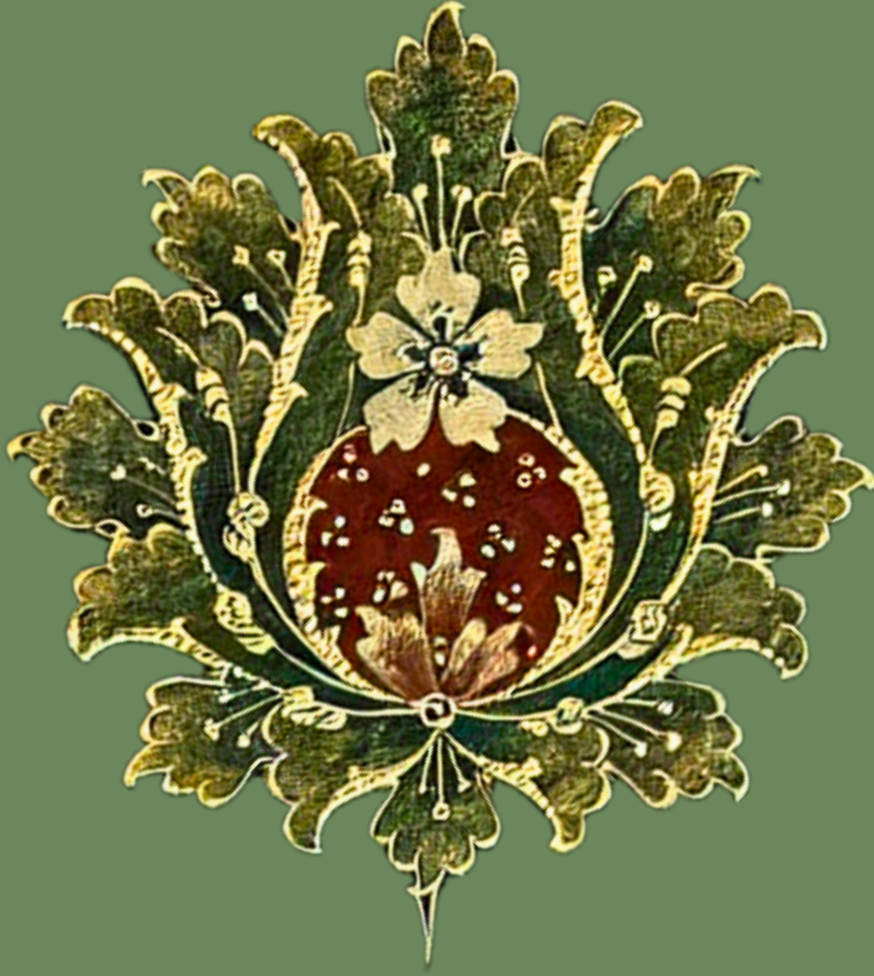




Psikodinamik Kuramla Karşılaştırmalı
Nefs, Kalp & Ruh
Rehberi

Hazırlayan: Klinik Psikolog N. Aybüke Polat

www.psikologaybukepolat.com





İçindekiler

Giriş	4
Nefs	5
Nefsin Mertebeleri ve Ego Güçlenmesi	7
Kendine Sor	10
Kalp	12
Kendine Sor	18
Ruh	20
Kendine Sor	24
Sonuç	25
Kaynakça	26

Giriş

- Psikodinamik kuramın temel kavramlarını tasavvufi kavramlarla eşlemenin içsel çatışmaların ve dönüşümün doğasını anlamayı kolaylaştıracağına inanıyorum.
- Amacım bu kavramları birbirine indirgemek ya da birini diğerinin yerine koymak değil. Fakat, her birinin insan psikolojisini anlamada sunduğu özgün katkıyı görmek, aralarındaki anlamsal ve işlevsel benzerlikleri açıklamak istiyorum.
- Psikodinamik kuram, insanın iç dünyasını **çatışma, ilişki, savunma mekanizmaları** ve **bilinçdışı süreçler** üzerinden okur. Freud'un dürtü kuramıyla başlayan bu yaklaşım; nesne ilişkileri, bağlanma kuramı ve self psikolojisi ile birlikte, insanın içsel dünyasını çok daha ilişkisel ve bütüncül bir şekilde ele almaya evrilmiştir. Bu yönüyle psikodinamik yaklaşım, tasavvuf literatüründe yer alan **iç mücadele, nefis terbiyesi, kalp** ve **ruh** gibi temalarla şaşırtıcı ölçüde kesiştiğini farkettim.
- Bu rehber bir tasnif kitabı değil. Nefs bölümünde ben Kur'an'da doğrudan geçen 3 nefis türünden bahsettim fakat siz tasavvuf literatüründe 7 merteye bulabilirsiniz. Bu rehberde sizi kavrama boğmak veya "ben hangisindeyim" sorularına sokmaktan özellikle kaçınmaya çalıştım.
- Bu rehber, bir inanç metni ya da bir terapi kılavuzu olma iddiası taşımıyor. Benim hedefim daha çok, insanın iç dünyasını anlamaya çalışanlar için iki farklı düşünce geleneği arasında bir köprü kurmak.
- Bu rehberin amacı, nefsin tamamen sustuğu, kalbin çözüldüğü ve duyguların tamamen dengelendiği ya da ruhun "ulaşıldığı" bir hâl tarif etmek değildir. Amaç, hangi alanın ne zaman devrede olduğunu fark edebilme becerisini geliştirmektir. İnsan ancak içinde olanı fark edip onunla dürüstçe temas ederek bütünlenebilir.

Nefs

İslam Düşüncesinde Nefs

Nefs, sözlükte “*ruh, can, hayat, hevâ, heves, beden ve bedenden kaynaklanan süflî arzular*” anlamlarına gelir. (İsfahânî, 2007:1472) Gündelik dilde kullandığımızda nefis kavramı çoğu zaman tek boyutlu bir şekilde “*kötü*”, “*düşman*” ya da “*yok edilmesi gereken bir yapı*” olarak ele alınır. Oysa klasik İslam düşünürleri için nefis, insanın varoluşunun bir parçasıdır; terbiye edilmesi gereken bir düşman değil, eğitilmesi ve olgunlaştırılması gereken bir parçamız olarak görülür.

Nefs, en yalın hâliyle insanın istemeye, yönelmeye ve hareket etmeye dair içsel kapasitesidir. Arzu, öfke, korku, haz, kaçınma ve sahip olma hisleri nefis alanında yer alır. Bu yönüyle **nefs, insanı eyleme geçiren temel içsel enerjiyi temsil eder.**

Ancak nefis:

- Sadece “kötü eğilimler” değildir,
- Şeytanla özdeş değildir,
- Yok edilmesi mümkün ya da hedeflenen bir yapı değildir.

Gazâlî’ye göre de nefis, terbiye edilmediğinde insanı yöneten; terbiye edildiğinde ise insanın hizmetine giren bir güçtür.

Psikoloji Dilinde Nefs

Psikoloji literatüründe “nefs” kavramının birebir bir karşılığı yoktur. Ancak nefsin işaret ettiği işlevler, modern psikolojide farklı kavramlar altında ele alınır. Nefs, psikoloji bilimi açısından ne yalnızca dürtüsel bir yapı (id), ne de bütünüyle bilinçli bir benliktir. Nefs; dürtüden başlayan, savunmalarla şekillenen ve zamanla düzenleyici kapasite kazanan gelişebilen bir benlik alanıdır.

Bu noktada nefis, psikodinamik açıdan:

- Dürtülerin taşıyıcısı,
- Kaygıya karşı savunma mekanizmalarını geliştiren,
- İçsel gerilimi (kaygıyı) düzenlemeye çalışan

gelişebilen bir benlik alanı olarak düşünülebilir.

Yine bu bağlamda da nefis, “ahlaki bir kusur” değil; insan olmanın doğal bir parçası olduğunu ortaya koyar.

Zorlayıcı bir duygu ortaya çıktığında, nefis hemen rahatlamak ister, zihin bu duruma bir açıklama bulur ve davranış hızla devreye girer. Bu süreç *çoğu zaman* otomatik işler. Bu rehberin amacı da, bu otomatikliği zamanla fark edilir ve düzenlenebilir hâle getirmektir.

“Nefsini
arındıran
kurtuluşa
ermiştir.”
Şems, 9

Nefsin Mertebeleri E Ego Güçlenmesi

**Bu rehberde nefsin mertebeleri, hiyerarşik bir üstünlük sıralaması olarak değil; psikolojik olgunlaşmayı anlatan gelişimsel duraklar olarak ele alınmaktadır.*

Nefs-i Emmâre

*“...Çünkü Rabbimin esirgemesi olmadıkça, nefis her dâim kötülüğü emreder...”
(Yusuf, 53)*

Nefs-i emmâre, insanın dürtülerinin ve anlık tepkilerinin **daha baskın olduğu bir hâl**i ifade eder. Bu aşamada kişi, rahatsız edici bir duygu ortaya çıktığında hızla rahatlamak ister; davranışlar çoğu zaman düşünülmeden, otomatik biçimde ortaya çıkar. Psikolojik olarak bu durum, **ilkel savunmaların baskın olduğu bir işleyişe** karşılık gelir.

Psikolojik açıdan bu hâl;

- dürtülerin belirleyici olduğu,
- kaygının hızla davranışa dönüştüğü,
- savunmaların daha **ilkel düzeyde** çalıştığı

bir işleyişe karşılık gelir.

Kur'an'daki bu kullanım, nefsin kontrolsüz kaldığında insanı zorlayabilen yönüne işaret eder. Ancak bu hâl, insan olmanın doğal bir parçasıdır; başlı başına bir “ahlaki kusur” değildir. Yani zaman zaman dürtüsel hareket etmek istememiz, zihnimize ilkel savunma mekanizmalarının gelmesi, vesveselerin çoğalması oldukça insani bir durum.

Nefs-i Levvâme

*“Yemin ederim (gafletten uyanıp günahına karşı) kendini çokça ayıplayan o nefse.”
(Kıyamet, 2)*

Nefs-i levvâme, kişinin kendi davranışlarını fark etmeye ve sorgulamaya başladığı bir hâlidir. Bu aşamada suçluluk, pişmanlık ve içsel çatışma daha belirgin hâle gelir. Kişi artık sadece tepki vermekle kalmaz; verdiği tepkilere dönüp bakabilir. Bu artık ego gelişiminin ve içgörünün başladığı aşamadır diyebiliriz.

Psikolojik açıdan bu hâl;

- otomatikliğin fark edilmeye başlandığı,
- içgörünün geliştiği,
- “neden böyle davrandım?” sorusunun ortaya çıktığı

bir aşamayı temsil eder.

Kur'an'da bu hâlin yeminle vurgulanması, **kendini sorgulama kapasitesinin değerli ve dönüştürücü bir eşik** olduğuna işaret eder.

Nefs-i Mutmainne

“Ey huzura ermiş nefis!

Sen O’ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön.”

(Fecr, 27-28)

Nefs-i mutmainne, içsel gerilimin daha iyi tolere edilebildiği, duygu ile davranış arasına bir alanın girebildiği bir hâli ifade eder. Bu aşamada kişi, her duygunun hemen davranışa dönüşmek zorunda olmadığını bilir. Dürtü ile değer arasında daha dengeli bir ilişki kurulmuştur. Bu aşama, psikodinamik açıdan olgun ego işleyişini yansıtır.

Psikolojik açıdan bu hâl;

- daha olgun düzenleme yollarının kullanıldığı,
- savunmaların esneklik kazandığı,
- içsel güven ve kabul duygusunun arttığı

bir işleyişe karşılık gelir.

Kur'an'da bu hâlin “huzur” kavramıyla birlikte anılması, nefsin susturulmuş değil; dengelenmiş ve yönünü bulmuş bir hâlde olduğunu gösterir.



Kur'an'daki bu üç kullanım, nefsin tek bir biçimde tanımlanamayacağını gösterir. Nefsin sabit bir “karakter kusuru” değil; dönüşebilen bir düzenleme sistemi olduğunu gösterir. İnsan, hayatının farklı dönemlerinde ve farklı durumlarında bu hâller arasında geçişler yaşayabilir. Bu nedenle, kendimizi ya da bir başkasını bu hâllerin oluşturduğu kutucuklara sıkıştırmak pek doğru olmayabilir.

Sınıflandırma anlamamızı kolaylaştırır fakat hedefimiz belirli bir mertebeye “ulaşmak” değil. **Asıl amacımız, hangi hâlin o an devrede olduğunu fark edebilme becerisini geliştirmek.**

Çünkü insan bazen kendini olduğundan çok daha yetersiz görme eğiliminde olabilir; bazen de “oldum” yanılgısına kapılabilir. Oysa “oldum” dediğimiz yerde, farkındalık da hareket de durur. Sadece kibir büyür.

Bu nedenle nefsin mertebeleri, adım adım tamamladığımız bir liste değil; dönüp kendimize bakmamıza yardımcı olan işaretlerdir şeklinde bakmalıyız.

Özetle,

Nefs günlük dilimizde kullandığımız gibi

- “Kötü tarafımız” değildir
- Yok edilmesi gereken bir yapı değildir
- Susturulması gereken bir ses değildir

Nefs, zorlayıcı duygular karşısında bizi ayakta tutmaya çalışan bir içsel mekanizmadır. Ancak bu mekanizma, gelişmediğinde işlevselliğimiz azalır, hayatımız daralır; olgunlaştığında ise genişler, kişiye esneklik kazandırır.

Terapi sürecinde de bu yapı çalışılır, tasavvufi anlamda nefis terbiyesi de; bu mekanizmayı bastırmak değil, daha düzenleyici hâle getirmek üzerine kuruludur.

Nefs	
İslam Düşüncesi	Psikodinamik Kuram
Nefs-i Emmâre	İlkel ego + id ağırlıklı
Nefs-i Levvâme	Ego gelişimi + içgörü
Nefs-i Mutmainne	Olgun ego + düzenleme



Dürtü hâkim



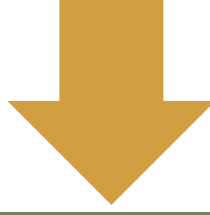
Çatışmayı farkediş



Denge sağlanmış

Kendine Sor!

Birine ani bir tepki verdiğinde
İçin daralıp hemen bir şey yapmak istediğinde
Kaçmak, savunmak ya da haklı çıkmak istediğinde

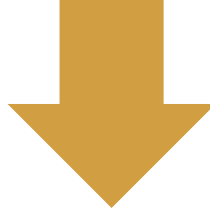


Nefs-i Emmare, en çok hızlı,
otomatik ve savunmacı
anlarda kendini gösterir.

DUR

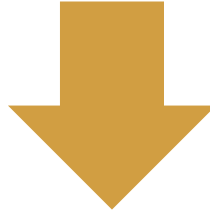
Bu duraklama, nefsin otomatik akışını keser.

Bu soruları sorabildiğin an,
nefsini otomatik tepkisinden
bir adım geri çıkmış
olursun.



HİSSET

Dikkatini davranışa değil, bedendeki ve içteki duyuma çevir.
İçimdeki baskın duygu ne?
Bu duygu bedenimde nerede hissediliyor?
Bu his tanıdık mı?



Bu soruları sadece sormak
bile, tepkiden kendini
okumaya geçirir.

FARKET

Her nef's tepkisi, bir şeyi korumaya çalışır.
Bu duygu beni neden koruyor olabilir?
Bu davranışı yapmazsam, neyle yüzleşmem gerekirdi?
Burada neyi kaybetmekten korkuyorum?

Nefsin fark edilmesi ile birlikte aslında duygu ve düşüncelerimize dair bir içgörü geliştirmeye başlarız. Duygu ve düşüncelerimizin de geçtiği yer kalptir. Bu bağlamda da sırada kalp kavramını inceleyeceğiz.

Nefs düzeyine baktığımızda dürtülerimiz, kalp düzeyinde ise duygu ve düşüncelerimiz ön plana çıkar. Bu nedenle **kalp, nefsin bastırıldığı değil; nefsin ürettiği tepkilerin incelenemediği bir yerdir.**

Nefsle yüzleşmeden kalbi anlamak pek mümkün değildir. Nefs olgunlaştıkça, insan duyguyla birlikte hemen bir tepki vermez. Tepki ile davranış arasına bir mesafe girer ve tam o noktada da kalbin görevi devreye girer.

Nefs-i Emmare ve İlkel Ego arasındaki benzerlikleri daha ayrıntılı açıkladığım Nefs: Dirençle Dans başlıklı blog yazımı okumak için QR kodunu okutabilirsiniz.



Kalp

İslam Düşüncesinde Kalp

Râgıb el-İsfahânî'ye göre kalp, yalnızca biyolojik bir organ değil; **insanın idrak, yönelme ve ahlâkî değerlendirme merkezidir**. Kur'an'da “*kalpleri vardır ama onunla anlamazlar*” (A'raf, 179) denmesi, zihinsel eksiklikten değil, kalbin işlevini yitirmesinden söz eder. O, el-Müfredât'da kalp (قلب) kökünü “*dönmek, değişmek, hâlden hâle geçmek*” anlamlarıyla açıklar ve kavramı bu kökten hareketle temellendirir.

Kalp = duyu organlarından gelen algının anlamlandırıldığı idrak merkezi

Kur'an-ı Kerim'de Kalbin Özellikleri

Anlayan / İdrak Eden Kalp

“Kalpleri vardır, onunla anlamazlar...”

(A'râf, 179)

İdrak kalpte gerçekleşir.

Körleşen Kalp

“Gözler kör olmaz; asıl göğüslerdeki kalpler kör olur.” (Hac, 46)

Buradaki körlük fiziksel değil, hakikate karşı algıda duyarsızlıktır.

Katı Kalp

“Sonra kalpleriniz katılaştı; taş gibi, hatta daha da katı.” (Bakara, 74)

Katı kalp, duyguyu hisseder; fakat duyguyla teması kaybetmiştir.

Yumuşayan / Ürperen Kalp

“Allah anıldığında kalpleri ürperenler...” (Enfâl, 2)

Bu, kalbin canlı ve etkilenebilir olduğuna işaret eder.

Mühürlenlen Kalp

“Allah onların kalplerini mühürlemiştir.”

(Bakara, 7)

Mühürlenme, kalbin işlevini yitirmesi; kendini kapatmasıdır.

Hasta Kalp

“Kalplerinde hastalık vardır...”

(Bakara, 10)

Hastalık burada duyguların varlığı değil; çarpık yönelimlerdir.

Eğilen Kalp

“...Kalplerinde eğrilik olanlar...”

(Âl-i İmrân, 7)

Kalbin yönelebilir olması ama hakikatten yana ya da uzağa.

Tatmin Olan Kalp

“Kalpler ancak Allah'ı anmakla tatmin olur.”

(Ra'd, 28)

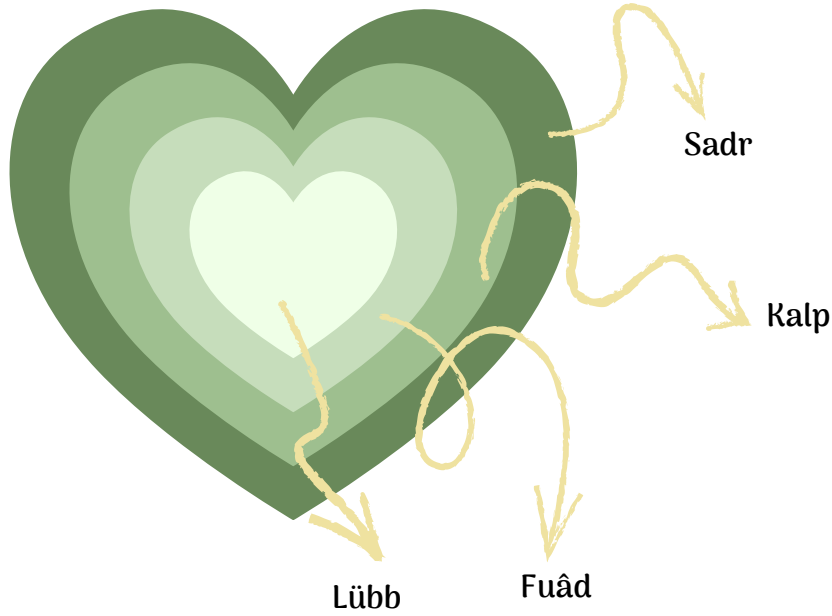
Tatmin, huzurlu olma hâlidir.



“Kalpler
ancak Allah’ı
anmakla
tatmin olur.”
(Ra’d, 28)

Kalbin bu kadar farklı özelliğinin olması onun canlı, değişen ve halden hale değişen bir yapı olmasından kaynaklanır.

Hakîm et-Tirmizî de kalbi bir idrak merkezi olarak ele alır ve dört katmanla açıklar. Ona göre insanın hakikate yaklaşma kapasitesi, kalbin hangi katmanından yaşadığıyla ilgilidir. Sadr düzeyinde kalan bir idrak dağınık ve tepkiseldir; kalpte anlam oluşur; fuâd da hakikat hissedilir; lübbte ise insan, benliğin ötesinde bir teslimiyete ulaşır.



Sadr

Duyusal deneyimlerin, düşüncelerin ve ilk tepkilerin geçtiği yer.

Bilinçdışıdan gelen içeriğin insan tarafından ilk fark edildiği ilk eşiği temsil eder.

Kalp

Kalp, sadrda beliren içeriğin anlam kazanmaya başladığı yerdir.

Değerlerin, niyetin ve yönelimin şekillendiği yerdir.

Fuâd

İdrakin derinleştiği katmandır.

Hakikat burada yalnızca anlaşılmaz, hissedilerek fark edilir.

Sezgisel içgörü, duygusal farkındalığın derinleşmesi ve içsel uyanıklık.

Lübb

Lübb, kalbin özü ve en saf katmanıdır.

Benlik gürültüsünün, savunmaların ve çelişkilerin ötesinde bir idrak hâlidir.

Bütünleşmiş benlik ve bilgelik.

Hakîm et-Tirmizî'nin Kalbin Anlamı başlıklı eserinin daha ayrıntılı bir incelemesi olan blog yazımı okumak için QR kodunu okutabilirsiniz.



Psikoloji Dilinde Kalp

Psikodinamik kuramda “kalp” kavramının birebir bir karşılığı yoktur. Ancak kalbin işaret ettiği işlevler; **duygulanım, anlamlandırma, vicdan, değerler ve ilişkisel yönelim** gibi temel psikolojik süreçler üzerinden okunabilir.



Psikodinamik kuramda duygular, bastırılması gereken tepkiler değil; anlamlandırılması ve düzenlenmesi gereken, bireyin içsel yönelimini şekillendiren deneyimler olarak ele alınır (Klein, 1946; Winnicott, 1965; Schore, 2003; Fonagy et al., 2002).

Bu bölümde “kalp” kavramı, psikodinamik literatürde birebir bir terim olarak değil; duygulanımın anlamlandırılması ve düzenlenmesine ilişkin işlevleri karşılayan bir yorumlayıcı çerçeve olarak kullanılmaktadır.

Duygulanım

Psikodinamik yaklaşıma göre duygular, yalnızca içsel tepkiler değil; kişinin kendisiyle ve başkalarıyla kurduğu ilişkinin taşıyıcılarıdır. Öfke, korku, utanç, suçluluk ya da sevgi gibi duygular ilk olarak yoğun bir şekilde hissedilir. Ancak bu duyguların neden ortaya çıktığı, neye işaret ettiği ve kişiyi nereye yönlendirdiği kalp düzeyinde anlaşılır hâle gelir.

İçgörü

Çoğumuzun düşündüğü gibi içgörü, yalnızca “neden böyleyim?” sorusuna verilen bir cevap değildir. Gerçek içgörü, duygusal olarak da hissedilen ve kişide yön değişikliğine yol açan bir farkındalıktır. Bu tür bir içgörü, kalbin işlevine karşılık gelir. Kalp devrede olduğunda kişi: sadece ne yaptığını değil, neden yaptığını ve bu davranışın hangi duygusal ihtiyacı karşıladığını fark etmeye başlar.

Vicdan

Psikodinamik kuramda vicdan çoğu zaman superego ile ilişkilendirilir. İşlevsiz superego cezalandıran ya da suçluluk üreten bir yapı gibidir fakat olgun superego, kişinin değerleriyle temas kurabildiği, kendini düzenleyebildiği bir içsel rehber işlevi görür. Bu rehberde kalp, şefkatli, düzenleyici ve yön gösterici vicdanın merkezi olarak ele alınır. Bu nedenle kalp, suçluluk üretmekten çok etik yönelim ve sorumluluk bilinci kazandıran bir merkezdir.

İlişkisel Benlik

Nesne ilişkileri kuramına göre insanın iç dünyası, erken dönem ilişkilerin içselleştirilmiş temsilleriyle şekillenir. Kalp, bu içsel ilişkilerin duygusal olarak hissedildiği ve yeniden düzenlenebildiği alan olarak düşünülebilir. Yani örnek verecek olursam; kalp düzeyinde kişi: kendisiyle kurduğu ilişkiyi, başkalarına yönelttiği beklentileri, yakınlık ve mesafe ihtiyaçlarını daha net fark edebilir.

Günlük Hayattan Bir Örnek

Bir yakınından beklediğin ilgiyi göremediğinde için daralıyor ve kırılıyorsun. İlk anda aklından şu düşünceler geçiyor: “Beni önemsemiyor.”, “Yine yalnız kaldım.” Bu cümleler nefis düzeyinde ortaya çıkan otomatik düşüncelerimizdir.

Kalp düzeyine geçtiğinde ise farkındalık biraz derinleşir. Kendi içine dönüp şunu görebilirsin:

- Aslında bu durumda **kendimle kurduğum ilişki** sertleşiyor; hemen kendimi değersiz hissetmeye başlıyorum.
- Karşımdakinden **sürekli ve koşulsuz bir yakınlık** beklediğimi fark ediyorum.
- Yakınlık ihtiyacım arttığında, mesafe gördüğüm her an bunu bir **terk edilme gibi algılıyorum**.

Bu fark edişle birlikte duygu kaybolmaz; ama duygu anlam kazanır. Artık mesele sadece karşı tarafın davranışı değil, benim içimde hangi ihtiyacın harekete geçtiğidir. Kalp düzeyinde farkındalıktan sonra yapılacak ilk şey, hemen harekete geçmek değil; duyguyla birlikte biraz kalabilmektir.

Bir sonraki önemli adım, insanın kendisine dönük olur: “Şu an zorlanan tarafımın yanında durabilir miyim?” Kalp düzeyinde dönüşüm, çoğu zaman başkasını anlamaktan önce kendine karşı sertliği fark etmekle başlar ve kalp çalışmasının en sonunda davranış gelir. Duygu fark edildiğinde, anlam kazandığında ve biraz taşınabildiğinde davranış zaten daha kendiliğinden ve daha az tepkisel olarak değişim gösterir.

Kalp	
İslam Düşüncesi	Psikodinamik Kuram
İdrak ve yönelim merkezi	Kalp kavramı yoktur; ancak anlamlandırma ve içgörü süreçleri incelenir
Duyular kalbe bilgi getirir, anlam kalpte oluşur	Duygular hissedilir; anlamlandırma psikolojik süreçlerle gerçekleşir
Kalp, nefsin tepkilerini okuyabilen merkezdir	Dürtü ve savunmalar farkındalık ve içgörüyle çözülür
Kalp körleşebilir, katılaşabilir, yumuşayabilir	Duygusal farkındalık artabilir ya da savunmalarla daralabilir
Kalp, duygunun taşınabildiği ve anlam kazandığı alandır	Duygulanım düzenleme süreçleri incelenir

İslam düşüncesi kalbi hakikat merkezi olarak ele alır.

Psikodinamik kuram ise kalbi adlandırmadan, kalbin işaret ettiği idrak, içgörü ve düzenleme süreçlerini psikolojik düzeyde açıklar.

Kendine Sor!

Duygunu Farket & Tanı

*Şu an içimde baskın olan duygu ne?
Bu duyguyu tek bir kelimeyle ifade etsem ne olurdu?
Bu duygu bedenimde nerede hissediliyor?*



Duygunun Anlamını Ara

*Bu duygu bana ne anlatmaya çalışıyor olabilir?
Hangi ihtiyacım, değerim ya da sınırim bu duyguyla temas etti?
Bu duygu ortaya çıktığında, benim için ne tehlikeye girmiş gibi hissediyorum?*



Vicdan & Yön

*Bu duyguyla hareket edersem, nasıl bir insan oluyorum?
Bu duyguya kulak verirsem ama ona teslim olmazsam, beni nereye götürür?
Burada kalbimin yöneldiği şey ne?*



Kendinle İlişki

*Bu duyguyu yaşayan biriyle nasıl; kendimle nasıl konuşturdum?
Kendime karşı sert miyim, yoksa anlayışlı mı?
Şu an kendime biraz alan açmam mümkün mü?*

Bu soruların hepsini cevaplamak zorunda değilsin. Bazen tek bir soruda durmak yeterlidir: "Bu duygu bana ne anlatıyor?" Bu soruyu sorabildiğin an, nefsin tepkisel alanından kalbin idrak alanına geçmiş olursun. Bu çalışmanın hedefi, duyguyu değiştirmek değil; duyguyla kurulan ilişkiyi dönüştürmektir.

Kalp ve nefse beraber baktığımızda şunu görürüz: kalp, nefsin ürettiği duyguların bastırıldığı değil; taşınabildiği, anlaşılabilirdiği ve yön verdiği yerdir.

Duygu Anlaşıldıktan Sonra Ne Olur?

Duygu anlaşıldığında çoğu kişinin beklediği şey şudur: *“Rahatlamalıyım, geçmeli, bir daha aynı durumda bu duyguyu hissetmemeliyim.”* Ama çoğu zaman olan bu değildir.

Duygu anlaşıldığında öfke biraz geri çekilir, kaygı yumuşar, kırgınlık eski keskinliğini kaybeder. Peki sonrasında ne olur? İnsan bir boşlukla karşılaşır. *“Evet duyguyu farkettim ve eski yoğunluğu yok durabiliyorum. Bu sessizlik normal mi? Şimdi ne yapacağım?”*

Duygu anlaşıldığında artık sorular şuna döner: *“Ben kim olmak istiyorum?”*, *“Buna rağmen neye sadık kalmak istiyorum?”*, *“Şimdi ne yapacağım?”* Bu sorular artık duygusal değil, varoluşsaldır. Artık mesele hissettiğin şey değil; nasıl bir yerden durduğundur.

İnsan artık kendi yönüyle, niyetiyle, anlam ihtiyacıyla baş başadır.

Burada durmak zordur çünkü artık suçlayacak birisi kalmamış, bastırılacak duygu azalmış, otomatik tepkiler etkin değildir. Kişi aktif bir şekilde seçen roldedir. Bazen bu bir baskı olarak algılanabilir fakat aslında bir özgürlüktür.

Sonuç olarak, duygu anlaşıldığında insan rahatlamayabilir; ama artık kendisiyle daha gerçek bir temas içindedir. Bu temas, ruh alanının başladığı yerdir. Duygular yatıştığında, anlam yerini bulduğunda ve insanın iç dünyasında bir sessizlik oluştuğunda, daha farklı bir soruyla karşılaşırız: *“Bütün bunların anlamı ne?”*

Bu soru bizi kalpten ruh kavramına doğru götürür.

Ruh

İslam Düşüncesinde Ruh

“Ruh” kelimesi, sözlükte “*gitmek, geçmek*”, “*rüzgâr esmesi*” ve “*ferahlık vermek*” gibi anlamlar taşıyan *revh* kökünden gelir. Bu kök, ruhun hareket, açıklık ve genişlik hissiyle ilişkisini çağırıştırır. Terim olarak ruh, çoğunlukla canlıya hayat veren unsur şeklinde tanımlanır. Aynı zamanda ruh, varlığın devamını sağlayan ve onunla birlikte düşünülen “nefes” anlamını da içerir (Râgıb el-İsfahânî, el-Müfredât; Lisânü'l-'Arab).

İslam düşüncesinde ruh, insanın en çok merak ettiği fakat en az tanımlanan boyutudur. Kur'an'da ruh hakkında verilen bilgi sınırlıdır; bu sınırlılık bir eksiklik değil, bilinçli bir sınır çizimidir: **(Resûlüm!) Sana ruh(un ne olduğun)u sorarlar. De ki: “Ruh, Rabbimin emrinden (yarattığından bir şey)dir. Size (ona ait) ilimden ancak pek az bir şey verilmiştir.” (İsra, 85)**

İslam düşüncesinde ruhun mahiyeti hakkında ayrıntılı tanımlar yapılmaması bilinçlidir. Çünkü ruh: kontrol edilecek bir alan, yönetilecek bir yapı veya analiz edilecek bir nesne değildir. Ruh, insana “bilmiyorum” demeyi ve insanı haddini öğreten boyuttur.

Ruh, nefis gibi tepki üretmez; kalp gibi duyguyu anlamlandırmaz. Ruh, insanın “**neden yaşıyorum?**”, “**nereye yöneliyorum?**” sorularıyla temas ettiği alandır. Ruh, **bilgi üretmez, yön hissi üretir**. Bu nedenle ruh, işlevsel bir parça değil; insanın varoluşsal yönünü temsil eden bir kavramdır.

Ruh çalışması: duyguyu aşmak, kendini yüceltmek veya “yüksek bir hâl”e ulaşmak değildir. Ruh çalışması, insanın kendisiyle ve yönüyle dürüstçe karşılaşabilmesidir.

Psikoloji Dilinde Ruh

“**Psychologia**” terimi 16. yüzyılda Yunanca psykhe “ruh” ve logia, “araştırma, bilim” kelimelerinin birleşiminden türemiştir. Yani aslında psikoloji **ruhbilim** demektir. Ancak modern psikolojinin hedefine baktığımızda ruhun niteliklerini açıklamaktan ziyade, zihinsel süreçleri ve davranışları tanımlamak, bu süreçlerin neden ve nasıl oluştuğunu açıklamak, zaman içindeki değişimini öngörmek ve bu süreçleri düzenleyebilmek olduğunu görürüz.

Psikoloji literatüründe, İslam düşüncesindeki “ruh” kavramının birebir bir karşılığı bulunmaz. Bunun temel nedeni, modern psikolojinin ölçülebilir süreçlere odaklanması ve ruhu doğrudan tanımlanabilir bir yapı olarak ele almaktan kaçınmasıdır. Çünkü modern psikoloji metafizik ile ilgilenmez ama metafiziğin sorduğu soruların insandaki yansımalarıyla ilgilenir. Ruhun işaret ettiği alan; psikolojide **anlam, yönelim, öz-benlik ve varoluşsal duruş** gibi kavramlar üzerinden dolaylı biçimde karşılık bulur.

Psikodinamik kuramda ruh, metafizik bir varlık olarak değil; insanın **anlam, yönelim ve sahicilik** ihtiyacının psikolojik düzeydeki karşılığı olarak ele alınabilir.

**Bu bölümde “ruh” kavramı, psikodinamik literatürde birebir bir terim olarak değil; insanın varoluşsal yönelimini açıklamak için kullanılan yorumlayıcı bir çerçeve olarak ele alınmaktadır.*

1. Anlam Arayışı

Psikodinamik kuramda insan yalnızca dürtülerle hareket eden bir varlık değildir. İnsanın, yaşadıklarına anlam verme ihtiyacı vardır. Bu kavram **Freud’dan sonra** özellikle belirginleşir:

Adler → anlam ve amaç

Jung → bireyleşme

Winnicott → sahic varoluş

Kohut → kendilik bütünlüğü

2. Yönelim & İçsel İstikamet

Psikodinamik açıdan ruh, metafizik bir varlık olarak değil; kişinin yaşamda hangi yönde durduğunu belirleyen içsel eksen olarak okunabilir. Bu eksen nefis gibi anlık tepki üretmez, kalp gibi duyguyu çözümlemeyiz, kişinin nasıl bir insan olmak istediğini belirler. Psikodinamik literatürde **ego ideali, değerler, yaşam yönelimi** kavramları ile ele alınır.

3. Öz-Benlik

Winnicott’un **true self** kavramı, psikodinamik kuramda ruh kavramına en çok yaklaşan alanlardan biridir.

- False self → uyum, savunma, rol
- True self → sahicilik, canlılık, anlam

True self ölçülemez, doğrudan tarif edilemez ama kişi ondan uzaklaştığında boşluk ve anlamsızlık hisseder. Ruhun yön ve anlam özelliğiyle oldukça örtüşür.

4. Dürtünün Ötesi

Freud’un geç döneminde bile şunu görürüz ki insan yalnızca haz ilkesine göre hareket etmez. Vicdan, özveri, fedakârlık, anlam için acıya katlanma gibi olgular, dürtü açıklamasını aşar. Psikodinamik kuram burada “ruh” demez ama şunu kabul eder: İnsanı yalnızca dürtülerle açıklamak yetersizdir.

Ruh	
İslam Düşüncesi	Psikodinamik Kuram
Ruh ilahî kaynağa bağlıdır	Ontolojik iddia yoktur
Mahiyeti (içyüzü) bilinemez	Metodolojik sınır vardır
Yönelim, niyet ve varoluşsal istikamet	Anlam ve yaşam yönelimi ele alınır
Tevazu ve sınır bilinci	Bilimsel yöntemin sınırı
Hakikatle ilişki alanı	İnsan duygu ve dürtülerden ibaret değildir

Temel kesişim:

Her iki yaklaşım da insanın: sadece haz arayan, sadece uyum sağlayan veya sadece tepki veren bir varlık olmadığını kabul eder. İnsan, anlamla temas etmeden bütünlenemez.

Ruhun aslında bozulan bir şey olmaması ve ruhumuzdaki huzursuzluğun sebebini arada kopan bağ ile ilgili olmasını anlattığım “Ruh: Kaynağa Dönüş” başlıklı blog yazımı okumak için QR kodunu okutabilirsiniz.



“Ruh,
Rabbimin
emrindendir.
Size (ona ait)
ilimden ancak
pek az bir şey
verilmiştir.”
(İsra, 85)

Kendine Sor!

Dur ve Dinle

*Şu aralar hayatımda beni en çok meşgul eden şey ne?
Bu meşguliyetin altında, aslında hangi arayış var?*



Anlamla Temas

*Yaptıklarım bana gerçekten anlamlı geliyor mu, yoksa sadece alışkanlık mı?
Hayatımda “doğru ama bana ait olmayan” neler var?*



Yön

*Bu hayat beni nereye doğru götürüyor?
Ben hangi yönde yaşamak istiyorum?
Bir şeyleri değiştirmesem bile, hangi duruşa sadık kalmak isterim?*



Niyetle Temas

*Şu an attığım adımlar hangi niyetten besleniyor?
Korkudan mı, alışkanlıktan mı, yoksa içten bir yön duygusundan mı?
Ben bütün başıma gelenlere rağmen kim olmak istiyorum?*

Bu soruların hepsini cevaplamak zorunda değilsin. Bazen tek bir soruda durmak yeterlidir. Bu çalışma karar vermek için değil; yönün henüz şekilleniyor olabilir o yüzden biraz buralarda kalmak, beklemek yeterlidir.

Sonuç

İnsan tek bir anda yalnızca bir alanda bulunmaz. Gündelik hayatın içinde çoğu zaman bu üç alan arasında geçişler yaşanır.

Bir olay olduğunda önce nefis devreye girer. Dürtüler, tepkiler ve savunmalar ortaya çıkar. Bu aşamada soru genellikle şudur:

“Ne yapacağım?”

Duygu biraz fark edildiğinde kalbin alanı açılır. Dürtüsel tepki yavaşlar, duygu anlam kazanmaya başlar. Bu aşamada soru değişir:

“Bu bana ne anlatıyor?”

Duygu taşınabildiğinde ve iç dünya biraz sakinleştğinde ise ruh alanı kendini hissettirir. Artık mesele ne yapılacağı ya da ne hissedildiğı değil; hangi yönde yaşanacağıdır. Bu noktada soru şuna dönüşür:

“Bütün bunlarla ben nereye yöneliyorum?”

Bu üç alan birbirinin alternatifi de değil; birbirini tamamlayan katmanlardır.

Kaynakça

- Frankl, V. E. (2018). İnsan anlam arayışı (Çev. S. Budak). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Freud, S. (2014). Ben ve İd (Çev. B. Yıldırım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gazâlî, E. H. M. (2016). İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn (Çev. A. Serdaroğlu). İstanbul: Bedir Yayınevi.
- Gazâlî, E. H. M. (2018). Mişkâtü'l-Envâr (Çev. S. Uludağ). İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Hakîm et-Tirmizî. (2014). Kalbin anlamı (Çev. E. Demirli). İstanbul: İnsan Yayınları.
- İbn Manzûr. (2015). Lisânü'l-Arab (Seçme maddeler, Çev. H. Karaman). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Klein, M. (2019). Haset ve şükran (Çev. S. Karakaya). İstanbul: Metis Yayınları.
- Kohut, H. (2017). Kendiliğin yeniden yapılanması (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Metis Yayınları.
- Kur'ân-ı Kerîm.
- Mitchell, S. A. (2020). Psikanalizde ilişkisel kavramlar (Çev. B. Kalsın). İstanbul: Metis Yayınları.
- Râgıb el-İsfahânî. (2007). Kur'an kavramları sözlüğü: el-Müfredât (Çev. Y. Türker). İstanbul: Pınar Yayınları.
- Râzî, F. (2019). Tefsîr-i Kebîr (Mefâtîhu'l-Gayb) (Çev. L. Yavuz ve ark.). İstanbul: Akçağ Yayınları.
- Winnicott, D. W. (2018). Oyun ve gerçeklik (Çev. T. Birkan). İstanbul: Metis Yayınları.
- Yalom, I. D. (2017). Varoluşçu psikoterapi (Çev. Z. Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınları.

