Kabul edilmeyen bir şeyi kabul etmeye başladığınızda, iç görü ve anlayışa açılan kapı açılır. Duygularınıza döndüğünüzde, size neyin endişelendiğini, kızdığını, üzüldüğünü veya şaşkına döndüğünü gösterebilirler.

Kabul edilmemiş duygulara karşı direnişin genellikle daha fazla korkuya neden olduğunu ve onlarla savaşmak yerine onlarla birlikte hareket etmeyi öğrenmenin onların güçlerini azaltabileceğini öğrenebilirsiniz.

Zihninizde ve bedeninizde ne hissediyorsanız onunla devam edin, ne hissediyorsanız ona izin verin ve onu kabul edin. Sadece duygu, düşünce ve his dalgalarının gitmeleri gereken yere gitmelerine izin verin.

Korkularınızı ve diğer zorlu duygularınızı kabul ederek, daha derin bir anlayışa, şefkate ve barışa giden kapıyı açabilirsiniz.

Şimdi dikkatli sorgulamadan yavaşça geri çekilin ve dikkatinizi zihne, düşüncelere ve duygulara getirin. Zihni herhangi bir tiksinti veya hoşgörü olmadan gözlemleyin. Sadece an be an değişen çok sayıda zihinsel oluşumu kabul edin. Tıpkı bir tarlada uzanıp bulutların uçup gitmesini izlemek gibi, zihni de aynı şekilde izleyin.

Zihnin kendine ait bir zihne sahip olduğunun farkına varabilirsiniz. Analiz eder, irdeler, planlar, hatırlar, karşılaştırır ve tezat oluşturur. Düşler, hayaller kurar, hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeyler vardır. Zihin, yükselen, şekillenen ve geri çekilen düşüncelerle, bunu

ve bunu düşünmekle meşgul. Onların sadece düşünceler olarak fark ederek ortaya çıkıp kaybolmalarını izleyin.

Kendinizi bir meteorolog olarak düşünün, sadece iç hava durumunu yargılamadan izleyin, her şeyin olduğu gibi davranın. Düşünceler yükselir, düşünceler düşer. Görünüşlerini ve yok oluşlarını izleyin, sadece düşünceler.

İçinizde daha büyük bir soğukkanlılık ve denge ile yükselen her şeye yer vermeyi öğrendikçe, akışa ayak uydurmaya başlayabilirsiniz. Orada olanla savaşmak veya direnmek yerine, her şeyin değiştiğini anlayacak ve derinlemesine bileceksiniz.

Şimdi zihin durumlarını gözlemlemekten vazgeçin, nefese geri dönün ve nefes alıp verirken tüm bedeninizi hissedin. Tüm vücudun bir nefes alırken yukarı doğru yükseldiğini ve bir nefes verirken aşağı doğru düştüğünü hissedin. Bedeni tek, eksiksiz, bağlantılı ve bütün bir organizma olarak hissedin.

Bu meditasyonu uyguladığınız için kendinizi tekrar tebrik edebilir ve bunun sağlığınıza ve iyiliğinize katkıda bulunduğunu bilebilirsiniz. Bunun bir sevgi eylemi olduğunu biliyor musunuz? Tüm varlıklar barış içinde olsun.

Endişe, acı, üzüntü, öfke veya kafa karışıklığı fırtınaları yaşıyor olsanız bile veya belki de özellikle bu zamanlarda, bu duygulara yer verdiğinizde yavaş yavaş azalacaklarını bileceksiniz (Stahl ve Goldstein, 2010, s.279-285).

EK 9 – Stahl ve Golstein Sevgi Meditasyonu

Meditasyona değerli zaman ayırdığınız için kendinizi tebrik ederek pratiğinize başlayın. Bunun bir sevgi eylemi olduğunu biliyor musunuz?

Durmaya ve şimdi olmaya başladığınızda, beden ve zihnin ve içinizde taşınan her şeyin - belki günün olaylarından gelen duygu veya düşüncelerin veya son zamanlarda içinizde olup bitenlerin- farkına varın.

İçinizde olan her şeye izin verin ve kabul edin ve değerlendirmeden, yargılamadan veya herhangi bir analiz biçimi olmadan olmasına izin verin.

Yavaş yavaş, farkındalığın odağını normal ve doğal bir şekilde nefes alarak nefese kaydırın. Nefes alırken nefes almanın farkında olun ve nefes verirken nefes vermenin farkında olun. Sadece nefes almanın farkında olun.

Dikkatinizi karnınıza odaklayın, her nefes alışınızda karnınızın genişlediğini ve her nefes verişinizde kasıldığını hissedin.

Sadece hayatı bir seferde bir nefes alıp bir nefes vererek yaşamak. Nefes almak, nefes vermek, her nefesin görünüp kaybolmasını izlemek. Sadece nefes alıyorum.

Şimdi, içinizdeki tüm hisleri hissederek, farkındalığı göğüs ve kalp bölgenize getirin. Sadece herhangi bir duygu dalgasının gitmesi gereken yere gitmesine izin verin.

Yavaşça atan kalbinize farkındalık getirin ve hayatın ne kadar kırılgan ve değerli olduğunu düşünün. Kalp, kendinize ve tüm varlıklara karşı daha derin bir şefkat ve sevgiye açılan kapıdır.

Hepimiz kaçamayacağımız bazı gerçeklerle yaşıyoruz. Ana rahmine düştüğünüz harika ve mucizevi andan itibaren, geri dönüşü olmayan yaşlanma süreci ve ardından gelen hastalık, ölüm ve ayrılık sürecini başlattınız. Bunlar, üzerinde meditasyon yapmak için güçlü düşüncelerdir, çünkü önemli olan şeye kalbi açarlar.

Şimdi kendi değerli yaşamınızı şefkat, merhamet ve sevgi ile hissedin. Sık sık kendinizi eleştirebilir veya yargılayabilir ya da kendinize karşı katı olabilirsiniz. Başkalarına karşı şefkatli olmayı, kendinize karşı şefkatli olmayı daha kolay bulabilirsiniz. Pek çok insan, başkalarının kendileri hakkında ne düşüneceğinden korktukları için kendilerine söylediklerini yüksek sesle tekrarlamak istemezler.

Sevgi dolu şefkatin güçlü niteliklerini, ayrım, ayrılık ya da önyargı olmaksızın tüm canlı varlıkların üzerinde parlayan güneş, ay ya da yıldızlarla karşılaştırılabilecek sınırsız, özgecil bir sevgiyi hissedin.

Bu sevgiyi kendi kalbinize, teninize, etinize, organlarınıza, kemiklerinize, hücrelerinize ve varlığınıza getirin. Kendiniz için derin şefkat ve merhamete açılsın, kusurlu bir şekilde mükemmel varlığınızı tanıyıp kabullenebilin.

Kendinize karşı sevgi dolu hissetmek için bir mücadele olabilir. Zorluklarınızı kabul ederek bununla çalışın ve ardından kendinize karşı sevgi dolu bir nezaket deneyimi yaşamanın nasıl bir his olduğunu keşfetmeye devam edin.

Şu anda bir dakikanızı ayırın ve aşağıdaki cümlelerin her birine birkaç dakikalığına açılın, onların varlığınıza işlemesine izin verin.

Güvende olabilir miyim?

Sağlıklı olabilir miyim?

Bedenim ve zihnim rahat etsin.

Huzur içinde olabilir miyim?

Şimdi aynı cümleleri tekrarlayarak velinimetleriniz, öğretmenleriniz, akıl hocalarınız ve size ilham veren diğerlerine sevgi dolu şefkat alanını genişletin:

Velinimetlerim güvende olsun.

Velinimetlerim sağlıklı olsun.

Velinimetlerimin bedenleri ve zihinleri rahat etsin.

Hayırseverlerim rahat etsin.

Şimdi yavaş yavaş sevgi alanını ailenizden, arkadaşlarınızdan ve toplumdan yakınınız ve sevdiklerinizden bir veya birkaçına genişletin:

Yakınlarım ve sevdiklerim güvende olsun.

Yakınlarım ve sevdiklerim sağlıklı olsun.

Yakınlarımın ve sevdiklerimin beden ve zihinleri rahat etsin.

Yakınlarım ve sevdiklerim huzur içinde olsun.

Şimdi sevgi dolu şefkat alanını tarafsız insanlar, tanıdıklar ve yabancılar olan bir veya daha fazla kişiye genişletin:

Nötr olduklarım güvende olsun.

Nötr olduklarım sağlıklı olsun.

Nötr olduklarım bedenleri ve zihinleri rahat etsin.

Nötr olduklarım rahat etsin.

Şimdi, sizin için zor olan veya düşmanlarınız olan biri veya daha fazlasına bile sevgi dolu şefkat göstermeyi düşünün. Bu insan grubuna sevgi ve şefkat göstermek zor, hatta

imkansız görünebilir. Kırgınlıkların kendi sağlığınız ve esenliğiniz üzerinde toksik bir etkisi olduğunu anlayarak, kendinize sevgi ve şefkat göndererek bu kırgınlıkları etkisiz hale getirmeye başlayın. Sonra affetme üzerine düşünün ve çatışma ve nezaketsizliğin köklerinin genellikle korku ve farkındalık eksikliğinden kaynaklandığını anlayın. Kalbinizi açın ve zor olanlara sevgi dolu şefkat gösterin ve ardından onların kendi kalplerine açılan kapıyı bulmaları, daha fazla farkındalık kazanmaları ve korkularını sevgiye dönüştürmeleri dileğiyle daha da genişletin. Zor olanlara veya düşmanlara nazikçe ve yavaşça sevgi gösterin:

Zor olanlarım sağ salim olsun.

Zor olanlarım sağlıklı olsun.

Zor olanlarımın beden ve zihin rahatlığı olsun.

Zor olanlarım rahat etsin.

Şimdi daha az şanslı olanları hatırlamak için biraz zaman ayırın, fiziksel veya duygusal acı çeken tanıdığınız herkesi kalbinize getirin. Zorluklarla karşılaşan bu insanların daha fazla şifa ve huzur yaşadıklarını hayal edin.

Bu şifa çemberini tüm varlıklara doğru da genişletin. Bedeninde hastalık, ruhunda ıstırap yaşayan tüm canlılar huzur içinde olsunlar.

Şimdi doğal afetlerin veya savaşın kurbanı olan herkese, aç veya evi olmayanlara sevgi gönderin. Onlar da huzurlu olsun.

Endişe, stres, izolasyon, yabancılaşma veya umutsuzluk hisseden herkese ve bağımlı olanlara, kaybedenlere veya pes edenlere sevgi dolu şefkat gösterin. Onlar da huzur içinde olsunlar Kimseyi eksik bırakmadan, herhangi bir şekilde acı çekenler huzur içinde olsun.

Gökyüzü kadar sınırsız olmak için bu sevgi dolu şefkat enerjisini inşa edin ve onu tüm insanlara ve tüm canlılara yaymaya başlayın.

Büyük ya da küçük, zayıf ya da güçlü, görünen ya da görünmeyen, yakın ya da uzak, doğmuş ya da doğacak, hiçbir canlıyı ihmal etmeden tüm canlılara şefkat gösterin.

Bu engin sevgiyi yeryüzünün, suyun ve havanın tüm varlıklarına göndererek her yöne şefkat yayarak:

Tüm varlıklar güvende olsun.

Tüm canlılar sağlıklı olsun.

Tüm varlıkların beden ve zihin rahatlığı olsun.

Tüm varlıklar barış içinde olsun.

Şimdi bu sevgiyi sınırlar veya limitler olmaksızın güneş sistemine ve daha sonra tüm evrene genişletin. Tüm varlıklar barış içinde olsun.

Ve sonra bu sınırsız şefkati bir kez daha kendi içinizde ve ardından evrendeki tüm varlıklara yayın. Tüm varlıklar barış içinde olsun.

Sevgi dolu şefkat meditasyonundan geri çekilmeye başladığınızda, nefese geri dönün ve nefes alıp verirken tüm vücudunuzu hissedin ve hissedin. Tüm vücudun bir nefes alırken yukarı doğru yükseldiğini ve bir nefes verirken aşağı doğru düştüğünü hissedin. Bedeni tek, eksiksiz, bağlantılı ve bütün bir organizma olarak hissedin.

Bu meditasyonun sonuna geldiğinizde, kazandığınız erdemleri tüm varlıklarla paylaşabilirsiniz. Tüm varlıklar barış içinde olsun.

Bu meditasyonu uyguladığınız için kendinizi tekrar tebrik edebilir ve bunun sağlığınıza ve iyiliğinize katkıda bulunduğunu bilebilirsiniz.

Bunun bir sevgi eylemi olduğunu biliyor musunuz? (Stahl ve Goldstein, 2010, s.336-344).

ÖZGEÇMİŞ

Merve SUCU

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim / Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2023	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Felsefe
Ls.	2023	Antalya Bilim Üniversitesi, İİSBF, İngilizce Psikoloji
Ls. İlişkileri	2008	Kocaeli Üniversitesi, İİBF, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri
Ö.Ls.	2015	Anadolu Üniversitesi, AÖF, Adalet

İş / İstihdam

Yıl	*Görev*
2023- Halen	Psikolog / Psikoterapist Natura Psikoloji
2016-2021	Danışman (Sağlık Turizmi) Ideapol Fikir Ajansı
2016-2019	Kurucu Ortak Ask2Med Sağlık Turizmi Platformu
2011-2015	Stratejik Müşterileri Satış Yöneticisi Türk Telekom Genel Müdürlüğü
2010-2011	İş Geliştirme Yöneticisi Armada Bilgisayar
2009-2010	Stratejik Müşteriler Satış Yöneticisi Vitel A.Ş