

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	II
TABLolar LİSTESİ.....	III
KISALTMALAR.....	IV

GİRİŞ

1. Konu ve Problem.....	1
2. Amaç	1
3.Hipotezler.....	1
4.Varsayımlar..	2
5.Sınırlılıklar.....	2
6.Yöntem.....	3
7.Araştırmaya Katılan Hastaların Demografik Özellikleri.....	5

I.BÖLÜM TEMEL KAVRAM VE TANIMLAR

1.STRES.....	10
1.1.Stresin Şiddetini Etkileyen Faktörler	11
1.2.Stresle Başa Çıkma.....	12
1.3. Stresin Sonuçları.....	14
2. HASTALIK.....	15
2.1 Kanser	15
2.2.Kanser Tedavi Yöntemleri.....	15
3.RUHSAGLIĞI.....	18
3.1.Ruh Sağlığı ve Din.....	20
3.2.Çeşitli Psikoloji Kuramcılarının Yaklaşımları.....	22
4.ATFETME ANLAMLANDIRMA.....	23
5. BAŞA ÇIKMA-DİNİ BAŞA ÇIKMA.....	25
5.1 Dini Başa Çıkma Kİşisel Tipler ve Farklılıklar.....	28
5.2 Dini Başa Çıkma Durumsal Farklılıklar.....	30
5.3.BaşA Çıkma Sürecinde Dinin Fonksiyonları.....	31

II.BÖLÜM KANSER HASTALIĞIYLA BAŞA ÇIKMADA DİNİ ROLÜ: BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

1.KANSER HASTALIĞINI ALGILAMA, ANLAMLANDIRMA VE AÇIKLAMA BİÇİMLERİ.....	39
1.1 Hastalığı Algılama ve Anlamlandırmada Dinin Rolü.....	40
1.1.1 İmtihan.....	42

1. 1. 2. Kader.....	43
1.1.3.Ceza.....	46
1.1.4.Uyarı/Ders.....	48
1.1.5.İhmal/kişisel Sorumsuzluk.....	49
1.2.Hastalığın Öğrenilmesinden Sonraki İlk Zihinsel ve Duygusal Tepkilerin Dini Boyutu.....	53
2. STRES VE RUHSAL GERİLİMLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI VE DİN.....	59
2.1.Hastalıkla Başa Çıkmada Dini Unsurlar.....	59
2.2 Araştırmaya Katılanların Kullandıkları Dini Başa Çıkma Tarzları.....	70
SONUÇ	72
EK 1	74
EK 2	82
KAYNAKÇA	86

ÖNSÖZ

Son yıllarda kanser vakaları bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla artış göstermektedir. İnsan hayatının genel seyrini değiştiren ve adı “ölüm”le neredeyse birlikte anılan kanser, çeşitli şekillerde kaygı ve stres oluşturmaktadır. Tıbbi tedavi tekniklerinin yanında çeşitli sosyal ve manevi desteklere başvurma da hastalığın verdiği stresi azalttığı ve iyileşme hususunda hastayı güçlendirdiği anlaşılmıştır.

Din, hastaların hayatına geniş bir referans çerçevesi sunarak, en önemli manevi desteklerden birisi olmaktadır. Çeşitli inanç ve ritüeller kanser hastalığının verdiği psikolojik yıpranmayı azaltmakta, hastaya manevi güç vererek iyileşmesine yardımcı olmaktadır. Bütün dünyada, özellikle batı ülkelerinde dini başa çıkma ile ilgili araştırmaların sayısı hızla artmaktadır.

Bu araştırma, ülkemizdeki kanser vakalarında hastaların, kanseri nasıl algıladıklarını ve anlamlandıklarını, bu algı ve anlamlandırmada dinin yerinin ve işlevinin ne olduğunu, başa çıkma hususunda dini inanç ve ritüellerin yerini ve önemini konu edinmiştir. Araştırmanın gerek hazırlık çalışmasında, gerekse tamamlanma sürecinde her türlü yardım ve desteğini esirgemeyen değerli tez danışman hocam Prof. Dr. Ali Köse’ye teşekkürü bir borç bilirim. Günün her saatinde arayacağımızı ve yardımlarını esirgemeyeceğini bildiğimiz değerli araştırma görevlisi Ali Ayten’e, kanser hastalarının önemli bir kısmıyla görüşmeme yardım eden, kendisi de bir kanser hastası olmasına rağmen kanseri gülümseyerek anlatan çok değerli gazeteci yazar Sibel Kalaycı’ya, kanser hastaları için Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nde her hafta düzenlenen grup terapisine gözlemci olara katılmama izin veren ve her türlü sorumu cevaplandıran çok değerli psikiyatrist Prof. Dr. Kemal Arıkan’a, grup terapisindeki tüm kanser hastalarına ayrıca teşekkür ederim.

İstanbul, 2007

Aişe Çifçi

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Araştırmaya katılanların yaş durumu

Tablo 2: Araştırmaya katılanların cinsiyet durumu

Tablo 3: Araştırmaya katılanların eğitim durumu

Tablo 4: Araştırmaya katılanların meslek durumu

Tablo 5: Araştırmaya katılanların ekonomik durumu

Tablo 6: Araştırmaya katılanların kanser çeşitleri

Tablo 7: Araştırmaya katılanların hastalık evresi

Tablo 8: Hastalığı dini referanslarla algılayış biçimi

Tablo 9: Hastalığı gerisindeki güç/kaynak

Tablo 10: Hastalığın öğrenilmesinden sonraki ilk zihinsel/duygusal tepkiler

Tablo 11: Hastalıkla başa çıkmayı olanaklı kılan unsurlar

Tablo 12: Dini duygu ve düşüncelerdeki değişiklik

Tablo 13: Dua ve ibadetlerin sığınak olması

Tablo 14: Dini başa çıkma tarzları

Tablo 15: Pozitif dini başa çıkma tarzları

KISALTMALAR

a.g.e	Adı Geçen Eser
a.g.m	Adı Geçen Makale
a.g.s	Adı Geçen Sözlük
a.g.t	Adı Geçen Tez
bknz.	Bakınız
C.	Cilt
Çev.	Çeviren
Dğr.	Diğerleri
D.E.Ü.İ.F.V	Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı
Ed.	Editör
İSAM	İslam Araştırmaları Merkezi
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
S.	Sayı
s.	sayfa
S.B.E	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Yay.	Yayınları

GİRİŞ

1.Konu ve Problem

Bu araştırmanın konusunu dini başa çıkma oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın problemi ise, kanser hastalığıyla başa çıkmada dinin rolü olarak belirlenmiştir.

Her ne kadar özellikle psikoloji sahasında din bugüne kadar geniş ölçüde ihmal edilmiş olsa da, başta batıda olmak üzere son yıllarda dinin ve dini unsurların psikolojik tedavilerde oldukça sık bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Çünkü yaygın bir şekilde insanların gücünü aşan durumlarda aşkın bir varlığa yöneldikleri gözlemlenmektedir. Din bir anlamda bireyin sıkıntılı zamanlarında en önemli dayanağı olmakta ve stresle başa çıkmasında, ruhsal gerilimlere tahammül etmesinde önemli bir rol üstlenmektedir.

Başa çıkma; bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tarif edilmektedir.¹ Dini başa çıkma ise kişinin problemle ve stresle mücadele sürecinde inancını kullanma yoludur.²

Yapılan çalışmalar, dini başa çıkma davranışlarının daha iyi bir ruh sağlığı, daha iyi bir fiziksel sağlık ve daha hızlı bir iyileşme ile ilişkili olduğunu göstermiştir.³

Son yıllarda gerek dünyanın diğer ülkelerinde gerekse ülkemizde artış gösteren kanser vakaları, çeşitli tedavi yöntemlerini de gündeme taşımıştır. Bu tedavi yöntemleri arasında psikolojik iyileşme sağlaması bakımından dua ve çeşitli ritüeller de yer

¹Richard S. Lazarus and Susan Folkman, “Personal Control and Stress and Coping Process: a Theoretical Analysis”, *J. Personal Social Psycholgy* 46: 839-852, 1984 Aktaran: Ebru Basit, “ Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13 (1), 2006, s.31

² Kenneth I Pargament, *The Psychology of Religion Coping: Theory, Research, Practice*, New York , The Guilford Press, 1997, s.90

³Harold Koenig, http://www.intelihealth.com/IH/ihIH/t_top/9273/28982/347928.html?d=dmContent, (12.10.2006)

almaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmada, kanser hastalarının dini başa çıkma yöntemlerine başvurmaları ile stres ve ruhsal gerilimlerden kurtulmaları arasındaki ilişki tahlil edilecektir.

2.Amaç

Bu çalışma, öncülüğünü Pargament'in yaptığı başa çıkma teorisi çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada stres kaynağı olarak kanser hastalığı, başa çıkma etkinlikleri olarak dini başa çıkma ve diğer başa çıkma etkinlikleri kullanılmıştır.

Araştırmanın amacı; başa çıkma ve dini başa çıkma tarzlarıyla kanser hastalığını kabullenme, kanserle mücadelede pozitif bir ruh sağlığına sahip olma arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Bu çalışmada halen kanser tedavisi gören veya kanser hastalığını atlattmış ve şu anda normal risk grubunda yer alan 20 kişiyle görüşülmüştür.

3. Hipotezler

Kanser hastalarının hastalıkla başa çıkma tarzları, dini başa çıkma tarzları ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin ortaya konulmasının amaçlandığı bu çalışmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

- Kanser hastalığını anlamlandırma ve açıklamada din bir başvuru kaynağıdır.
- Kanser hastaları, hastalık süresince din ve dini unsurları pozitif veya negatif olarak diğer zamanlardan daha fazla düşünmektedir.
- Kanser hastalığı süresince dini duygu ve düşüncede olumlu ya da olumsuz yönde değişiklik olmaktadır.
- Dini başa çıkma tarzlarına başvurma sıklığı hastalığın evresine göre değişmektedir.
- Dini başa çıkma davranışları arasında en çok duaya başvurulmaktadır.
- Pozitif dini başa çıkma tarzı kanser hastalarının stres düzeylerini azaltmaktadır.

---Negatif dini başa çıkma tarzı kanser hastalarının stres düzeyini azaltmamaktadır.

---Dini başa çıkma tarzlarından işbirlikçi başa çıkma davranışları kanser hastalarının ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir.

4. Varsayımlar

---Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

---Örneklemini oluşturan bireylerin açık uçlu veya doğrudan ifade edilen sorulara verdikleri cevapların doğru olduğu varsayılmaktadır.

---Araştırmanın yöntemi olan mülakat ve katılımcı gözlemin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

---Araştırmanın örneklemini oluşturan hastaların kendilerine yöneltilen sorulara tarafsız olarak cevap verdikleri, bulundukları ortamda doğal davrandıkları varsayılmaktadır.

5. Sınırlılıklar

---Araştırmaya katılan denekler 2006-2007 yılında İstanbul’da ikamet etmekte olan kanser hastalarıyla veya kanser hastalığını yenmiş normal risk grubundaki insanlarla sınırlıdır.

---Araştırmanın örneklemini 20 kişiyle sınırlıdır.

---Araştırmanın konusunun kanser olması, deneklerin bu hassas konu hakkında konuşmaktan kaçınmaları araştırmanın örneklemini genişletmemizi zorlaştırmıştır.

---Mülakata katılan denekler 17 yaş ve üstü yaşlarla sınırlıdır.

---Araştırmadan elde edilen bulgular, deneklerin sorularımıza verecekleri cevaplarla ve kanser hastalarının katıldığı bir grup terapisindeki katılımcı gözlemlerimizle sınırlıdır.

---Kanser hastasıyla hastalığı hakkında konuşmanın oldukça zor olması, konuşurken deneklerin bazen duygusal davranışları daha detaylı sorular sormamızı güçleştirmiştir.

---Müstakil olarak hassas olan kanser konusunun yanında bir de işin içine dinin girmesi, özellikle denekleri konuşma hususunda ikna etmemizi zorlaştırmıştır.

---Ülkemizde Din Psikolojisi araştırmalarının yeni yeni artıyor olması, kanser hastalığıyla dini başa çıkma arasındaki ilişkiye dair daha önce yapılmış bir çalışmanın olmaması, yol gösterici örneklerimizin olmayışı, çalışmanın en başta gelen sınırlılığı olmuştur.

6.Yöntem

Kanser hastalığıyla başa çıkmada dinin rolünü konu edinen bu araştırmada yöntem olarak hem nicel hem de nitel tekniklerden faydalanılmıştır. Kanser hastalığıyla başa çıkmada dinin rolünü öğrenmek, hangi başa çıkma davranışlarına başvurulduğunu tespit etmek için mülakat ve katılımcı gözlemi içeren bir araştırma deseni benimsenmiştir.

Mülakat; iki veya daha fazla sayıda insan arasında belli bir amaç etrafında yapılan konuşmalardır.⁴ Bu yöntemi benimsememizin nedeni, böyle bir çalışmada mülakat yoluyla daha fazla bilgi edineceğimizi, edindiğimiz bilgilerin geçerlilik ve güvenilirliğinin yüksek düzeyde olacağını düşünmemizdir. Bu doğrultuda araştırma boyunca 20 kanser hastasıyla veya hastalığı atlatmış normal risk grubunda bulunan insanla görüşülmüştür. Katılımcıların bir kısmına internet ve gazete gibi çeşitli medya organlarından elde edilen bilgilerle, bir kısmına çeşitli tanıdıklar aracılığıyla, diğer bir kısmına da terapi ortamında ulaşılmıştır. Görüşme taleplerimizin çoğunluğu kabul edilmiştir. Fakat araştırma konumuzun din ile irtibatlı olması, kanser hastalarıyla görüşme noktasında bir takım zorlukları da beraberinde getirmiştir. Her ay meme kanserini yenmiş kadınlar için, psikoloji ve tıp alanında uzmanlaşmış çeşitli akademisyenlerin katılımıyla gerçekleştirilen seminer ve konferansların düzenlendiği Meme Vakfı'nda yaşadıklarımız bu olumsuzluklardan yalnızca bir tanesidir. İnternet kanalıyla vakfın başkanından randevu alınarak görüşmeye gidilmiştir. Görüşme sırasında araştırma alanımızın din psikolojisi olduğunu öğrenen vakıf başkanı, tavrını değiştirip düzenlenen seminer ve konferanslara hasta olmayanlar da katılabildiği halde

⁴Remzi Altunışık ve Dğr., *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Sakarya Kitabevi, Sakarya, 2004, s.82

bizim gözlemci olarak katılamayacağımızı söylemiştir. Ülkemizde tıbbi tedavide psikolojik faktörlerin yeni yeni gündeme geliyor olması, dini unsurların ise psikolojik tedavideki katkısının reddedilerek, pozitivist bir yaklaşımla dinin, tıp ve psikoloji alanlarından dışlanması, araştırma konumuzdaki en büyük zorluklardan biri olmuştur. Benzer şekilde Çapa Tıp Fakültesinde kanser tedavisi gören, aynı zamanda doktor olan bir kanser hastası, başlangıçta görüşme isteğimizi olumlu karşılamış, araştırma alanımızın din psikolojisi olduğunu öğrendiğinde ise “benim dinle işim yok” cevabını vererek, görüşmeyi reddetmiştir.

Ön görüşmede araştırmaya katılmayı kabul eden hastalarla, hastanın isteği doğrultusunda evinde, iş yerinde veya umumi bir mekânda görüşmeler yapılmıştır. Katılımcıların hastalık hususundaki hassasiyetleri dikkate alınarak, moral bozucu, katılımcıyı duygusallaştırıcı sorular sormaktan kaçınılmaya çalışılmıştır. Bilgi edinmek amacıyla sorulan soruların genellikle açık uçlu olmasına dikkat edilmiş, katılımcıların cevabını yönlendirecek sorulara yer verilmemiştir. Görüşmeler, katılımcılardan izin alınarak kaydedilmiş olup zaman zaman grup terapisinde grubun doğal davranmasına engel olacağı endişesiyle konuşmalar kaydedilmeyip, terapi sonrasında önemli yerler not edilerek çeşitli bilgiler kayıt altına alınmıştır. Soru seçiminde genellikle yabancı literatürden yararlanılmıştır. Özellikle dini başa çıkma konusunda yaptığı teorik ve empirik çalışmalarla tanınan Kenneth Pargament, Harold Koenig gibi bazı araştırmacıların çalışmalarından yararlanılmıştır. Ülkemizde ise doğal afetlerle başa çıkma konusunda dinin yerini araştıran bir çalışma gerçekleştiren Ali Köse ve Talip Küçükcan’ın çalışması ile bedensel engellikle başa çıkma ve din ilişkisini araştıran Naci Kula’nın çalışmasından yararlanılmıştır.

Mülakat yönteminin yanında, katılımcı gözleme de başvurulmuştur. 2,5 yıldır düzenli olarak devam eden ve kanser hastalarının katıldığı Cerrahpaşa Tıp Fakültesi bünyesinde bulunan grup terapisine 7 ay boyunca düzenli olarak katılmış, doğal bir ortamda kanser hastalarının konuşmaları, tepkileri, hal ve hareketleri gözlemlenmiştir. Bu gözlem, araştırmada kullanılan mülakat yöntemini zenginleştirmiştir.

7. Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri

Mülakat yöntemiyle elde edilen bilgiler, zaman zaman tablolar halinde verilerek nicelleştirilmiş, daha sonra da bu verilerin yorumu yapılmıştır. Bu doğrultuda araştırmaya katılan deneklerin çeşitli özelliklerini yansıtan tablolar aşağıdaki gibidir.

Tablo-1: Araştırmaya Katılanların Yaş Durumu

Yaş Grubu	Sayı	%
15-30	1	5
30-45	7	35
45-60	12	60
Toplam	20	100

Araştırmaya katılanların yaş dağılımlarını geniş bir yelpazade tutmaya çalıştık. Fakat gerek kanser hastalığının genel itibariyle yetişkinlerde görülmesi gerekse bilgi alma ve duygularını ifade etme açısından yetişkinlerin elverişli olması dolayısıyla araştırmanın yaş yoğunluğu orta yaş ve üzerinde olmuştur. Araştırmaya katılanların %60'ı 45-60 yaş aralığında olup, %35'i 30-45 yaş aralığında, %5'i de 15-30 yaş aralığındadır.

Yaş ortalamasının orta yaş seviyesinde olmasının bir diğer nedeni de, araştırmamızın yöntem olarak mülakata dayanmasıdır. Çünkü olayları ve geçirilen psikolojik süreci daha iyi yorumlayıp ifade edecek insanlarla görüşmek, bilgi edinmek açısından daha verimli olmaktadır.

Tablo-2: Araştırmaya Katılanların Cinsiyet Durumu

Cinsiyet	Sayı	%
Kadın	15	75
Erkek	5	25
Toplam	20	100

Araştırmaya katılan hastaların cinsiyete göre dağılımında kadınların %75, erkeklerin %25 oranında olduğu görülmektedir. Araştırmanın daha sağlıklı olması için

her iki cinsin sayılarının eşit olmasına dikkat edilmeye çalışıldı. Fakat konunun oldukça hassas olması, hastalık hususunda kadınların konuşmaya daha açık olmasından dolayı kadınların sayısı daha fazla olmuştur.

Tablo- 3: Araştırmaya Katılanların Eğitim Durumu

Mezuniyet Durumu	Sayı	%
İlkokul	2	10
Ortaokul	3	15
Lise	5	25
Üniversite-Y.Okul	10	50
Toplam	20	100

Araştırmaya katılanların %50'si üniversite ve yüksek okul mezunudur. Araştırma mülakat yöntemine dayandığı için daha kapsayıcı bilgiler edinmek açısından bu rakam oldukça önemlidir. Bunun yanında genel nüfusu temsil etmesi açısından araştırmaya katılanların eğitim durumlarının farklı olmasına da dikkat edilmiştir. Tablo 3'te görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %10'u ilkokul, %15'i ortaokul ve %25'i lise mezunudur.

Tablo- 4:Araştırmaya Katılanların Meslek Durumu

Meslek	Sayı	%
Gazeteci	4	20
Memur	2	10
Eğitimci	3	15
Esnaf	1	5
Öğrenci	1	5
Ev hanımı	9	45
Toplam	20	100

Örneklemin evreni temsil etme gücü açısından çeşitli meslek gruplarına mensup olan hastalarla görüştük. Tablo 4'te görüldüğü gibi Araştırmaya katılanların %20'si gazeteci, %45'i ev hanımı, %10'u memur, %15'i eğitimci olup, % 5'i esnaf, %5'i de öğrencidir. Meslek grupları içerisinde gazetecilerin sayısının fazla olması,

araştırmamızın ön çalışmalarını yaparken, çeşitli gazetecileri, basın yayın organları vasıtasıyla tanıma imkânımızın olması ve gazetecilerin bu konuda bilgi vermeye diğer meslek gruplarına göre daha açık olmalarındandır.

Tablo-5:Araştırmaya Katılanların Sosyo- Ekonomik Durumu

Sosyo-Ekonomik Durum	Sayı	%
Ortanın Altı	5	25
Orta	12	60
Ortanın Üstü	3	15
Toplam	20	100

Araştırmaya katılan hastaların %25'i aylık ve yıllık gelir açısından kendini ortanın altı diye nitelendirilebilecek bir Sosyo-ekonomik statüde görmüş, %60'ı orta seviyede görmüş ve % 15'i de ortanın üstü diye nitelendirilebilecek sosyo-ekonomik statüye sahip olduğunu vurgulamıştır.

Tablo- 6: Araştırmaya Katılanların Kanseri Çeşitleri

Kanser Çeşidi	Sayı	%
Meme Kanseri	11	55
Rahim Ağzı Kanseri	4	20
Lenf Kanseri	2	10
Kan Kanseri	1	5
Kolon Kanseri	1	5
Kemik İliği Kanseri	1	5
Toplam	20	100

Araştırmaya katılanların %55'i meme kanseri, %20'si rahim ağzı kanseri teşhisi konulmuş hastalardır. Kadın katılımcıların yoğunlukta olması bu sonuçta etkili olmuştur. Kadınlar arasında en sık rastlanılan kanser çeşitlerinden ilki meme kanseri,

ikincisi ise rahim ağız kanseridir. Bunun yanında kolon kanseri, kan kanseri, kemik iliği kanseri ve lenf kanseri de araştırmaya katılan hastalarda görülen kanser çeşitleridir.

Tablo -7: Araştırmaya Katılanların Bulundukları Kanser Evresi

Hastalığın Evresi	Sayı	%
1.Evre	2	10
2.Evre	4	20
3.Evre	6	30
4.Evre	1	5
Hastalığı Yenmiş	7	35
Toplam	20	100

Araştırmaya katılan hastaların %10'u hastalığın 1. evresinde bulunmaktadır. Tıbbi olarak kanserin 1. evresi henüz kanserin çok yeni ve yayılmamış olduğunu, hastalığın tedavisinin daha kolay olduğunu göstermekle birlikte, içinde bulunulan evreler hastanın direncine göre de anlam kazanabilmektedir. Hastaların %20'si kanserin 2. evresinde bulunmakta, %30'u 3. evrede ve %5'i de 4. evrede bulunmaktadır. Bunun yanında araştırmaya katılan deneklerin %35'i kanser hastalığını yenmiş ve normal risk grubunda hayatına devam etmektedir.

I.BÖLÜM
TEMEL KAVRAM VE TANIMLAR

Bu bölümde araştırmanın temel kavramları olan başa çıkma ve ruh sağlığı, atfetme/yükleme ve bunların dinle ilişkisine yer verilecektir. Atfetmeyi, başa çıkmayı ve dini başa çıkmayı geniş bir şekilde irdelemeden önce bu davranışla yakından ilgili olduğu düşünülen stres olgusunu ele almamız gerekmektedir. Stres nedir? Stresin kaynakları, stresin şiddetini etkileyen faktörler ve stresin sonuçları nelerdir? Bu soruların cevaplandırılması, başa çıkmanın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

1.STRES

Sözcük anlamı gerilim, zorlanma ve basınç olan stres kelimesi, Latince ‘Estrictia’ fiilinden türetilmiş bir kelime olup, genel olarak organizmaya zarar veren etkenler ve bu etkenlere karşı organizmada ortaya çıkan olumsuz değişiklikler ve tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır.⁵

Bir başka tanımda stres; kişinin içerden veya dışardan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler olarak karşımıza çıkmaktadır.⁶

ABD’de yapılan bir araştırma eşin ölümü, boşanma, eşten ayrı yaşama gibi olayların bireyler üzerinde en fazla stresi oluşturan olaylar olduğunu ortaya koyarken, en az stres yükü taşıyan olayları da uyku ve beslenme alışkanlıklarındaki değişiklik, tatil ve küçük çaplı yasa ihlalleri olarak sıralamıştır.⁷ Buna karşın kültürlerarası farklılığın

⁵Nesrin Şahin, *Stresle Başa Çıkma Yolları*, 3.Baskı Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yay., 1998, s.1

⁶ Selçuk Budak, “Stres” *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara, Bilim Sanat Yay., 2000, s.704

⁷ Richard Atkinson ve Dğr., *Psikolojiye Giriş*, Kemal Atakay ve Dğr., (çev.), İstanbul, Arkadaş Yay, 1999, s.602

etkisiyledir ki Türk kültüründe en çok stres yaratan olayın çocuğun ölümü olduğu tespit edilmiştir.⁸

Stres vericiler bilimsel olarak fiziksel, (travma, sıcak, soğuk) psikolojik, (duygusal gerilimler, iç ve dış çatışmalar) sosyal, (çevre faktörleri, kültürel değişim) içerikli olarak tasnif edilmektedir.⁹

Stresin belirtileri ise genellikle öfke, sürekli kızgınlık, çaresizlik, yalnızlık, umutsuzluk, engellenmişlik, can sıkıntısı, hayat enerjisinin düşmesi, baş ve göğüs ağrıları gibi semptomlar olarak görülmektedir.¹⁰

1.1.Stresin Şiddetini Etkileyen Faktörler

Stresin etkisi birçok faktöre bağlıdır. Bu faktörlerden bazıları stresin meydana geldiği durum, stresin bazı özellikleri, bireyin stresi nasıl değerlendirdiği ve bu durumla başa çıkabilmek için sahip olduğu kaynaklardır. Stresin şiddetini azaltan veya artıran çeşitli etkenler şunlardır:

1.Kestirilebilirlik: Bireyin denetleyemese dahi stresli bir olayın meydana geleceğini kestirebilmesi genelde stresin şiddetini azaltır.

2.Sürenin Denetimi: Stresli bir olayın süresi üzerinde denetimin olması, stresin şiddetini azaltır.

3.Bilişsel Değerlendirme: Durumun birey için ne anlama geldiğine bağlı olarak, aynı stresli olay iki kişi tarafından oldukça farklı biçimde algılanabilir. Bir bireyin stresli bir olayı algılaması, tehdidin derecesini değerlendirmesini de içerir. Hayatta kalmaya (örneğin kanser tanısı) ya da bireyin değerine tehdit oluşturan durumlar en fazla stresi oluşturlar.

⁸ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 7.Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1997,s.323

⁹ Acar Baltaş ve Zuhal Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 15.Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1996, s.303

¹⁰ Zuhal Baltaş, *Sağlık Psikolojisi*, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2000, s.148

4.Yeterlilik Hissi: Bir kişinin stresli bir durumla baş edebilme yeteneğine olan güveni, stresin şiddetini belirleyen önemli bir faktördür.

5.Toplumsal Destek: Duygusal destek ve başkalarının da aynı kaygıyı paylaşması stresi katlanılır kılmaktadır. Boşanma, sevilen bir kişinin ölümü ya da ciddi bir hastalığın, birey bunlarla tek başına karşı karşıya gelmek zorunda ise genelde daha olumsuz etkileri olmaktadır.¹¹

1.2. Stresle Başa Çıkma

Stres oluşturan durumlarla başa çıkmadan önce, olay ve durumlar değerlendirilmektedir ki buna bilişsel değerlendirme denir. Lazarus ve Folkman’a göre insanlar olay ve durumları iki aşamada değerlendirmektedirler.

Birincil Değerlendirme (*Primary Appraisal*): Kişinin karşılaştığı olay ve durumu stres verici olarak kabul edip etmemesine karar vermesidir.

İkincil Değerlendirme (*Secondary Appraisal*): Kişi olay ve durumu stres verici olarak algılayorsa, “ben bu problemi nasıl çözerim? Çözebilecek kaynaklarım var mı? Neler yapabilirim?” gibi soruları kendisine yöneltmesidir.¹²

Stres verici bir olayla veya durumla karşılaşan kişi, bu olay ya da durumla nasıl başa çıkabilir? Başa çıkma etkili (olumlu), etkisiz (olumsuz), problem odaklı ve duygusal odaklı olarak sınıflandırılmaktadır.¹³

1.Problem odaklı başa çıkma: Stresi oluşturan olay veya durumu değiştirmeye çalışmaktır. Problem çözme stratejileri; problemi tanımlamayı, alternatif çözümler bulmayı, alternatifleri maliyet ve fayda açısından değerlendirip aralarında seçim yapmayı ve seçilmiş alternatifi uygulamayı gerektirir. Problem odaklı başa çıkmayı

¹¹ Atkinson ve Dğr., *a.g.e.*, s.599-600

¹² Richard Lazarus ve Susan Folkman, *Stress, Appraisal & Coping*, Spinger Publishing Company, New York, 1984, s.32-37; Aktaran: Kenneth. I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, New York, The Guilford Press, 1997, s.96-98

¹³ Nesrin Şahin ve Ayşegül Durak, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uygulanması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, C.10, 1995, S.34, s.57

kullanma eğiliminde olan insanların, stres yaratan durum esnasında ve sonrasında daha düşük depresyon düzeyi gösterdikleri belirlenmiştir.

2.Duygusal odaklı başa çıkma: Kişi stresli olay veya durumu değiştiremiyorsa, stresle ilgili duygularını ve tutumlarını değiştirmeye çalışır. İnsanlar bir problem denetlenemez hale geldiğinde duygu odaklı başa çıkmayı kullanırlar.

Psikanaliz literatüründe, duygu odaklı başa çıkma üzerine uzun bir düşünce tarihi vardır. Freud, savunma mekanizmaları terimini, insanların olumsuz duygularla başa çıkmak için kullandıkları bilinç dışı duyguları anlatmak için kullanmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları; mantığa bürüme, bastırma, karşıt tepki gösterme, yansıtma, yer değiştirme, gerileme vb. savunma mekanizmaları stres yaratan durumu değiştirmemektedir. Sadece kişinin stresli olayı algılayışını ve onunla ilgili düşüncelerini değiştirmektedir. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, problemin çözümüne yönelik bir şey yapılmadığında, bireyin problemini geçici olarak çözerek, kişinin psikolojik olarak rahatlamasını sağlamaktadır.¹⁴

Hangi durumlarda ne tür başa çıkma tarzları kullanıldığı ve bunların etkililiği üzerinde durulması gerekir. İnsanlar olumsuz duygularının egemenliği altına girmeye ve bu duyguların problem çözme eylemlerini etkilemesini önlemek için problem odaklı başa çıkmayı uygulamaya çalışırlar. Bir problem çözülemez hale geldiğinde ise duygu odaklı başa çıkmayı kullanırlar.

Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarına başvurma farklılaşması insanların değişikliği mümkün görüp görmedikleri algısına göre de ortaya çıkmaktadır. Değişiklik mümkün ise problem odaklı, eğer durum kabul etmeyi gerektiriyorsa ‘gerilim azaltma’ şeklinde duygu odaklı başa çıkma tarzı kullanıldığı tespit edilmiştir.¹⁵

¹⁴ Atkinson ve Dğr. *a.g.e*, s.509-512; Feriha Baymur *Genel Psikoloji*, 2.Baskı, İstanbul, İnkilap Kitabevi, 1973, s.93-99

¹⁵ Halil Ekşi, “Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi SBE, 2001), s.23

1.3.Stresin Sonuçları

Stresin aşırı olması veya uzun sürmesi bireyde aşırı bir yükleme yaratabilir ve çeşitli patolojilere yol açabilir¹⁶. Ancak çok uzun ve uzayan stresin yıkıcı fizyolojik ve psikolojik etkileri olabilir, fakat buna rağmen stresin etkilerini diyet, sigara, içki ve diğer genel sağlık sorunlarından ayırmak zordur.¹⁷

Baskı ve gerilim koşullarından kaynaklanan hatalı, uyumsuz veya patolojik davranışlar olabilir. Bunlar arasında aşırı bir gerginlik veya panik duygusu, düzensiz konuşma yapısı, alkol, uyuşturucu kullanma veya duygusal stresin etkisiyle yaşanan kazalar sayılabilir. Ancak strese yönelik tepkilerin mutlaka patolojik olması gerekmez.¹⁸

Organizmanın tehdit karşısında olduğu stres durumundaki insanlarda hem bedensel, hem psikolojik düzeyde bir dizi olay meydana gelir. Bedensel düzeydeki değişikliklerin bütün insanlarda aynı basamaklardan geçmesine karşılık, psikolojik düzeyde olaylar, kişilik ve çevre gibi bireysel şartlara bağlı birçok değişiklik gösterir. Bu tepkiler her iki düzeyde tek tek verilebileceği gibi bedensel ve psikolojik yapıların her ikisinde birden de ortaya çıkabilir.¹⁹

Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlayabilir ki bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları, kanser gibi bedensel hastalıklar olabilir.²⁰

Stresin uzun vadede psikolojik sonuçları arasında ise akıl ve ruh sağlığının bozulması, kronik anksiyete, ciddi depresyon dönemleri, uykusuzluk ve çeşitli nevrozlar yer almaktadır.²¹

¹⁶ Budak, *a.g.s.*, s.705

¹⁷ Atkinson ve Dğr., *a.g.e.*, s.591-603

¹⁸ Budak, *a.g.s.*, s.705

¹⁹ Baltaş ve Baltaş, *a.g.e.*, s.23

²⁰ Baltaş ve Baltaş, *a.g.e.*, s. 30; Atkinson ve Dğr., *a.g.e.*, s. 597-599

²¹ Baltaş ve Baltaş, *a.g.e.*, s.78

2.HASTALIK

2.1.Kanser

“Çok hücreli canlılarda görülen ve organizma hücrelerinin anormal biçimlerinin organizma içinde denetlenmesi olanaksız bir biçimde çoğalmasıyla belirlenen hastalıklardır.”²² Biyoloji, kanser konusunu yüz yıldan fazla zamandır tartışmaktadır. Netice, hala ünlü patoloji uzmanı Virchow’un tarifinden öteye geçememiştir. Bu tarif ise yüz yıldan daha eskidir; “kanser hücresi, doku kanunlarına baş kaldırmış hücrelerin anarşik halidir”.²³

Kanser iki yüzden fazla değişik tipte kanser hücresinden oluşan bir ailedir. Bunların ortak özelliği kontrol dışı ve çok hızlı büyümeleridir. Eğer vücutta çok fazla kanser hücresi büyümekte ise, bunlar normal hücrelere zarar vererek veya vücudun bağışıklık sistemini yok ederek ölüme neden olurlar.²⁴

Kanserin oluşma nedeni hakkında hemen hemen bütün tetkikler aynı faktörlere işaret etmektedir: Kirli hava, sigara, tıpta kullanılan ilaçlar, çeşitli kimyevi maddeler, hormonal ve moral sebepler. Bütün bunlara rağmen kanserin risk faktörü her insan için değişmeyen, kararlı bilgiler değildir. Mesela sigara ve kirli hava akciğer kanserinin nedeniyken bu iki unsurun rahim kanserine herhangi bir etkisi yoktur.²⁵

2.2. Kanser Tedavi Yöntemleri

Kanserde daha güvenilir teşhis yöntemleri ve daha etkili tedavi şekilleri her geçen gün yeni bir aşama göstermektedir. Kanser hastalığına karşı çeşitli tedavi yöntemleri geliştirilmiştir. Bunlardan en çok kullanılanları ise şunlardır:

²² Sağlık Ansiklopedisi, “Kanser”, 3.Cilt, İstanbul, Arkın Kitabevi, s.56

²³ Haluk Nurbaki, *Kanser*, İstanbul, Yeniasya Yayınları, 1982, s.23

²⁴ Vayne Criss, *Türkiye’de Kanser*, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyokimya Ana Bilim Dalı ve Onkoloji Enstitüsü Öğretim Üyeleri (çev), Ankara, İletişim Yayınları, 1.Baskı, 1993, s.52

²⁵ Nurbaki, *a.g.e.*, s.61

Cerrahi Onkoloji: Kanserin bugün en emin ve en iyi sonuç veren tedavi şeklinin uygulandığı uzmanlık dalıdır. Bu tedavide kanserli doku ve lokal lenf bezleri ameliyat ile çıkarılır.

Radyasyon Onkolojisi: Kanserli doku ve yöresel lenf bezlerindeki kanser hücrelerinin çoğalmasını önleme ve öldürülmesine yönelik radyoaktif ışınlama tedavisini uygulayan uzmanlık dalıdır. Genelde ameliyat sonrasında yörede kalması muhtemel kanser hücrelerine karşı uygulanmakla beraber, bazı kanserleri daha iyi ameliyat edilebilir şekle getirmek için ameliyat öncesi de uygulanmaktadır. Kanserlerin bir grubu yalnız radyoterapi ile tedavi edilir.

Tıbbi Onkoloji: Kanser ilaçlarını uygulayan uzmanlık dalıdır. İlaçlar kan yolu ile bütün vücuda yayıldıkları için bu tedavi, yöresel tedavi olan radyoterapiden farklı olarak, sistemik etkilidir. Ameliyat ya da radyoterapiden önce veya sonra uygulandığı gibi, bu tedavilerle eş zamanlı da uygulanmaktadır. Ayrıca kanserlerin bir grubu yalnız ilaçlarla tedavi edilebilmektedir. Tıbbi onkoloji uzmanlığının tedavide kullandığı ilaçların sayısı, alanı ve uygulama yöntemleri gün geçtikçe genişlemektedir.

Kemoterapi: Tıbbi onkolojinin uyguladığı ilk tedavi yöntemidir. Kanser hücresinin öldürülmesine yönelik (sitotoksik) ilaçlarla yapılan bu tedavi son yıllarda büyük aşama geçirmiştir.

Önceleri yaygın ve artık tedavisi mümkün olmayan hastalarda konforlu ve biraz daha uzun yaşam için uygulanan bu tedavi her gün yeni çıkan ilaçlar ve yöntemlerle bu grup hastalarda çok daha ileri ve iyi başarılar sağladığı gibi, artık hastalığın her dönemimde değişik amaçlarla uygulanmaktadır.

Kemoterapi ameliyatlar ile birlikte kullanılmaktadır. Erken dönemde teşhis edilen hastalarda, saptanması mümkün olmayan mikroskobik yayılmalar olabilir görüşü içerisinde, birçok kanserde ameliyat sonrası (adjuvan) kemoterapi uygulanmaktadır. Aynı görüş içerisinde ya da ameliyat edilemez durumda olan hastalarda ameliyat öncesi (neo-adjuvan) kemoterapi yapılmaktadır.

Biyolojik tedaviler: Genelde, kanser tedavisindeki geleneksel yaklaşım insan ve tümör ilişkilerini dolaylı olarak değiştirmeye yöneliktir. Fakat biyolojik tedavilerde temel yaklaşım insanın normal hücrelerinin bütünlük ve çalışmasını bozmayacak şekilde sonuca ulaşmaya yöneliktir. Kanser neden veya nedenleri araştırmalarının hücredeki genlere kadar özelleşmesi ve nükleer teknolojinin ilerlemesi ile kanser tedavisinde güncel olan sonuca yönelik tedaviler yanında nedene yönelik biyolojik tedavilerin alanı her gün genişlemektedir. Biyolojik düzenleyiciler adı altında toplanan bu ilaçların kanser hücrelerini öldürmekten çok genellikle tümörün gelişim olayına etkili oldukları kabul edilmektedir. Bu grupta vücudun temelde mevcut olan savunma sistemini düzenleyen veya eksiklerini tamamlayan bağışıklık uyarıcılar, bozuk genleri onaranlar, hücre bölünmesini durduranlar, tümör dokusunun damar yapmasını önleyiciler, kanser hücrelerini intihara zorlayanlar ve yayılmayı engelleyenler bulunmaktadır.²⁶

Ülkemizde en fazla görülen kanser çeşitleri ise; kadınlarda; meme, akciğer, kolon, rahim, çocuklarda; lösemiler, lenfoma, nörolojik tümör, kemik ve yumuşak doku ve erkeklerde; prostat, akciğer, kolon, mesane, lenfoma olarak kaydedilmektedir.²⁷

Kanser, tüm bu tedavi yöntemlerine rağmen hala dünyanın en yaygın çaresiz hastalıklarından birisidir. Kanser hastalığı süresince varlığın yokluğa dönüşeceği endişesinin yanı sıra saç dökülmesi, sürekli olarak kusma, ameliyat ile bazı organların alınması gibi çeşitli fizyolojik değişiklikler, hastaların psikolojik sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Bunun yanında kanser tedavisi için kullanılan ilaçların da depresyona ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yol açtığı kaydedilmektedir.²⁸ İnsan hayatının genel seyrini alt-üst eden bu hastalıkla başa çıkma noktasında, en az ilaçlar ve diğer tıbbi müdahaleler kadar psikolojik desteğin de önemli olduğu vurgulanmaktadır.²⁹

²⁶Kanser Tedavisi, <http://www.kanservakfi.org/> (11.08.2006). ve ayrıca bkz. Haluk Nurbaki, *a.g.e.*, s.72-77

²⁷Necdet Üskent, “Kanser Tedavisinde Değişen Konseptler, Hücre Sinyal İletici Blokları ve İntihar Programı”, http://www.kansertedavileri.com.usken/ppt_files/fullscreen.htm, (27.05.2007).

²⁸Kemal Arıkan, “Kanserde Psikolojik Destek”, <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/37/3709.pdf>, (27.05.2007).

²⁹Sedat Özkan, “Kanser Hastalarının Psikiyatrik ve Psikolojik Tedavisi”, <http://www.psikiyatriktip.com/index.asp?id=27>, (27.05.2007).

Çeşitli tedavi yöntemlerine rağmen kesin bir sonuç alınamaması, tıbbi tedavinin tek başına yeterli olmayışı, insanların kanseri yenme hususunda psikolojik veya dini başa çıkma mekanizmalarına müracat etmelerine neden olmaktadır. Bu çalışmanın da amacı dini inanç ve uygulamaların, hastalığın verdiği stresle başa çıkmada, ruhsal gerilimleri azaltmada, manevi bir iyileşme sağlamada herhangi bir etkisinin olup olmadığını araştırmaktır. Araştırmanın ikinci bölümünde dini inanç ve uygulamaların kanser hastalığını anlamlandırmada ve onunla başa çıkmada herhangi bir işlevinin olup olmadığı üzerinde durulacaktır.

Dini inanç ve uygulamalar ile ruhsal olarak sağlıklı olmak arasında herhangi bir ilişki var mı? Din ne derece bireyin ruh sağlığına katkıda bulunuyor? gibi sorulara cevap aramak üzere ruh sağlığını tanımlamaya çalışmak, ruh sağlığı ve din ilişkisini irdelemek gerekmektedir.

3. RUH SAĞLIĞI

Ruh sağlığı, yani ruhsal yönden sağlıklı olmak, toplumsal yaşamın gereklerine göre, kişinin kendine ve çevresine doyurucu bir uyum sağlamasıdır. Ayrıca ruhsal açıdan sağlıklı olmak, yetenekler elverdiğince, kişinin hem kendi içinde iyi olma hali, hem de dış çevreye yeterli düzeyde faydalı olma durumudur.³⁰

Bununla beraber çeşitli tanımlamalar yapılıyor olsa da ruh sağlığını tanımlamak zordur. Çünkü ruh sağlığı değişken ve göreceli bir kavramdır.³¹

Ruh sağlığı da beden sağlığı gibi koşullara göre değişip bozulabilir. Başka bir deyimle ruh sağlığı salt ve değişmez bir durum değildir. Dış baskılar belli bir ölçüyü aşınca herkesin ruhsal dengesi sarsılabilir. Ortaya bunalımlar, üzüntüler, kaygılar, iç çatışmaları ve davranış bozuklukları çıkabilir. İnsanların dış baskılar karşısında farklı

³⁰Yasemin Kozanoğlu ve Hülya Ekberzade Gördürür, *Bireyden Topluma Ruh Sağlığı*, İstanbul, Alfa Basın Yayın Dağıtım, 1995, s.23; Atalay Yörükoğlu, *Çocuk Ruh Sağlığı; Çocuğun Kişilik Gelişimi, Yetiştirilmesi ve Ruhsal Sorunları*, Ankara, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1978, s.3

³¹ Yörükoğlu, *a.g.e.*, s.7

dayanma güçleri olduğu da bir gerçektir. Bu nedenle herkesin kırılma noktası birbirinden farklıdır. Ayrıca her kişinin güçlü ve güçsüz olduğu alanlar vardır.³²

Her şeye rağmen ruh sağlığı açısından bireyler sağlıklı ya da sağlıklı olmamak üzere iki gruba net bir şekilde ayrılamazlar.³³ Nitekim çeşitli belirtilerin var olması ruhsal bozukluk anlamına gelmez. Belirtilerin ve yakınmaların ruhsal bozukluk olup olmaması, bunların süresi, şiddeti, ortaya çıktığı çevre, toplum, kültür ortamı, kişilik gelişmesi içindeki yeri, kişinin olanak ve yetenekleri, gerçekle bağlantısı, denge ve uyumunu bozup bozmaması gibi birçok değişkene göre değerlendirilir.³⁴

Kleinman'a göre ruh sağlığı kültüre göre de değişiklik gösterebilmektedir. Modern tıbbın fiziksel rahatsızlıkların dünyanın her yerinde aynı olduğu varsayımı üzerine kurulu olmasına karşın, rahatsızlığın insan vücudu üzerindeki etkisini kültürden bağımsız olarak tasvir etmek mümkün değildir. Bu anlamda psikolojik rahatsızlıkları ise ancak bireyin içinde yaşadığı toplumla ilişkisine göre tanıyıp tanımlayabiliriz.³⁵

Ruh sağlığı bireyin ruhsal gelişim dönemlerine göre de değişiklik gösterebilmektedir.³⁶ Doğum öncesinde, bebeklikte, çocuklukta, gençlikte, evlenme veya aile içi ilişkilerde, orta yaş ve yaşlılıkta ruh sağlığıyla ilgili farklı problemlerle karşılaşılabilir.³⁷

Yukarıda sayılan nedenlerden dolayı ruh sağlığı konusunda herhangi bir ölçüte ulaşmak mümkün görünmemektedir. Bununla beraber, bireysel düzeyde ve toplumsal düzeyde ortalama bir uyum sağlama iyi bir ruh sağlığının belirtisi olarak yorumlanabilir.

³² Yörükoğlu, *a.g.e.*, s.6

³³ John Frosch, “Ruhsal Sağlık, Ruhsal Hastalık”, *Bir Bilim Olarak Psikiyatri*, Kemal Sayar ve Erol Göka: (çev), İstanbul, Ağaç Yayınları, s.33-35

³⁴ Özcan Köknel, Kurban Özügürlü ve Güler Aytaç Bahadır, *Davranış Bilimleri: Ruh Bilim*, İstanbul, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, 1993, s.219

³⁵ Arthur Kleinman, “Antropoloji ve Psikiyatri, Hastalık Üzerine Kültürlerarası Araştırmada Kültürün Rolü” *Psikiyatri ve Kültür*, Kemal Sayar: (çev), İstanbul, İnsan Yayınları, 1999, s.101

³⁶ Yörükoğlu, *a.g.e.*, s. 8

³⁷ Özcan Köknel, *Aile ve Toplumda Ruh sağlığı*, İstanbul, Hürriyet Yayınları, 1981, s.5

3.1.Ruh Sağlığı ve Din

Ruh sağlığı ile din ilişkisi yeni gündeme gelen bir konu değildir. Çünkü ruh sağlığı ile din arasındaki ilişki eski çağlara kadar gitmektedir. Eski çağlarda tedavi görevini üstlenen din adamları, şamanlar ve diğer ilkel hekim türlerinin uyguladıkları yöntemler, hastalığın gerçek nedenine yönelik fizyolojik müdahalelerden yoksun olmalarına rağmen, birçok hastalığın şifa bulmasını sağlayabiliyordu.³⁸

Fakat bu konu günümüzde oldukça çok tartışılan bir konudur. Bazı araştırmacılar ruh sağlığı üzerinde dinin olumsuz etkileri olduğunu öne sürerken, bazıları da dinin yalnızca ruh sağlığı değil, aynı zamanda fiziksel sağlık üzerinde de olumlu etkilerinin olduğunu öne sürmektedir.³⁹

Neda Armaner, manevi değerlerden mahrum olan insanın ruhi bunalımlarda uygun sığınak bulamayacağı için kötü telafiler yapacağına işaret ederken, inançlı bir insanın sarsıntılar esnasında manevi sığınaklardan faydalanacağını ve dolayısıyla dinin ruh sağlığı için vazgeçilmez bir unsur olduğunu vurgular.⁴⁰

Koenig, dinin ruh sağlığı üzerinde doğrudan ve dolaylı olmak üzere iki türlü etkisinin olduğunu savunur. Koenig'e göre dinin birinci doğrudan etkisi psikolojik hastalıkların erken teşhis ve tedavisini sağlaması, ikincisi ise sağlığa zarar veren davranışlardan kaçınmayı (alkol, sigara vb.) gerektirmesi şeklindedir. Dolaylı etkileri ise dinin sosyal yardımlaşmayı teşvik etmesi, bunun da bireye manevi destek verecek olması, ikincisi ise stresi, kaygıyı, depresyonu ve diğer heyecan verici şeyleri azaltmasıdır.⁴¹

Bunun yanında din ve ruh sağlığı arasında karmaşık bir ilişkinin varlığından da bahsedilmektedir. Gartner, dinin düzenli beslenme, iyi bir uyku, iyi bir evlilik, daha az boşanma oranı gibi insanın ruh sağlığına doğrudan etkisi olan çeşitli faktörleri

³⁸ Engin Geçtan, *Varoluş ve Psikiyatri*, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1996, s.51-54

³⁹ Bu konuyla ilgili olarak detaylı bilgi için bkz. Harold Koenig, *Is Religion Good Your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health*

⁴⁰ Neda Armaner, *Psikopatolojide Dini Belirtiler*, Ankara, Demirbaş Yayınları, 1973, s.104-108

⁴¹ Koenig, *a.g.e.*, s.80-82

desteklediğini, bununla beraber uyuşturucu ve alkol kullanma oranını düşürdüğü, depresyonu azalttığı ve bu anlamda dinin ruh sağlığına pozitif etkilerinin olduğunu ama öte yandan psikopatolojik olarak dogmatizm, aşırı bağlılık gibi olumsuz etkilerinin de olduğunu vurgulamaktadır.⁴²

Din ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda kullanılan dindarlık ölçeğinin tek maddeli olması, (kiliseye gitme sıklığı, dua ve meditasyona başvurma sıklığı gibi) dini yapıyı yeterince iyi değerlendirememesi sonucuna yol açmaktadır. Bu ölçeklerle yapılan araştırmalarda din ile ruh sağlığı arasındaki ilişki sağlıklı bir şekilde ortaya konulamamaktadır. Din ile ruh sağlığı arasındaki ilişki irdelenirken dinin çok boyutluluğu esas alınmalıdır. Bu anlamda dindarlığın boyutlarını da işin içine alan çalışmaların sonuçları daha kapsamlı görünmektedir. Hackney ve Sanders'in din ve ruh sağlığı ile ilgili analizleri bu doğrultudadır. Dindarlığı, dini inançlara ve ritüellere bağlı ideolojik dindarlık, dinin sosyal yönlerine vurguda bulunan kurumsal dindarlık, kişisel bağlılık boyutunun ön plana çıktığı dinin içselleştirilmiş yönünü kapsayan kişisel dindarlık olarak üç ayrı kategoride değerlendiren Hackney ve Sanders, kurumsal dindarlık ile yüksek seviyede stres, kişisel bağlılık tipi dindarlık ile düşük seviyede stres arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. İdeolojik dindarlık ile psikolojik stres arasında ise anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Bütün bunların aksine, üç dindarlık tipiyle, hayattan üst düzeyde hoşnut olma arasında olumlu ilişkiler vardır.⁴³

Beit-Hallahmi de benzer şekilde iç güdümlü dindarlığın ruh sağlığı açısından olumlu etkileri olabileceğini savunmaktadır.⁴⁴

⁴²John Gartner, "Religious Commitment, Mental Health, And Prosocial Behavior: A Review Of The Empirical Literature", Edward P. Shafranske (Ed.), *Religion and The Clinical Practice of Psychology*, Washington, American Psychological Association, 1997, s.188-202

⁴³John Salsman ve Charles R. Carlson, "Dini Yönelim, Olgun İman ve Psikolojik Rahatsızlıklar: Negatif ve Pozitif İlişkiler", Ali Ayten (çev.), *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.26, 2004, s.119-131

⁴⁴Hallahmi ve Argyle, *a.g.m.*, s.462

3.2. Psikoloji Kuramcılarının Dine Yaklaşımları

Din hakkındaki görüşleriyle ilk akla gelen isim şüphesiz ki Freud'dur. Freud nevrozlu hastalar üzerine yaptığı gözlemlerden yararlanarak obsesif davranışlar ile dini ritüeller arasında bir benzerlik kurar ve dini ritüellerin bir saplantı nevrozu olduğunu idda eder. Freud'a göre din, ilk olarak eski çağlarda yaşayan ilkel kabilelerde baba figürünün yerini alan totemin zamanla Tanrılaşmasından ve ona gösterilen saygıdan doğmuştur.

Freud, dinin evrensel bir saplantı nevrozu olduğunu söylemekte ve dinin tıpkı nevroz gibi hastalıklı bir hal olduğunu, bireyin bu hastalıklı halden kurtulması gerektiğini savunmaktadır. Dinin bir yanılsama olduğunu, insanın yararsız ve gelişimine engel olan bu yanılsamadan kurtulması gerektiğine inanan Freud, dini bireyin ruh sağlığı açısından zararlı görmektedir.⁴⁵

Jung ise dini hastalıklı bir ruh halinin sonucu olarak değerlendiren Freud'un aksine dini sağlıklı olmanın bir göstergesi ve Tanrı'nın varlığına inanmayı da insanı nevrozdan kurtaran bir unsur olarak görmektedir.

Jung'a göre dinin yokluğu ruhsal rahatsızlıklara sebep olur. Din insanları gerek motive etme gerekse sıkıntılı anlarında onlara destek olma bakımından psikoterapi sistemlerinin en gelişmişidir. Çeşitli şekillerde sağaltım etkisine sahip olan din, bireyin huzursuzluklarına çare olurken onu komplekslerin olumsuz etkisinden korur.⁴⁶

Hümaniter ve otoriter olmak üzere iki ayrı din kategorisinden bahseden Fromm, hümaniter dinin insanın yeteneklerini geliştirdiği, kendini gerçekleştirmesini olumlu yönde etkilediği ve bireyin hayatında bütünlük ve anlam bulmasına yardım ettiği için faydalı olduğunu, buna karşın otoriter dinin ise insanı kişisel özgürlüğünden vazgeçirdiği ve korku merkezli olduğundan insan için zararlı olabileceğini savunur.⁴⁷

⁴⁵ Ali Köse, *Freud ve Din*, İstanbul, İz Yayıncılık, 2000, s.29-30; Ali Ayten, *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, İstanbul, İz Yayıncılık, 2006, s.29-34

⁴⁶ Ayten, *a.g.e.*, s.55-56

⁴⁷ Ayten, *a.g.e.*, s.86-90

Allport ise dinin hayata yönelik temel inanç, değer ve oryantasyon konularıyla yakından ilgilenmesinden dolayı zihinsel sağlığın korunması ve geliştirilmesinde kaçınılmaz bir rol oynadığını, dolayısıyla dinin insanın doğasında var olan bir yere yakın olma, sevgi gibi ihtiyaçlara cevap vererek insanın ruh sağlığı için faydalı olduğunu ve hatta bu konuda psikoterapiden üstün olduğunu vurgular.⁴⁸

Victor Frankl'a göre de, din kişiye ruhsal yardım eli uzatır ve başka hiçbir yerde bulamayacağı, bir güvenlik duygusu verir. Kendini güvende hisseden birey de pek çok psikolojik rahatsızlıktan korunduğu gibi başkalarıyla da sağlıklı ilişkiler kurabilir.⁴⁹

4. ATFETME –ANLAMLANDIRMA

İnsanın bilme ve anlama isteği yalnızca çağımıza özgü bir keşif olmayıp, bundan 2000 yıl önce Aristo'nun “İnsanın doğal arzusu anlamdır” diyerek işaret ettiği gibi insanın doğası gereğidir.⁵⁰

İnsanlar karşılaştıkları problemleri önce anlamaya, sonra çözmeye çalışırlar.⁵¹ İnsanın yaşadığı felaketleri anlamlandırma çabasıyla ilgili olarak ortaya konulan en kapsamlı teori Bernard Spilka'nın atıf/yükleme (attribution) teorisidir. Spilka'ya göre insanlar, tecrübelerini ve olayları belirli sebeplere atfederek izah etmeye çalışırlar. Atıf süreci;

- a) dünyadaki olayları anlamlı olarak algılama arzusu ve ihtiyacı
- b) olayları tahmin, kontrol etme arzusu ve ihtiyacı,
- c) özsaygı ve öz benliği kuvvetlendirme ve koruma ihtiyacı gibi nedenlere dayanmaktadır.⁵²

⁴⁸ Allport, *a.g.e.*, s.95-103

⁴⁹ Ayten, *a.g.e.*, s.141

⁵⁰ Ralph Hood ve Dğr., *The Psikoloji of Religion an Emprical Approach*, (The Second Edition) The Guilford Press, New York, 1996, s.379.

⁵¹ Pargament, “Acı ve Tatlı Dindarlığın ve Bedelleri Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, A. Ulvi Mehmedoğlu, (çev), *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt:13, Sayı:1, 2005, Adana, s.277

⁵² Bernard Spilka, Phillip R. Shaver, and Lee A. Kirkpatrick, “A General Attribution Theory For The Psychology of Religion”, Bernard Spilka and Daniel N. McIntosh (Ed.), *The Psychology of Religion: Theoretical Approaches*, University of Denver, Westview Press, 1997, s.154,156

İnsanlar hangi durumlarda atıf yapar? Atfetme süreci olayların yapısına göre ve atfedenin kişilik özelliklerine göre şekillenmektedir. Bu doğrultuda atfetme sürecini başlatan durumlar şöyle tasnif edilmektedir:

1-İnsanın inanç sistemini tehdit eden olaylar atıf sürecini başlatabilir. Özellikle bazı araştırmacılar aniden ortaya çıkan beklenmedik olayların, insanları olayın nedenini bulmaya sevk ettiğini ortaya koymuşlardır. ‘Neden ben’ sorusu atfetme sürecinin başlatıcısı olabilmektedir.

2-İnsanın kontrol ve denetim gücünün ötesindeki olaylar atıfsal süreci başlatabilir.

3-İnsanın öz saygısında önemli ölçüde değişiklik yapan olaylar da atıf sürecini teşvik eder.⁵³

Atfetme sürecinde din oldukça önemli bir yere sahiptir. Çünkü dini kavramlar sistemi, bireye olayları farklı bir şekilde anlamlandırma tarzı sunmaktadır. (Tanrı, Günah, Kurtuluş ve benzer unsurlarla) Dünyadaki mevcut dinlerin dikkat çekici özelliklerinden birisinin belki de en önemlisinin, insanlara sundukları her türden nedensel açıklamalar olduğu görülür.⁵⁴

İnsanlar karşılaştıkları problem ve olayları dini terimlerle de açıklayabilirler, seküler terimler içinde de konumlandırabilirler. Bunun yanında hem dini temelli hem de seküler temelli bir anlamlandırma sistemine başvurabilirler. Bu tamamen bireyin özellikleri ve içinde bulunduğu durum, olayın özellikleri ve içinde yer aldığı durumla ilgilidir. Genellikle insanlar hayatlarının tehdit altında olduğunu hissettiklerinde ve güvenlik içinde olmak istediklerinde daha çok dini atıfa başvurumaktadırlar.⁵⁵

Nitekim Yaparel’in Dini inançlar ve tabiatüstü nedensel yüklemeler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yaptığı araştırmada, kanser teşhisinin konulduğu farzedilen bir durumda katılımcılar, sonuca en fazla katkısı bulunan etken olarak Allah’a yükleme yapmışlardır. Bunu sırasıyla kader ve kişilik özellikleri izlemiştir.

⁵³ Spilka ve Dğr., *a.g.m.*, s.157-158

⁵⁴ Recep Yaparel, “Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.8, İzmir, 1994, s.277

⁵⁵ Spilka ve Dğr., *a.g.m.*, s. 166-167

Katılımcıların yükleme yaptıkları ikinci kavramın da ‘kader’ gibi dini bir kavram olması dikkat çekicidir.⁵⁶

Köse ve Küçükcan’ın Marmara depremi sonrasında yaptıkları araştırmada da deneklerin %76’sı depremin gerisindeki güç olarak “Allah’ı” gördüklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların %24’ü de yapı ve “doğa” cevabını vermişlerdir. Ancak bu cevaplar depremi Allah’ın iradesi dışında bir olay olarak görme ve doğaya bir irade atfetme anlamı taşımayıp olaylara kaderci bir açıdan yaklaşmayı sıcak bulmadıklarından yerleşim alanlarının seçimi ve yapılaşmadaki yanlışlıklar üzerinde durmuşlardır.⁵⁷

5. BAŞA ÇIKMA - DİNİ BAŞA ÇIKMA

Daha önce belirttiğimiz gibi başa çıkma; bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalaradır.⁵⁸ Başa çıkma bireyin stresli durumlardaki bir anlam arayışı olarak da ifade edilebilir.⁵⁹

Pargament’ e göre başa çıkma mutlaka dini öğeleri içermez⁶⁰, ancak acı tecrübeler kişiyi Tanrı’ya yöneltebilir ve din, bunalım zamanlarının en önemli destek kaynağı olabilir.⁶¹ Pargament “siperlerde hiç ateist yoktur” sözünü biraz abartılı bulsa da kritik durumlarda dindarlığın yaygınlaştığını ve hızlandığını belirtir.⁶²

Literatürde dini başa çıkmayı ilk defa kullanan isim olan Pargament, bir insanın karşılaştığı problemin çözümünde din ne ifade ediyor, din bireye nasıl yardımcı

⁵⁶ Yaparel, *a.g.m.*, s.284-288

⁵⁷ Ali Köse ve Talip Küçükcan, *Doğal Afetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*, İstanbul, İsam, 2000, s.105

⁵⁸ Lazarus ve Folkman, *a.g.m.*, s.839-852

⁵⁹ Kenneth Pargament ve Crystal L. Park, “In Times Of Stress: The Religion-Coping Connection” Bernard Spilka, Daniel N. McIntosh (Ed.), *a.g.e.*, s.44

⁶⁰ Pargament, *a.g.e.*, s.90

⁶¹ Kenneth Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, Ahmet Albayrak (çev.), S.9, *Tabula Rasa*, Isparta, 2003, s.207,227

⁶² Pargament, Pargament, “Acı ve Tatlı Dindarlığın ve Bedelleri Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, A. Ulvi Mehmedoğlu, (çev), *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt:13, Sayı:1, 2005, Adana, s.285

oluyor? vb. sorulara verilecek cevapların dini başa çıkmanın esaslarını oluşturduğunu belirtir.⁶³ Bu anlamda Pargament dini başa çıkmayı; kişinin problem ve stresle mücadele sürecinde inancını kullanma yolu olarak tarif eder.⁶⁴

Din ve başa çıkma arasındaki ilişki aslında oldukça karmaşıktır. Din ve başa çıkma arasında 3 boyutlu bir ilişkiden söz edilebilir;

1-Din başa çıkma sürecinin her bir unsurunun parçası olabilir. Zira insan hayatında pek çok olay dini içeriğe sahiptir, (doğum, evlenme, ölüm gibi) bireysel ve toplumsal olayların pek çoğunun dinle ilişkili olması, bu olayları anlama, değerlendirme ve sorun çözme noktasında dini devreye girdirebilir.

2-Din başa çıkma sürecinde yardımcı olabilir. Din, bireylerin çeşitli problemlerle başa çıkmasını sağlamakta veya ruh sağlığını koruyacak tarzda sorunu kabullenmesine yardımcı olmaktadır. Nitekim Pargament ve Jenkins'in 62 kanser hastası ve onlara refakat eden hemşirelerle yaptığı röportaj, hastalığın Tanrı'nın kontrolünde olduğunu söyleyen hastaların önemli oranda daha az üzüntülü ve kendilerine olan özsaygılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

3-Din başa çıkma sürecinin bir sonucu olabilir. Acı tecrübeler, hastalıklar, felaketler insanları Tanrı'ya ve dini pratiklere yönlendirebilir.⁶⁵

Dini başa çıkma tek bir formda olmayıp çeşitli şekillerde karşımıza çıkabilmektedir. Öncelikle din insana başa çıkamadığı problemlerle baş etmesinde çeşitli yöntemler sağlar⁶⁶. Pargament ve arkadaşları dinin insanın zorluklarla başa çıkmasında yardımcı bir rol üstlendiğini ve insanlar tarafından 30 çeşit başa çıkma yönteminin kullanıldığını ve bunların genel hatlarıyla 3 ayrı kategoride değerlendirilebileceğini kaydederler.

⁶³ Pargament, *a.g.e.*, s.1-2

⁶⁴ Pargament, *a.g.e.*, s.90

⁶⁵ Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et”, s.214-222

⁶⁶ Pargament ve Park, *a.g.m.*, s.45

1-*Kişisel Yönelimli Başa Çıkma Tarzı (Self Directing)*: Stresli bir durumla karşılaşan birey, Tanrı'dan yardım beklemeksizin, kişisel çaba ve imkanlarıyla problemi çözmeye çalışır. Bu dini başa çıkma metodu, Tanrı karşısındaki insanın sorumluluklarını ön plana çıkarmaktadır.

2-*Erteleme Yönelimli Başa Çıkma Tarzı (Deferring)*: Birey pasiftir, hiçbir şey yapmaksızın Tanrı'nın müdahalesini ve sorununu çözmesini bekler. Bu tarzda kontrol Tanrı odaklıdır ve sorumluluk da Tanrı'dadır.

3-*İşbirlikçi Başa Çıkma Tarzı (Collaborative)*: Birey ve Tanrı her ikisi de başa çıkma konusunda aktif birer partner gibidirler. Bu tarzda bireyin kişisel kontrolü yüksektir⁶⁷.

Bu üçlü tasnifin yanında dini başa çıkma pozitif ve negatif başa çıkma olarak da sınıflandırılmaktadır. Pozitif dini başa çıkma; Tanrı ile güvenli bir ilişkiden, bir maneviyat duygusundan, hayatta bir anlam bulunduğu inancından ve başkalarıyla manevi bir bağlanma duygusundan kaynaklanmaktadır. Pozitif dini başa çıkma olumsuz durumların iyi bir bakış açısıyla değerlendirilmesini, işbirlikçi başa çıkmayı, Tanrı'dan manevi destek arayışını, din adamı veya cemaat üyelerinden destek arayışı, başkalarına dini yardımı ve dini affı içermektedir.

Negatif dini başa çıkma ise, gerilim ve karmaşa durumlarında Tanrı ile zayıf bir ilişki, yüzeysel ve uğursuz bir dünya görüşü ve anlam arayışında dini çabayla belirlenir. Negatif dini başa çıkma metotları Tanrı'nın gücünü sorgulamayı, Tanrı'ya karşı kızgınlık ifadelerini, cemaat ve din adamlarına yönelik hoşnutsuzluk ifadelerini, menfi durumların ceza kabilinden dini değerlendirilişini içerir.⁶⁸

Pargament'e göre dini başa çıkma tutumları, dini olmayan başa çıkma tutumlarına göre, daha başarılı sonuçlar vermektedir. Çünkü din, dini olmayan başa çıkma tutumlarının harekete geçmesine yardımcı olmaktadır. Aslında insanlar, dini ve dini olmayan başa çıkma tutumlarını bir arada kullanmaktadırlar. Dini başa çıkma tutumlarını dini olmayanlardan ayıran en önemli özellik, olayların insanın kontrolünden

⁶⁷ Pargament, *a.g.e.*, s.180-184

⁶⁸ Pargament, “‘Acı ve Tatlı Dindarlığın Bedelleri...’”, s.248

çıkma olmasındır. Eğer insan olayları, insani çabalarıyla kendi lehine değiştiremeyecek veya olayla ilgili kontrolü eline alamayacak olursa dini başa çıkma tutumlarını kullanmaya başlamaktadır⁶⁹. Bunun yanında pozitif dini başa çıkma metotları da negatif dini başa çıkma metotlarından daha olumlu sonuçlar vermektedir.⁷⁰

5.1.Dini Başa Çıkmada Kişisel Tipler ve Farklılıklar

Başa çıkmada dinin devreye girmesi konusunda dini eğitim ve bilgi temel hareket noktası olabilir⁷¹. Eğer insanın bir dini yönelimi yoksa trajik ve olumsuz olaylar karşısında din bu kişi için bir başa çıkma mekanizması olarak işlev görmez. Dini öğelerin dâhil olduğu bir başa çıkma davranışının sergilenebilmesi için insanın temelde bazı dini inançlarının olması gerekir, yoksa dini başa çıkmanın birden ortaya çıkması düşünülemez⁷².

Bunun yanında dini başa çıkmada dini algılama ve yaşama biçimine göre de bazı farklılıklar oluşabilmektedir. Bu farklılıklar değişik tip ve mizahtaki bireylerin, çok sayıdaki dini hedef için değişik yolları seçmesinden kaynaklanmaktadır.⁷³

Bu anlamda Allport'un ortaya koyduğu iç güdümlü dindarlık-dış güdümlü dindarlık ayrımı önem kazanmaktadır. İç güdümlü dindarlıkta birey dini pratik ve değerleri içselleştirmekte, yaşamının amacını dinde bulmaktadır. Dış güdümlü dindarlıkta ise birey bazı çıkarları için dini bir fayda aracı olarak görmektedir⁷⁴.

Erich Fromm ise farklı bir değerlendirme yaparak insanı temel almış ve bu doğrultuda otoriter dindarlık ve hümaniter dindarlık temeline dayalı bir dindarlık tipolojisi geliştirmiştir. Fromm'a göre insanların kendi dışlarındaki görüp bilmedikleri bir güce kayıtsız şartsız teslim olmaları ilkesine dayanan otoriter din ile insana evrenle bir olduğu sezgisini veren dünya-insan-Tanrı ilişkisini sevgi üzerine kuran hümaniter dinin ruhi anlamda insana katkısı farklıdır. Hümaniter bir din anlayışına sahip olan

⁶⁹ Pargament, *a.g.e.*, S.286

⁷⁰ Pargament, “Acı ve Tatlı Dindarlığın Bedelleri....”, s.248

⁷¹ Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et”, s.223

⁷² Köse ve Küçükcan, *a.g.e.*, s.77

⁷³ Pargament, “Acı ve Tatlı Dindarlığın Bedelleri....”, s.282

⁷⁴ Gordon Allport, *Birey ve Dini*, Bilal Sambur: (çev), İstanbul, Elis Yayınları, 2004, s.13-25

insanın ruh sağılığının daha iyi olması ve kendini gerçekleştirmesinin daha kolay olması muhtemeldir⁷⁵.

Bu anlamda dine bakış açısı ve dindarlık tipleri farklı olan insanların başa çıkma da dini kullanma sıklıklarının, dinden yardım alma oranlarının da farklı olması kaçınılmaz görünmektedir.

Nitekim Pargament iç güdümlü dindar olarak değerdendirilen dini ilke ve pratikleri hayatında daha çok içselleştirmiş insanların, dini başa çıkmayı daha çok kullandıklarını tespit etmiştir.⁷⁶

Dini başa çıkmayı kullanma oranındaki farklılığın yanında, iç güdümlü din anlayışına sahip olan insanlarla dış güdümlü din anlayışına sahip olan insanların dinin farklı fonksiyonlarını kullandıkları da gözlemlenmiştir. Pargament tarafından yapılan bir araştırmada i güdümlü bir din anlayışına sahip olan insanların dinin ruhi fonksiyonları tarafından daha çok güdülenirken, dış güdümlü bir din anlayışına sahip kişilerin de dinin problem çözme fonksiyonu üzerinde durdukları anlaşılmıştır⁷⁷.

Bireyin dini algılayış şekli dini başa çıkmayı kullanma şeklini ve oranını etkilerken, bir yandan da bireysel özellikleri dini başa çıkmayı nasıl kullandığını belirlemektedir.

Pargament'e göre kendini yönlendirici dini başa çıkma, yüksek öz saygı ve daha büyük bir kontrol duygusu ile bağlantılıyken, erteleyici dini başa çıkma tarzı daha düşük bir öz saygı, şans tarafından daha yüksek bir kontrol duygusu, daha düşük bir kişisel kontrol, daha zayıf problem çözme becerisi ile bağlantılıdır. Bireyle Tanrı arasında etkin bir alış veriş tarzını içeren işbirlikçi dini başa çıkma daha yüksek öz saygı, daha yüksek bir kişisel kontrol duygusu ve şans tarafından daha düşük bir kontrol duygusuyla ilişkilidir⁷⁸.

⁷⁵Erich Fromm, *Psikanaliz ve Din*, Aydın Arıtan: (ev.), İstanbul, 1993, Arıtan Yayınları, s. 8,57

⁷⁶ Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et...”,s.223

⁷⁷ Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et...”, s.221

⁷⁸ Pargament, “Acı ve Tatlı Dindarlığın Bedelleri...”, s.284

5.2.Dini Başa Çıkma Durumsal Farklılıklar

Bireyin dini başa çıkma tarzlarını kullanması veya kullanma sıklığı yalnızca bireysel farklılıklarla ilgili değil, aynı zamanda durumun veya olayın gücü ve önemiyle de ilgilidir. Çünkü farklı durumlar farklı dini cevapları ortaya çıkarmakta, bu cevaplar da farklı insanlarda farklı etkiler meydana getirmektedir⁷⁹.

Bazı olayların nedeni Allah olarak görülürken ve başa çıkma Allah'tan yardım istenirken, bazı olayların nedeni Allah olarak görülmemekte ve dolayısıyla başa çıkma hususunda dinden yardım alınmamaktadır. Örneğin hastalık, ölüm, doğal afetler gibi insanın sınırlarını aşan olayların nedeni Allah olarak görülürken, finansal problemler ve zor ilişkiler gibi olayların nedeni Allah olarak görülmemektedir⁸⁰.

Pargament' e göre dini hayat zaman ve şartlara bağlı olarak değiştiği gibi dindarlığın yardımı da bağlam ve durumlar boyunca değişebilir. Örneğin Maton tarafından yapılan bir araştırmada çocuğunu kısa bir süre önce kaybetmiş olan anne babalarda dini inancın düşük depresyonla ilgisi, çocuğunu uzun süre önce kaybetmiş olan anne babalardaki dini inancın düşük depresyonla ilişkisinden çok daha yüksek bulunmuştur.⁸¹

Pargament'e göre din, stresin olumsuz etkilerini ortadan kaldıracak gibi, bazı dini başa çıkma tarzları stresin olumsuz etkilerini daha da çok artırabilmektedir.⁸² Din bazı gruplar için stresin etkilerine karşı koruyucu olabilir ancak bazıları için olmayabilir. Dini başa çıkma ile iç güdümlü dini bağlanma, Protestan öğrenciler için kontrol edilemeyen hayat olaylarının depresyona yönelik etkilerine karşı korumada

⁷⁹ Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et....”, s.227

⁸⁰ K. Miriam Loewenthal ve Dğr., “Comfort and Joy? Religion, Cognition and Mood in Protestants and Jews Under Stress”, *Cognition and Emotion*, Vol:14, No:3, 2000, s.355

⁸¹ Kenneth Maton, “The Stress-Buffering Role of Spiritual Support: Cross-Sectional and Prospective Investigations”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1989, 28, s.310-323, Aktaran: Pargament, “Acı ve Tatlı Dindarlığın Bedelleri...”, s.289

⁸² Pargament, *a.g.e.*, s.307

yardımcıyken, Katolik öğrenciler için bu dini değişkenler, kontrol edilemeyen hayat olaylarının etkilerini hafifletmiştir.⁸³

5.3.Başa Çıkma Sürecinde Dinin Fonksiyonları

1- Din insana anlam perspektifi sunarak, bireyin karşılaştığı problemi anlamlandırmasına yardımcı olur.

Nitekim anlam amaç, değerler ve idealler olmaksızın yaşamak önemli ölçüde stres yaratmaktadır.⁸⁴ Anlamsızlık sorununu çağımızın en büyük problemlerinden bir tanesi olarak gören Frankl, anlamsızlık duygusunu varoluşsal vakum olarak değerlendirir ve varoluşsal boşluğun en ciddi psikolojik sorun olduğunu belirtir.⁸⁵

Dini kutsalla ilişkili tarzdaki bir anlam arayışı olarak tarif eden Pargament, insanların birçoğunun dine anlam açısından baktığını, bir araştırmada 2000’den fazla insanın niçin inanıyorsunuz sorusuna ‘din hayatımıza anlam kazandırıyor’ cevabını verdiklerini vurgular.⁸⁶

Jung ise; “hayatının ikinci devresini yaşayan 35 yaş üzerindeki tüm hastalarım arasında nihai noktadaki problemi hayata dini bir bakış açısı bulamamaktan kaynaklanmayan yoktu. Şunu gayet rahatlıkla söyleyebilirim ki, hastalarımın her biri dinlerin takipçilerine her devirde vermiş olduğu şeyi (anlamı) kaybettiklerinden dolayı rahatsızlanmışlardı. Tabi bu anlamı, yani hayata dini bakış açısını tekrar elde edemeyenlerin hiçbirisi iyileşemedi” diyerek hayata anlam katma işlevi açısından dinin önemini belirtmektedir.⁸⁷

Pargament başa çıkmanın yapısı itibariyle hem bilişsel hem de davranışsal olduğuna dikkat çekerek, bireylerin karşılaştıkları sorunları hem anlamaya hem de

⁸³ Pargament, “‘Acı ve Tatlı Dindarlığın Bedelleri.....’”, s.290

⁸⁴ Irvin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, Zeliha İyidoğan Babayiğit (çev.), İstanbul, Kabalcı Yayınevi, 1999, s.661

⁸⁵ Victor Frankl, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı Logoterapi ve Hümanizm*, Selçuk Budak (çev.), Ankara, 2.Baskı, Öteki Yayınevi, 1996, s.23-30

⁸⁶ Pargament, *a.g.e.* s.48

⁸⁷ C.Gustave Jung, “Modern Man in Search of a Soul”, London: Routledge&Kegan Paul 1933/1961, s.264, Aktaran: Ali Köse, *Sekülerden Kutsala Yolculuk, Sekülerizm Sorgulanıyor*, İstanbul, Ufuk Kitapları, 2002, s.212

çözmeye çalıştıklarını vurgular. Bu doğrultuda Pargament'e göre negatif olaylar Tanrı'nın rahmeti olarak, her şeyi bilen Tanrı'dan bir ders olarak veya Tanrı'nın gazabının bir sonucu bir ceza veya Tanrı'nın iradesinin sonucu gibi değerlendirilmektedir.⁸⁸

2. Dini inanç ve bu inanca bağlı olarak yapılan pratikler stres ve kaygı düzeyini aşağıya indirerek bireyin ruh sağlığını korumasına yardımcı olur.

Dini başa çıkma, stres ve kaygı gibi kişinin psikolojik yapısında gerilim yaratan unsurların dini inanç ve pratiklerle en düşük düzeye indirilmesi, ruhsal uyum ve dengenin korunması için çaba harcanmasıdır. Dinin en önemli fonksiyonu stres ve kaygıyı azaltmasıdır.⁸⁹

Çeşitli inanç ve uygulamaların gerek doğu mistisizminde gerekse İslam tasavvufunda psikoterapik etki amacıyla da kullanıldığı bilinen bir husustur.⁹⁰ Bu uygulamalardan bir tanesi duadır. Duanın psikoterapik etkisi konusunda Carrel, tıptan daha yararlı olduğunu söylemektedir.⁹¹ İslam tasavvufunda duanın hiçbir çıkar gözetilmeksizin, içten gelen istek ve teslimiyetle yapılması durumunda mucizevi etki gösterebileceği üzerinde durulmaktadır.

Dua ve ibadetler bunalım anlarında içimizde sığınabileceğimiz bir dayanak oluşturmaktadır. Sözcükler, sözel formüller, her türlü tapınma eylemi olarak ibadetler, bireyin ölüm, özgürlük, soyutlanma, anlamsızlık gibi kaygılar ve derin yapıları anlamlandırıp çözmesinde, kısaca var olmanın getirileriyle yüzleşmesinden kaynaklanan çatışmaları aşmasında çok önemli bir katkı sağlamaktadır.⁹²

Nitekim II. Dünya Savaşı sırasında bir müddet toplama kamplarında kalan Victor Frankl, fiziksel açıdan zayıf bile olsa dua ve ibadet vasıtasıyla iç zenginliği

⁸⁸ Pargament, “‘Acı ve Tatlı Dindarlığın Bedelleri...’”, s.281

⁸⁹ Asude Arıcı, “Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi SBE, 2005), Bursa, s.81

⁹⁰ Bu konu hakkında bkz., Nossrat Peseschkian, *Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi*, Hürol Fıçıloğlu: (çev.) İstanbul, Sistem yay.,1997

⁹¹ Alexis Carrel, *Vasiyetname: Hayat, İlim, Din*, Rahmi Balaban (çev.),İstanbul, Gayret Kitabevi, s.32

⁹² Akif Hayta, “İbadetler ve Ruh Sağlığı”, *Gençlik Din ve Değerler*, Kitabiyat, Ankara, 2002, s.118

yaşayan insanların, diğerlerinden daha dayanıklı, daha iradeli olduklarına şahit olmuştur.⁹³

Hayta, 408 üniversiteli gencin örneklemini oluşturduğu bir araştırmasında, ibadetin kaygı ve öfke duygularını azalttığını, umut ve iyimserliği artırdığını tespit etmiştir.⁹⁴ Pargament'e göre de dini inanç ve pratiklerin bazı durumlarda özellikle yardımcı olabileceği çeşitli deneysel araştırmalarla desteklenmektedir.⁹⁵

Pargament ve arkadaşlarının John Hopkins Meme İnceleme Merkezinde en az bir kere normal memogram incelemesine katılmış, 40 ile 49 yaşları arasındaki 150 Afrika kökenli Amerikan kadınla yaptığı araştırmada, meme kanseri kaygısı ile dini uğraşların bazıları ve kilise öğretilerinin kabullenilmesi arasında negatif ilişki bulunmuştur.⁹⁶

Koç da ergenlik döneminde dua ve ibadet algılarının ruh sağlığına etkileri üzerine yaptığı bir araştırmada, ergenlerin %78.32'sinin ibadet ettikten sonra stres ve kaygılarında azalma olduğunu tespit etmiştir.⁹⁷

Diğer yandan stresli durum ve olayların artması da insanları dua ve ibadet davranışına yöneltebilmektedir. Bu bağlamda dini duygu ve dini davranışlarda yükselmeler oldukça depresyon ve kaygı hali de azalmaktadır.⁹⁸

Köse ve Küçükcan, Marmara depremiyle ilgili çalışmada dini inanç, ibadet ve ritüellerin depremzedeler için bir güç ve teselli kaynağı olduğunu tespit etmişlerdir.⁹⁹

3-Din insana iyimser bir bakış açısı kazandırarak bireyin hayata umutla bakmasını sağlar.

⁹³ Victor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, Selçuk Budak (çev.), 4. Baskı, Ankara, Öteki Yayınları, 1995, s.42

⁹⁴ Hayta, *a.g.m.*, s.117-148

⁹⁵ Pargament, "Acı ve Tatlı Dindarlığın Bedelleri...", s.288-289

⁹⁶ Janice Bowie ve Dğr., "The Relationship Between Religious Coping Style and Anxiety Over Breast Cancer İn African American Women", *Journal of Religion Health*, Vol.40, No.4, Winter, 2001

⁹⁷ Mustafa Koç, "Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S10, Sakarya, 2004, s.115-158

⁹⁸ Yaparel, *a.g.m.*, 278-279

⁹⁹ Köse ve Küçükcan, *a.g.e.*, s.156

Victor Frankl’a göre hayata anlam kazandıran unsurlardan bir tanesi de umuttur. Frankl, gördüğü bir rüya üzerine kamp hayatının sona ermesini umut eden ama savaşın şiddetlenmesiyle umudunu kaybeden bir müzisyenin ölümünün nedeni olarak umudun yitirilmesini görür.¹⁰⁰

Dinin önemli işlevlerinden bir tanesi de insana umut vermesidir. Dinin sunduğu umut iki çeşittir. Birincisi devrimci umuttur ki, problemin bu dünyada çözülebileceğine dairdir. İkincisi eskatolojik umuttur ki, bu da problemin diğer dünyada çözülebileceğine dairdir.¹⁰¹

Nitekim Koenig’e göre dinin başa çıkma hususundaki en önemli işlevlerinden bir tanesi insana umut ve iyimserlik vermesidir.¹⁰²

Bahadır, anlam arayışı ve din arasındaki ilişkiyi araştırdığı bir çalışmada, yüksek dindarlık düzeyine sahip bireylerin (%69.5) hayata umutla yaklaşma noktasında inançlarından büyük ölçüde destek aldıklarını tespit etmiştir.¹⁰³

Ünal tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada yüksek düzeyde dindar olarak tanımlanabilen insanların %77.3’ü güçlü bir umuda sahip bulunmuşken, bu dindarlık düzeyinde tamamen umutsuz olanlara rastlanmamıştır.¹⁰⁴

4-Dini inanç insana manevi rahatlık verir, huzur verir, korku ve endişeleri azaltır. Belirli bir dine inanan insan, karşılaştığı problemleri çözemediği zaman dini inançlarından destek alarak rahatlamaya çalışır.

Freud dinin kökenini araştırırken tabiat güçleri karşısında çaresiz kalan insanın çocukluk döneminde başına gelen zorluklarda babasına müracat etmesi gibi korku ve

¹⁰⁰ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s. 72

¹⁰¹ Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et...”, s.220

¹⁰² Harold Koenig, *Is Religion Good For Your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health*, New York, The Haworth Pastoral Press, 1997, s.5

¹⁰³ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul, İnsan Yayınları, 2002, s.47

¹⁰⁴ Nurten Ünal, “Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi SBE, 1998), Bursa, s.160-161

endişelerini bir güce dayanarak hafifletmeye çalıştığını ve din duygusunun aslında huzur duymak, emniyet duygusu içinde olma hissinin yansıması olduğunu ileri sürer.¹⁰⁵

İnsanlar Allah'ın kendileriyle birlikte olduğunu düşünerek O'ndan devamlı duygusal destek almaktadırlar. Allah'ın daima kendisiyle birlikte olduğunu düşünen insan daha az kaygı ve stres hissetmekte, beden ve ruh sağlığı konusunda daha az şikâyetçi olmaktadır.¹⁰⁶

Negatif bir olayla başa çıkmaya çalışan bir kişinin “Allah sabır verdi, dayanma gücümü artırdı, farklı mücadeleyi öğretti, yapabileceğimi yaptım, gerisini Allah’a bıraktım” şeklinde kendini gösteren yaklaşımı buna iyi bir örnek teşkil eder.¹⁰⁷

Dinin en temel fonksiyonunu huzur vermek olarak gören Pargament birçok sinagog ve kilisede yaptığı araştırmaların sonucunda ailesinden ayrılan çok sayıda kilise üyesinin içtenlik ve destek konusunda dini cemaati ana referans grubu olarak gördüklerini ifade eder.¹⁰⁸

Dinin ruh ve beden sağlığı üzerinde doğrudan ve dolaylı olmak üzere çeşitli etkileri olduğunu düşünen Koenig'e göre, bir dini inancı benimsemek her şeyden önce bireye ait olma hissi, yüce bir güç tarafında korunuyor olma hissi verir ki Koenig bu hissin terapi etkisi yarattığını vurgular.¹⁰⁹

Nitekim ABD'de yapılan bir araştırmaya göre deneklerin %85 ila %90'ı arasındaki önemli bir oranı dinin huzur ve teselli kaynağı olduğu yanıtını vermiştir.¹¹⁰

5-Din insanın yakın duygusal ilişkiler kurmasını sağlar ve insana sosyal destek verir. Sosyologlar dinin en önemli fonksiyonlarından bir tanesi olarak sosyal destek fonksiyonuna değinirler. Durkheim'a göre dinin en önemli fonksiyonu sosyal bütünleşmeyi sağlamasıdır ki sosyal bütünleşme de sosyal desteğin ön koşuludur.

¹⁰⁵ Bu konu hakkında bkz. Freud; Totem ve Tabu, Musa ve Tek Tanrıcılık ve Bir Yanılsamanın Geleceği

¹⁰⁶ İlhan Topuz, “Dini Başa Çıkma”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi SBE, 1999), Bursa, s.68

¹⁰⁷ Köse ve Küçükcan, *a.g.e.*, s, 81

¹⁰⁸ Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et...”, s.219

¹⁰⁹ Koenig, *a.g.e.*, s. 81-82

¹¹⁰ Koenig, *a.g.e.*, s.50

Toplu halde yapılan ibadetler bireye yalnız olmadığı duygusunu vermekte ve karşılaştığı olumsuz olaylarda kendisine yardım edecek insanların var olduğu düşüncesini kazandırabilmektedir. Bu düşünce şekli de bireye güven duygusu vermekte ve başa çıkma sürecine olumlu bir katkı sağlamaktadır.

Harold Koenig dinin dolaylı etkilerinden bir tanesinin sosyal destek vermek olduğunu söyler. Koenig'e göre dini bağlılık ibadetlerin devamını sağlamakta ve ibadetlere devam etmek bireyin ait olma duygusunu tatmin ederek, kendini aşmasına yardım etmektedir. İbadetlere devam etmek amacıyla kiliseye gitmek bireyin şuur ve his tutarlılığını artırmakta ve böylece yaşama iradesine katkıda bulunmaktadır. Dinin sağladığı sosyal destek yalnızca bu da değildir. Din yardımlaşmayı ve dayanışmayı teşvik etmekte, bu da insanın kendini daha iyi hissetmesine katkıda bulunmaktadır.¹¹¹

Michigan Üniversitesinde, kalp hastalarıyla ilgili yapılan bir araştırmada ameliyat sonrası hastalardan dini başa çıkma metotlarını kullananların daha az depresyon ve endişe hissettikleri, bununla beraber daha çok sosyal destek aldıkları ve daha umutlu oldukları tespit edilmiştir. Aynı araştırmada, aynı inançları paylaşan din adamlarından manevi destek almak da umudu artıran unsurlardan bir tanesi olarak bulunmuştur.¹¹²

Ülkemizde, bedensel engellilik ile dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi araştıran Kula, bedensel engellilerin özür durumlarıyla baş etmede aynı inancı paylaştıkları din kardeşlerinin yardım ve desteğine başvurmalarının, sorunlarını aşarken en çok yararlandıkları dini başa çıkma etkinliği olduğunu tespit etmiştir.¹¹³

6-Din stres ve acı verici olayı veya felaketi kabullenmede yardımcı olur. Olumsuz olaylarla karşılaşan bireyin “neden başkası değil de ben” gibi sorgulamalarına cevap verir.

¹¹¹ Koenig, *a.g.e.*, s.81

¹¹² Amy L Ai. “Research Shows How Religious Beliefs Can Protect Psychological Well-Being During Stressful Experiences”, <http://www.apa.org/releases/religious06.html>, (12.11.2006).

¹¹³ Naci Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, İstanbul, Dem Yay., 2005, s.242

Dini inanç ve uygulamalar ki özellikle ölüm ötesi hayata duyulan inanç yaşanmakta olan felaketlerin kabullenilmesine yardımcı olur. Ölüm, hastalık ve sakatlık gibi kişinin ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyen acılara katlanma ve yaşama umudunu yenileme gücü verir. Hemen hemen tüm dini öğretilerde önemli bir yere sahip olan sabır sayesinde insanlar zorluklara karşı dayanma gücü elde eder.¹¹⁴

Düşünen bir varlık olarak insana kaygı veren olgulardan bir tanesi de ölümdür. İnsanlardaki ölüm düşüncesi sahip olunan güzel şeylerin ve kişiliğin kaybedileceği, şayet inanılıyorsa cehenneme gitme ihtimalinin olması ve işlerin nasıl gideceğine dair açık belirsizlik, kaygı ve huzursuzluklara yol açabilir. Bütün dinler, Ahiretle ilgili tasvirler ve ibadetler yoluyla ölümü ele alırken, oldukça geniş değer atfederler ve bu çabaların bireysel ve toplumsal planda bazı sonuçlar verdiği görülür. Nitekim ölümle ilgili araştırmaların çoğunda çeşitli dindarlık dereceleriyle ölüm korkusu dereceleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.¹¹⁵

Köse ve Küçükcan'ın araştırmasında depremzedelerin dini inançlarının, yaralanma, ölüm ve kayıpları kabullenmeyi kolaylaştırdığı ortaya çıkmıştır. Aynı araştırmada depremzedelerin yaklaşık olarak %60'ının yaşanan felaketi kader, imtihan, uyarı, ceza gibi dini terimlerle açıkladıkları tespit edilmiştir.¹¹⁶

7- Din insana dini öğretilere uygun olarak yaşarken karşılaşıacağı sıkıntıların karşılığını bir gün mükâfat olarak alacağını vaat etmektedir. Böyle bir vaat insanların acılarını hafifletmektedir.¹¹⁷

¹¹⁴ Pargament, *a.g.e.*, s.140

¹¹⁵ B. Benjamin Hallahmi, ve Michael Argyle, "Dindarlığın Etkileri (I) Bireysel Düzey", Adem Şahin: (çev.), *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Konya, S.10, 2000, s.467, 472

¹¹⁶ Köse ve Küçükcan, *a.g.e.*, s.90-91, 108-109

¹¹⁷ Topuz, *a.g.t.*, s.69

II. BÖLÜM

KANSER HASTALIĞIYLA BAŞA ÇIKMADA DİNİN ROLÜ

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

1. KANSER HASTALIĞINI ALGILAMA, ANLAMLANDIRMA VE AÇIKLAMA BİÇİMLERİ

İnsanın karşılaştığı olayları anlamlandırma ve açıklama ihtiyacı hayati bir ihtiyaçtır. Çünkü karşılaşılan problemleri ve olayları anlamak, onları çözümlmek ve onlarla başa çıkmak için ilk adımı oluşturmaktadır. Olayları anlama, açıklama ve yorumlamada çeşitli unsurlara başvurulmaktadır. Bu unsurlar dini sistemler olabildiği gibi seküler sistemler de olabilmektedir. Fakat genellikle insanın hayatını derinden etkileyen ve köklü değişiklikler meydana getiren olayların açıklanmasında ve yorumlanmasında dinin sunduğu referans çerçevesine başvurma sıklık kazanmaktadır. Nitekim insanlığın tarihin bilinen bütün dönemlerinde dini sistemlere başvurdukları görülmektedir.¹¹⁸ Çünkü din, Spilka'nın da belirttiği gibi, bireye sadece iç duygusal durumları belirlemek için bir çerçeve değil, hayatta karşılaştığı bütün olayların anlamlandırmasında ve yorumlamasında geniş bir “anlamlandırma sistemi” sunan sağlam bir referans çerçevesi sağlamaktadır.¹¹⁹

Araştırmamıza katılan hastalar kanseri çeşitli şekillerde algılamakta, anlamlandırmakta ve açıklamaktadırlar. Hastaların kanseri algılama, anlamlandırma ve açıklama şekillerine göre üç ayrı kategoride değerlendirilmesi uygun görülmüştür. Dini kavramlara göndermede bulunarak anlama ve açıklama sistemine başvuran hastalar olduğu gibi, bilimsel kavramlara başvurarak hastalığı anlamlandırıp açıklayan hastalar da olmuştur. Bunun yanında hem dini kavramları kullanan hem de bilimsel açıklamalara göndermede bulunarak kanseri açıklayan hastalar da vardır.

¹¹⁸ Yaparel, *a.g.m.*, s.277

¹¹⁹ Spilka ve Dğr., *a.g.m.*, s.154

Şekil:1 Kanseri Açıklamada Kullanılan Kavramlar

Dini içerikli Algılama ve Açıklama	İmtihan Takdir-i İlâhi Ceza Uyarı Ders
Bilimsel içerikli Algılama ve Açıklama	Stres Genetik Çernobil -(Radyasyon)
Hem dini içerikli hem de bilimsel içerikli algılama ve açıklama	Stresin etkisi olmakla birlikte stresli bir hayat kaderdir Stres+Kader

Yukarıdaki şekilde görüldüğü gibi kanser hastaları kanseri oldukça geniş bir kavram yelpazesıyla açıklamaktadırlar. Hastaların bir kısmı kanseri açıklarken takdir-i ilahi, imtihan, ceza, ders, uyarı gibi dini içerikli kavramlara başvurmaktadır. Bir kısmı stres, genetik, radyasyon (Çernobil nükleer patlaması) gibi bilimsel kavramlarla hastalığı açıklarken, diğer bir kısmı da “stresin etkisi vardır fakat bu hayatı yaşamak benim kaderimde varmış” gibi hem dini hem de bilimsel içerikli bir açıklama biçimine başvurmaktadır. Mülakat sorularına aldığımız cevap ve gözlemlerimiz doğrultusunda araştırmaya katılan hastaların kanseri algılayış biçimi aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

1.1.Hastalığı Algılama ve Anlamlandırmada Dinin Rolü

Din insan hayatının her safhasında kendine özgü kavram ve anlam çerçevesiyle yerini almaktadır. Özellikle de hastalık, ölüm, doğal felaketler gibi insanın gücünü aşan durumlar söz konusu olduğunda dinin sunduğu açıklama biçimlerine başvurma sıklık kazanmaktadır. Kanser hastalığını algılama, anlamlandırma ve açıklama hususunda da din, hastaların hayatında önemli bir yere sahiptir. Bu anlamda araştırmaya katılan

hastaların kanseri anlamlandırma ve açıklamada birçok dini içerikli kavram ve kelimeyi kullandıkları anlaşılmıştır. Hastaların kanser hastalığını anlama ve açıklamada kullandıkları çeşitli kavram ve kelimeleri aşağıdaki tablodaki gibidir.

Tablo-8: Hastalığı Dini Referanslarla Algılayış Biçimi

Algılayış Biçimi	Sayı	%
İmtihan	6	30
Kader	6	30
İhmal	4	20
Ceza	2	10
Ders/uyarı	2	10
Toplam	20	100

İnsanların karşılaştıkları olayları, yaşadıkları felaketleri açıklama ve anlamlandırma girişimleri bilişsel bir ihtiyaç olduğu kadar özsaygıyı ve benliği korumak için de gerekli olan bir girişimdir.¹²⁰ Kanser hastalığı, gelişen tıbbi teknolojiye rağmen henüz kesin çözüme kavuşturulamamış bir problem olarak gittikçe daha fazla insanın hayatına girmektedir. Bu anlamda kanseri algılayış şekli, anlamlandırma girişimi, bireyin ruh sağlığını ve kendine olan güvenini koruması açısından önemlidir. Araştırmamıza katılan hastaların önemli bir kısmının kanseri anlamlandırırken imtihan, kader, ceza, uyarı, ders gibi dini kavramları referans aldıkları anlaşılmıştır.

Hastaların %30'u kanseri bir imtihan olarak görürken, %30'u kader şeklinde değerlendirmekte, %10'u ceza olarak görürken, %20'si kişisel sorumsuzluk, dolayısıyla ihmal olarak değerlendirmiş, %10'u da hastalığı ders ve uyarı kavramlarıyla açıklamıştır.

Hastalığı açıklamada çoğunlukla dini kavramların kullanılmasının yanında, kişisel sorumluluğa göndermede bulunanlar da olmuştur. Bununla beraber kanseri, kendine dikkat etmeme, stresli bir hayat sürme, dolayısıyla ihmal olarak değerlendiren deneklerin, hayatımızı bizim seçemeyeceğimize vurgu yaparak, dolaylı

¹²⁰ Ayrıntılı bilgi için bkz. Bernard Spilka, *a.g.m.*

yoldan da olsa dini temelli bir anlamlandırmada bulunmaları da vurgulanması gereken bir husustur.

1.1.1 İmtihan

Dünyanın rahatlık ve huzur yeri olmadığı, her insanın çeşitli şekillerde imtihana tabi tutulduğu, çünkü dünya hayatının bir büyük imtihan meydanı olduğu anlayışı, hastalığı anlamlandırmada önemli bir temellendirme olarak karşımıza çıkmaktadır. 41 yaşında kolon kanseri teşhisi konulan ve bugün hastalığı atlatarak normal risk grubunda olduğunu ifade eden Cemal,* hastalığı bir imtihan olarak gördüğünü şu sözleriyle ifade ediyor:

Hastalık Allah tarafından gelen bir şeydir. Hastalığı iki ayrı şekilde değerlendiriyorum. Birincisi Allah Ahiretteki derecemizi yükseltmek için bunu bize bir imtihan kılmıştır. Tabii bu imtihanı hakkıyla verebilirsek. İkincisi Allah bugüne kadar yapmış olduğumuz günahların bedellerini bu dünyada ödememiz için bir nimet olarak vermiştir. Zaten ben bu şekilde düşündüğüm için hastalığı kabullenmem kolay oldu.

Cemal'in ifadelerinden de anlaşıldığı gibi, kanseri bir imtihan olarak değerlendirmek, hastalıkla başa çıkmanın ilk adımı olan kabullenmeyi kolaylaştırmaktadır. Ayrıca yukarıdaki ifadelerde, hastalığa iyi tarafından bakma çabası da görülmektedir. Allah çeşitli şekillerde “sevdiği kulunun günahlarına kefareti olması için onu denemektedir” düşüncesi bir anlamda hastaya destek olmaktadır. Bunun yanında Allah'ın sevdiği kullarına hastalık verdiği, nitekim peygamberlerin de ağır hastalıklara yakalandığı gerçeği hastaya moral vermektedir. Böyle bir temellendirme, hastanın psikolojik anlamda daha az sarsıntı geçirmesine de imkân tanımaktadır. Cemal'in, imtihanı başarıyla geçtiğinde karşılığını fazlasıyla alacağına duyduğu inanç, onu rahatlatmakta ve motive etmektedir. İnsan vücudunun Allah'ın verdiği bir emanet olduğu, dolayısıyla zaten bizim olmadığı ve Allah'ın bu emaneti sınadığını ifade eden

* Katılımcıların isimleri, gerçek isimleri olmayıp hayali isimlerdir.

gazeteci yazar Meryem Tortuk* da benzer şekilde, hastalığın bir imtihan olduğunu vurguluyor:

Ben hastalığı Allah'ın insanın sabrını ölçmek amacıyla vermiş olduğu bir imtihan olarak algılıyorum. Allah'ın kulunu bir silkeleme işi gibi sanki. Bir nevi kulunun kalbini yokluyor. İnsan kalbi bu yoklamada imana, sabra, duaya da yönelebilir; isyana, kaçışa kafa tutmaya da. Dolayısıyla hastalık bir imtihan. Bir bakıma da güç aslında. İnsan potansiyelini açığa çıkaran çok güzel bir vasıta. İnsan acziyet duygusuyla yaşarken birden büyük bir patlamayla hayatının silkelenmesi. Bu anlamda hastalığı asla ceza olarak değerlendirmiyorum. Allah insana verdiği emanetlerin kritiğini yapması için veriyor hastalığı.

Meryem Tortuk'un yukarıdaki ifadelerinde insan bedeninin bir emanet olduğu, bu emanetin kıymetinin bilinip bilinmediğini insanın anlaması için hastalığın bir vasıta kılındığı anlayışı yer almaktadır. Tortuk'a göre Allah, insanın kendisine verilen sağlıklı bedenın kıymetini bilmesi, ne kadar büyük bir emanet taşıdığının bilincinde olması için hastalığı vesile kılmaktadır. Bu anlayış ve değerlendirme Meryem Tortuk'a önemli ölçüde rahatlama sağlamakta, emanet olarak gördüğü beden ve ruh sağlığını koruması hususunda onu güdülemektedir.

1.1.2. Kader

Tarih boyunca genellikle hastalık gibi zor durumların anlamlandırılmasında din ve dini unsurlar yaygın bir şekilde kullanılmıştır. Özellikle ülkemizdeki geleneksel kader anlayışının etkisiyle, insanın gücünü aşan durumların dini kavramlarla açıklanma eğilimi oldukça yaygındır. Kanseri gibi tedavisi uzun bir süreci gerektiren ve bir hayli zor olan bir hastalık, eğer yakın akraba çevresinde de yoksa takdir-i ilahi olarak anlamlandırılıp açıklanmaktadır.

* Araştırmamıza katılan gazetecilerden 3 tanesinin adı kendilerinden izin alınarak değiştirilmemiştir. Bunun nedeni ise, her üç gazetecinin de kanser hastalığıyla ilgili çeşitli yazılarının, eserlerinin bulunması, bir anlamda kanserle mücadele konusunda topluma örnek olmalarıdır.

İslam dinindeki kader anlayışı Allah'ın sonsuz ilim, irade ve kudretiyle bağlantılıdır. Nitekim İslam'a göre bir insanın doğumundan ölümüne kadar geçen kadar sürede başına gelen her şey Allah katında bilinmekte ve Allah'ın dilemesine göre gerçekleşmektedir. Bu şekildeki bir inanca sahip olan insan, her konuda elinden geleni yapar, sonrasını Allah'a bırakarak tevekkül eder. Böylece karşılaştığı çeşitli sıkıntıların etkisinden psikolojik olarak kendini korumuş olur. Bu anlamda, Allah'ın her şeyi bir plana göre yaptığı, isterse tüm olumsuzlukları yok edecek bir güce sahip olduğu ve elbette her şerrin arkasında bir hayır olacağı inancı, hastalığı kabullenmede ve onunla başa çıkmada çok önemli bir işleve sahiptir.

Başlangıçta hastalığın bir ceza olduğunu düşünen Rukiye, daha sonra hastalığın bir ceza değil, bir rahmet olduğunu düşünmeye başlamış. Rukiye kanser hakkındaki algısının değişmesini şu sözlerle ifade ediyor:

Başlangıçta hastalığın niye benim başıma geldiğini sorguluyordum, neden ben, benim bir suçum mu vardı, bir türlü kabullenemiyordum. Sanki hastalık bir cezaydı benim için. Sonra zamanla kabullendim hastalığı. Özellikle çevrem de etkisiyle hastalığın takdir-i ilahi olduğunu düşünmeye başladım. Bu düşünce şekli beni rahatlatmış. Kanser şimdi Allah'ın sevdiği kullarına bir armağanı olduğunu düşünüyorum.

Toplumumuzda yaygın olan “Allah bir insana hastalık veya başka bir musibet vermiyorsa o insanı unutmış demektir” anlayışı hastaların kanseri anlamlandırmasında başvurdukları önemli bir referans olmaktadır. Bu anlamda, hastalık kader dâhilinde Allah'ın sevdiği kuluna, belki günahlarını bu dünyada affettirmek, belki de daha çok dua etmesini sağlamak amacıyla verdiği bir nimet şeklinde değerlendirilmektedir. Bu şekildeki bir değerlendirme de hastalara önemli ölçüde moral vermektedir. Radyo programcılığı yapan 5 çocuk annesi Buse, rahim kanseri. Bir kere ameliyat olmuş ve bir süre sonra ikinci ameliyatını olacak.

Hastalık Allah'ın takdiridir. Dolayısıyla tevekkülle karşılanmalıdır. Ne gelirse Allah'tan, lütfun da hoş kahrın da hoş diyebilmek önemli. Rız olmak önemli, mütevekkil olmak önemli, hastalık Allah'ın insanların derecelerini yükseltmek için verdiği bir rahmettir belki de.

Kanseri ilahi bir takdir olarak gören Buse, bu bakış açısının faydasını gördüğünü de şu sözleriyle ifade ediyor:

Ameliyat öncesinde Allah’a güvendim, O’na sığındım, tevekkül ettim, ne gelirse senden gelir dedim ve bu moralle ameliyata girdim. Şükürler olsun iyi geçti.

Başlangıçta kanseri, kürtaj yaptırdığı için Allah’tan gelen bir ceza olarak gören Zehra, kanser hastalarının katıldığı bir grup terapisine devam ediyor her hafta. Terapiyi ücretsiz bir şekilde yürüten psikiyatristin, yaklaşık 1,5 sene sonra 10 yaşındaki oğlu lösemiye yakalanıyor. Bu durum Zehra’nın kanseri algılama ve açıklama biçimini derinden etkiliyor. Artık Zehra kanserin bir ceza değil bir kader olduğunu düşünüyor ve bu düşüncesini şu sözleriyle özetliyor:

Eğer kanser Allah’ın bizi cezalandırması olsaydı, her hafta bize, hiçbir karşılık beklemezsin saatlerini ayıran, bunun dışında özel sorunlarımıza bile çare bulmaya çalışan psikiyatristin oğlunun kansere yakalanmaması gerekirdi. Demek ki kanser bir kader.*

Bu değerlendirmelerde hastaların kader kelimesine yükledikleri anlamın farklı olduğu da görülmektedir. Nitekim hastalığı “her şey kaderdir, Allah’tan geldi, bir şeyleri sebep göstermeye gerek yok” gibi tamamen kaderle ilişkilendirerek anlamlandıranlar olduğu gibi, “her şey kaderdir ama stresin de etkisi var” şeklinde, kaderle yaşamın stresini ayıranlar da olmaktadır. Meme kanseri olan Hacer hastalığı “kader” odaklı bir algı ile anlamlandırıyor:

Hastalık Allah’tan gelen bir şey. Bir keresinde eşim ‘eğer sen iyi bir insan olsaydın, Allah sana bu hastalığı vermezdi’ dedi. Çok üzüldüm, ben hastalığı ceza olarak görmüyorum ama insanlar çoğunlukla eşim gibi *demek ki iyi bir*

* Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Hastanesinde Psikiyatri Profesörü olan M. Kemal Arıkan, yaklaşık üç yıldır kanser hastalarına her hafta ücretsiz terapi veriyor. Yalnız bununla da kalmayıp, hastaların sağlıklarını etkileyen her türlü sorunlarıyla ilgilenmeye çalışıyor. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Hastanesinde kanser tedavisi görüp, Kemal Arıkan’ın terapi grubuna katılan hastalar, kendilerini çok şanslı görüyorlar. Kemal Arıkan’ın 10 yaşındaki oğlu yaklaşık 1 yıl önce lösemiye yakalanmış. Bu durumun, terapi grubundaki hastaların, kansere bakış açılarını ve kanser algılarını etkilediği görülmüştür.

insan değil, demek ki bir suçu vardı da Allah bu hastalığı verdi şeklinde değerlendiriyorlar. Hâlbuki hastalık Allah'ın takdiri. Ama tabi stresli olayların da etkisi var. Stresli bir hayatım var. Özellikle evliliğim ve eşimin akrabalarıyla olan ilişkilerim problemlidir. Uzun yıllardan beri bu tür stresleri yaşıyor olmam hastalığı hızlandırdı.

Hacer'in kanseri açıklarken hem kader hem de stres şeklinde dini ve bilimsel kavramlarla açıklaması dikkat çeken bir husustur. Hacer'in değerlendirmesinde bir taraftan başımıza gelen her şeyin Allah'ın bilgisi dahilinde olduğu vurgulanmakta, diğer taraftan da hayatın stresine dikkat çekilerek ilahi mekanizmaya karşı bir suçlamada bulunulmamaktadır.

1.1.3.Ceza

Hastalığı algılayış şekillerinden bir tanesi de ceza olarak karşımıza çıkmaktadır. Ceza, genellikle insanın yaptığı bir yanlıştan dolayı Allah'ın verdiği bir musibeti ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır. Toplumumuzda yaygın olan bilinçsiz din eğitimi, dini değerlerin genelde korkutucu öğelerle birlikte verilmesi, cezalandırıcı bir din ve Allah algısının oluşmasına neden olmuştur. Bu algı da insanın karşılaştığı çeşitli olumsuzlukları anlamlandırmasında ve açıklamasında etkili olmaktadır.

Karşılaşılan olumsuz olayları açıklarken sıklıkla başvuru ceza söylemi, Köse'ye göre aslında dinden çok, öğretmen-öğrenci, karı-koca, memur-amir gibi çeşitli insani ilişkilerin bile bu yargıya göre oluştuğu toplumsal yapıdan kaynaklanmaktadır. Hayatın her alanındaki ilişkilerini ve davranış kalıplarını ceza algısına göre değerlendiren bir psikolojik mekanizmaya sahip olan toplumun, çeşitli felaketleri de bu doğrultuda değerlendirmesi neredeyse kaçınılmaz hale gelmektedir.¹²¹

Hem dini öğretilerde hem de geleneksel yapıda muhtaç durumda olan insanlara yardım etmenin önemli bir erdem olduğu üzerinde durulmaktadır. Çoğunlukla geçerli nedenlerle bile olsa bu yardımı yapmamak suçluluk duygusu oluşturabilmektedir. Daha sonraki zamanlarda yaşanan acı verici olaylar ise bir tür cezalandırılma olarak

¹²¹ Köse ve Küçükcan, *a.g.e.*, s.92

algılanmaktadır. Hastalığı bir ceza olarak gören Nalân'ın ifadeleri bu şekildeki bir cezalandırılma düşüncesine örnektir:

Bir emlakçada çalışıyordum. Patronumun annesi 80'li yaşlarında kanser hastası bir bayandı. Patronum evin ön kısmını ofis olarak kullanıyordu. Ve ofiste de bir köpeği vardı. Ben de tabiatım gereği tiksindirir köpekten. Bu arada patronumun annesinin bakımını da ben yapıyordum. Yıllardan beri annesine bakan patronum hem yorulmuş hem de sıkılmıştı. Aradan bir hayli zaman geçti ama ben de artık yorulmaya başlamıştım. Zira hem annenin bakımı hem de köpeğin bakımı bana ağır gelmişti. Ve işi bıraktım. 3 ay sonrasındaydı galiba. Bir gece rüyamda patronumun annesini gördüm. Gel birlikte dua edelim diyordu bana, ben de gittim onunla dua ettim. O gecenin sabahında duydum ki yaşlı kadın ölmüş. Bir pişmanlık hissediyorum şimdi. Kadını yüzüstü bakıma muhtaç bir şekilde bırakmış oldum, bundan dolayı Allah bana bu hastalığı bir ceza olarak verdi galiba.

Nalân, hastalığı Allah'ın verdiği bir ceza olarak algılamaktadır. Fakat bu cezayı hak etmemiş olma gibi bir düşünce yoktur Nalân'ın ifadelerinde. Üzerine düşen sorumluluğu yapmadığı için böyle bir hastalıkla cezalandırıldığını düşünmektedir. Her ne kadar hastalık ilahi güce atfedilse de temelinde bu hastalığı hak etmiş olma duygusu yer almaktadır. Bu düşünce ise bir bakıma Nalân'ın haksızlığa uğramışlık duygusu yaşamasını engellemiştir. Fakat diğer yandan, cezalandırılmış olma duygusu kendini suçlamasına sebep olmakta ve “neden yaptım bunu” sorgusu hastalığı kabullenme sürecinde bir takım sıkıntılar yaşamasına da yol açmaktadır.

Toplumumuzda çeşitli felaketlerin ve acıların arka planında “‘muhakkak yanlış bir şey yaptı karşılığını alıyordur” anlayışı oldukça yaygın olarak görülmektedir. Her ne kadar hastalık, kader, imtihan, ders, uyarı, ihmalkârlık vb. kavramlarla açıklanmaya çalışılsa da, araştırmaya katılan hastaların önemli bir bölümü ceza hususuna vurgu yapmıştır. Hastalığını kişisel sorumsuzluk, Çernobil gibi dini olmayan kavramlar ve sebeplerle açıklayan gazeteci yazar Sibel Kalaycı'nın* aşağıdaki ifadeleri aslında

* Gazeteci Yazar olan Sibel Kalaycı, meme kanseriyle mücadele ediyor. “‘Kansere Gülümsemek” adıyla yayınlanan, kanser hastalığıyla ilgili anılarını ve bilgilerini paylaştığı bir kitabı da bulunan Sibel Kalaycı, isminin açıkça yazılmasına izin vermiştir.

hastalığı ilk anda ceza olarak düşündüğünü ve bu şekilde anlamlandırıdığını göstermektedir.

Hastalığı öğrendiğim ilk aylardan biriydi. Kız kardeşimle hastanenin onkoloji servisinde sıra bekliyoruz. Birden gözüm çember sakallı, şalvarlı bir hastaya takıldı. Eşi olduğunu anladığım çarşafı bir kadın da vardı yanında. Oğlu da tıpkı kendisi gibi sakallı ve şalvarlıydı. Yanlarına gittim ve onlarla konuşmaya başladım. O adam da kansermiş. O andan itibaren anladım ki kanser Tanrı'dan gelen bir ceza değilmiş. Eğer öyle olsaydı bu adamın kanser olmaması gerekirdi. Çünkü dışardan anlaşıldığı kadarıyla adam namazını kılıyor orucunu tutuyordur, ne bileyim belirli ibadetlerini yerine getirip, dinin yasakladığı şeylerden kaçınıyordur. Eğer onlar da aynı hastalıktan muzdaripse bu bir ceza değil.

Yukarıdaki ifadeler, Sibel Kalaycı'nın başlangıçta kanser hastalığını Allah'ın koymuş olduğu belirli kurallara uymamakla, O'na ibadet etmemekle, O'na yakın olmamakla ilgili bir ceza olarak düşündüğünü ortaya koyuyor. Fakat bu düşüncesi ve anlamlandırma girişimi hastanede tüm emir ve yasaklara uyduğunu düşündüğü insanların da bu hastalıktan muzdarip olduğunu görmesiyle sona eriyor.

1.1.4.Uyarı/Ders

Hastalığı anlamlandırma ve açıklamada kullanılan bir başka dini kavram ise uyarı, ders kavramıdır. Uyarı ve ders, dinin yasakladığı fiilleri yapan ya da yaratılış amacına uygun yaşamadığını düşünen insanların herhangi bir olumsuzlukta sıklıkla başvurduğu bir kavram olmaktadır. Özellikle insanın gücünü aşan olaylar ve durumları açıklama ve anlamlandırmada bu kavramlara sık sık atıfta bulunmaktadır. Kanserin, Allah'ın bir uyarısı olduğunu düşünen Emel, kendi hastalığının arka planında yanlış bir şekilde dua etmesinin var olduğuna inanıyor:

Çalıştığım okulda ortam o kadar kötüydü ki, hemen hemen her gün ağlayarak dönerdim eve. Tayin istiyordum bir türlü olmuyordu. Her şeyden bıkmış usanmıştım, yaşamaktan bile. Canıma tak etmişti bu okulun ortamı. Allah'ım ne olursa olsun beni bu okulda al, kanser bile olsam razıyım diye dua ediyordum. Sonra o okuldan tayinimi aldurdım. Rahatsızlanıp hastaneye

gittiğimde kanser teşhisi konuldu. Bu sözcüğü duyar duymaz o duam aklıma geldi. Kesinlikle Allah bana ders olsun diye bu hastalığı verdi. Dua etmeyi de bilmek lazımmış, haline şükretmek lazımmış bunu öğrendim.

Toplumumuzdaki yaygın kabullerden bir tanesi de Allah'ın sevdiği kullarına yaptıkları yanlışların bedelini hemen ödeterek, yanlışla son vermelerini ve bir daha tekrarlamayacak biçimde ders almalarını sağlamak için, onları uyardığı şeklindedir. Bu kabulde, birey hastalığı ilahi bir güce atfetmektedir. Fakat aynı zamanda Allah katında uyarıya muhatap olduğu, hatalarının bedelini bu dünyada ödemediği için kendini değerli hissetmektedir. Bir bakıma uyarı ve ders Allah tarafından te'dib edilme olarak da anlaşılmaktadır. Dolayısıyla bu algılayış şekli psikolojik manada bireyin kendini suçlamasına sebep olsa da, ilahi bir gücün koruyuculuğunu daha derinden hissetmesine imkân vererek, onu rahatlatmakta ve güven duymasını sağlamaktadır. Emel'in ifadelerinde bu değerlendirmelerin olduğu ve bu düşünce şeklinin de Emel'e güven verdiği anlaşılmaktadır.

1.1.5.İhmal/Kişisel Sorumsuzluk

Hastalığın kişisel sorumsuzluktan, düzensiz bir yaşantıdan ileri geldiğini düşünen ve ihmalkârlık sonucu hasta olduğuna inanan Emine'ye 3 yıl önce akciğer kanseri teşhisi konulmuş. Emine hastalığın kader olarak algılanmasına ve Allah'a yüklenmesine şiddetle karşı çıkıyor;

İnsanlar her şeyin arka planında dini arıyorlar. Deprem oluyor dine yüklüyorlar, hasta olunuyor dine yüklüyorlar. Bence bu tavır, insanların sorumluluklarından kaçmasından başka bir şey değil. Her olayın arkasında dini sebepler arayan insanların, Allah'ın neden bu kadar kötülük verdiğini de düşünmesi lazım o halde. Madem her şeyi Allah yarattı ve madem hastalığın arka planında Allah var, neden bunca insana kötülük yapıyor o zaman?

Felsefede tarihinde ateizmin önemli argümanlarından birini oluşturan kötülük problemi, dünyadaki çeşitli felaketlerden yola çıkarak merhametli, kudretli bir Tanrı fikrini sorgular. Madem Allah var ve her şeye gücü yetiyor, neden bunca felaketi önlemiyor? Önlemeye gücü yetiyor ve önlemiyorsa Allah'ın adaletinden ve

merhametinden nasıl söz edebiliriz? Önlemek istiyor da önlemiyorsa gücü her şeye yetmeyen bir Tanrı, nasıl Tanrı olabilir?¹²² Kötülük problemi, Emine'nin ifadelerinde hastalığı anlamlandırma sürecinde varılan bir nokta olarak karşımıza çıkıyor. “Allah insanı yarattıysa, niçin yarattığı bu varlığın kanser gibi oldukça zor ve acılı bir hastalığa düşer olmasına izin veriyor”, sorusunu kendine soran Emine, ardından “biz her şeyi kendimiz yazdık, kendimiz oynuyoruz. Aynı şekilde hastalığa da kendimiz sebep olduk. Başka bir sebep aramak saçma geliyor bana” sonucuna ulaşıyor. Kız kardeşini kendisi çok genç yaşta kaybeden Emine, kardeşinin çocuklarını da büyütmüş. “Öyle ki evim yurt gibiydi. Ranza koymuştum her yere” diyor. Emine, aslında kanseri kaderle ilişkilendirenlerle şiddetle karşı çıkarken yapmış olduğu iyiliğin karşılıksız kaldığı ve hatta kötü bir biçimde karşılığının verildiğini vurguluyor. Neden iyilik yaptığı halde bu kadar zor bir hastalığın pençesine düştüğünü sorguluyor ve neticede kötülük problemine kadar varıyor. Kanser hastalığına yakalanmadan önce de bu tür sorgulamalarının olduğunu ifade eden Emine, kanser hastalığına da yakalanınca bu fikirlerin daha da açıklık kazandığını vurgulamaktadır. Emine'nin ifadelerindeki dikkat çekici olan diğer husus da, hastalığı açıklarken ve anlamlandırırken temellendirmesini bir yandan bilimsel terimlerle yaparken diğer yandan da din ve dini kavramlara karşıtlık üzerinden yapmasıdır.

Araştırmaya katılan hastaların hastalığı algılayış biçimlerinin çoğunlukla dini kavramlar çerçevesinde olması, insanların zor durumlarda özgüvenlerini sağlamak ve olayları daha iyi kontrol etmek için dini atıflara başvurduğu tespitini¹²³ destekler niteliktedir.

Kanseri ders, uyarı, ceza, imtihan, kader gibi kavramlarla açıklayan deneklerin oranı %80'dir. Buna karşılık hastalığı dini olmayan terimlerle açıklayanların oranı ise %20'dir. Bu sonuç dinin hastalığı algılama, açıklama ve anlamlandırma hususundaki işlevini de göstermektedir.

Genellikle kanser hastalığının nedeni olarak genetik faktörler, beslenme alışkanlıkları, stresli bir yaşantı, çeşitli kimyasal maddelere maruz kalma gibi çeşitli

¹²² Mehmet Aydın, *Din Felsefesi*, D.E.İ.F.V., yay., 10. Basım, İzmir, 2002, s.215-216

¹²³ Spilka ve Dğr., *a.g.m.*, s.166

faktörler sayılmaktadır. Fakat bunun da ötesinde “neden hasta oldunuz”, ‘kanserin arka planındaki en önemli etken, güç nedir” sorumuza araştırmaya katılanların büyük çoğunluğu yukarıdaki faktörleri sıralamak yerine dini kavramları referans alarak cevap vermişlerdir.

Tablo-9: Hastalığın Gerisindeki Güç/Kaynak

Güç/kaynak	Sayı	%
Allah	14	70
Stres	4	20
Genetik	1	5
Çernobil	1	5
Toplam	20	100

Araştırmaya katılan hastaların %70’i hastalığın gerisindeki gücün Allah olduğunu ifade etmiştir. %20’si stres, dolayısıyla yakın çevre veya kendilerini sebep olarak görürken, %5’i genetik faktörleri, %5’i de Çernobil Nükleer patlamasını, hastalığın gerisindeki güç olarak görmektedir. Hastalığın nedenini, bireyin kendisine değil de, yüce bir güce dayandırması, psikolojik olarak rahatlama sağlamaktadır. Hasta, hastalığı nedeniyle kendisini suçlamamakta, hastalığını daha kolay kabullenip anlamlandırabilmektedir. Böylece suçluluk psikolojisi yerine teslimiyet psikolojisi oluşmakta ve bu ruh hali hastada daha az stres oluşturmaktadır.

16 yaşında iken kan kanseri teşhisi konulan Erkan, kanser olmasının nedenlerini sorgularken şu sonuca ulaştığını ifade etmektedir:

İçki-sigara gibi bir alışkanlığım yoktu, beslenmeme de dikkat ediyordum, ailemde de tanıdığım hiç kimsede kanser hastalığı yoktu. Neydi bu, bu yaşta niye benim başıma gelmişti diye çok düşündüm. Sonra Allah’ın işi diye anlamlandırabildim.

Erkan hastalığın gerisindeki güç olarak Allah’ı görmenin, hastalığı anlamlandırmasına yardımcı olduğunu vurgulamaktadır.

Hastalığın Allah'tan geldiğine inanan Yasin, diğer yandan yaşantının ve karakterin de kansere yakalanmasında etkili olduğuna inanıyor;

Hastalık elbette ki Allah'tan gelen bir şey. Fakat yapının da etkili olduğunu düşünüyorum. Oldukça hassas bir yapıya sahibim. İnsanları kırmamak için çoğunlukla kendimi dizginlerim. Sonra da içten içe stres yaşarım. Biraz da bu yapının etkisi oldu kanser olmamda.

26 Nisan 1986 yılında Ukrayna'daki Çernobil Nükleer Santrali'nde meydana gelen patlamanın çevreye yoğun bir radyasyon yaydığı, bu radyasyonun da Türkiye'de en çok Karadeniz Bölgesi'ni etkilediği ileri sürülmektedir. Karadeniz Bölgesi'ndeki kanser vakalarının sebebi olarak çoğunlukla Çernobil patlaması gösterilmekte, çay ve fındık gibi Karadeniz Bölgesine özgü tarım ürünlerinin önemli ölçüde radyasyon içerdiği ve dolayısıyla da bütün ülkedeki kanser vakalarında önemli bir rolünün olduğu vurgulanmaktadır. Zaman zaman bu konuda, bazı ünlü isimlerin ve vakıfların da çeşitli çalışmalar yaptığı, medyada yer alan haberlerden anlaşılmaktadır. Kendisi de kanser hastası olan Trabzonlu gazeteci-yazar Sibel Kalaycı da kanserin gerisindeki güç olarak birçok Karadenizli gibi Çernobil'i görüyor.

Yaşadığım köy çok az nüfuslu klasik Karadeniz köyü. Ancak buna rağmen 30 tane kanser vakası var köyümde. Hatırlıyorum da biz küçükken okulda paket paket fındık dağıtıldı. Yani Çernobil Nükleer patlamasının etkisiyle radyasyon içeren ve bu sebepten satılamayan ve tüketilemeyen fındıklar bize yedirildi. Yalnız bu da değil tabii, içtiğimiz çay radyasyonluydu. Yalnızca benim ailemden 8 kişi kanser nedeniyle vefat etti. Bu kadar az bir nüfusa sahip bir köyden bu kadar çok kanser hastası çıkması başka neyle açıklanabilir ki?

Bunun yanında Sibel Kalaycı kişisel dualarının da hastalığının arka planında var olan unsurlardan bir tanesi olduğunu vurguluyor.

Küçükken daima felç geçireceğimden, yatalak kalacağımın korkardım. Çünkü ailemde yatalak olarak yıllarca yaşayan insan sayısı bir hayli fazlaydı. Bir de ailemde olduğundan olsa gerek, veremden çok korkardım, insanların senden uzaklaşmak zorunda kaldığı bir hastalık verem. Bu yüzden hep

“Tanrım beni hasta edeceksen verem veya felçli etme, onun yerine kansere razıyım” şeklinde dua ederdim.

Kalaycı'nın yukarıdaki ifadeleri, aynı zamanda hastalığın arkasında dualarını ve isteklerini gördüğünü, dolayısıyla kendini de sorumlu tuttuğunu göstermektedir.

Hastalığın arka planında stres dolu bir yaşantıyı gören ve kendini suçlayan Hasan; “hastalık %90 itibariyle kendi ihmalkârlığım, stresli hayatım yüzünden. Kanser oldukça düzensiz bir hayat sürmemden kaynaklanıyor” ifadeleriyle hastalığın arka planında stresi görüyor. Bununla beraber kanserin arka planında %10 oranında ise Allah'ı gördüğünü ifade ediyor. Bu durum da hastalığı açıklama ve anlamlandırma girişiminde din ve dini unsurların büyük oranda yer aldığını gösteriyor.

Hastalığı açıklama hususunda yukarda da görüldüğü gibi tek bir unsura atıfta bulunulmamaktadır. Açıklama ve anlamlandırma sürecinde genellikle birden fazla kavram kullanılmaktadır ki bunlardan en çok atıfta bulunulan kavramlar dini içerik taşımaktadır. Çünkü kanser hastalığı insanın gücünü aşan ve tedavisi zor olan bir hastalık olarak görülmektedir. Bu durumlarda dini kavramlara atıfta bulunulması ise yaygın olarak gözlemlenen bir olgudur.

1.2.Hastalığın Öğrenilmesinden Sonraki İlk Zihinsel ve Duygusal Tepkilerin

Dini Boyutu

Hastalığın öğrenilmesinden sonra genellikle çeşitli tepkiler ve duygusal durumlar oluşmaktadır. Din, bu tepkilerin çeşidini ve boyutunu ne ölçüde ve nasıl etkilemektedir? Bir çeşit duygusal panik halinde din akla gelmekte midir? Kanser gibi insanın hayatını derinden etkileyen ve dönüştüren bir hastalığın öğrenilmesi sırasında yaşanan duygusal travmada ve gösterilen tepkilerde dinin yeri nedir? gibi sorulara cevap aramak amacıyla araştırmaya katılan hastalara “kanser olduğunuzu öğrendiğiniz anda ilk tepkiniz ne oldu” şeklindeki açık uçlu sorumuza aldığımız cevaplarda, dini kavramlara ve kelimelere sıklıkla atıfta bulunulduğunu gördük. Kanser teşhisini duyunca aşırı şekilde üzüldüğünü ifade eden katılımcılardan bazıları, bu üzüntünün etkisiyle isyan duygusuna kapıldıklarını vurgulamışlardır. Kanseri soğukkanlılıkla karşıladığını ifade eden katılımcılar ise, bu tavrı göstermelerinde dini inançlarının etkili

olduğunu ifade etmişlerdir. Beş ayrı başlık altında kategorize edebileceğimiz cevaplar tablo 10’da detaylı bir şekilde gösterilmektedir.

Tablo- 10: Hastalığın Öğrenilmesinden Sonraki İlk Duygusal / Zihinsel Tepkiler

Tepki Biçimi	Sayı	%
Kendine yakıştıramama / inkâr etme	5	25
Aşırı üzüntü / isyan	6	30
Derin bir şok	6	30
Soğukkanlılıkla karşılama	2	10
Aldırış etmeme	1	5
Toplam	20	100

Hastalığın öğrenilmesinden sonra çeşitli tepkiler oluşmaktadır. Her ne kadar bütün hastalarda, süreç birbirinin aynı olmasa da benzer tepkiler ve benzer psikolojik durumlar gözlenilmektedir. Bu tepkiler ölümcül hastalıklarda genellikle beş aşamada ifade edilmektedir.

İnkâr: Ölümcül hastalık haberine gösterilen ilk tepkidir. Kişi inanmak istemez, teşhisin yanlış olabileceği düşünülür ya da bu hastalığın iyileşebileceğine inanılır.

Öfke: İnkârı çoğu kez kızgınlık izler “neden ben?”, “bunu hak edecek ne yaptım?” gibi sorular gündeme gelir. Başkaları sağ ve sağlıklı kalacakken, kendisinin ölüme oldukça yakın ve sağlıksız olması gerçeği karşısında hasta içerler. Hasta kuşkuludur ve genellikle öfkeliidir. Bu kızgınlığında ise genellikle Allah’ı hedef alır.

Pazarlık: Bu aşamada ölüm gerçeğini kabullenen hasta, daha uzun süre yaşamak için pazarlığa girer. Çoğunlukla Allah ile pazarlık edilir.

İçe kapanma (depresyon): İçinde bulunulan durum nedeniyle en sık gösterilen tepkilerden biridir. Kişi önce, geçmişte kaybettiklerini, yapamadıklarını, hatalarını düşünür. Artık hiçbir şeye ilgi göstermez. Herhangi bir etkinliğe katılmaz, çoğu kez boşluğa bakar.

Kabullenme: “‘Artık sonum çok yaklaştı, her şey tamam’’ duygusu hâkimdir bu aşamada. Hasta sonunda durumunu kabullenir ve kendi anlayışı doğrultusunda, kalan ömrünü mümkün olduğunca iyi değerlendirmeye çalışır.¹²⁴

Araştırmaya katılan hastalar, kanser teşhisini ilk duydukları anda genellikle benzer duygusal tepkiler göstermişlerdir. Kanser sözcüğünün tehlikeli ve korkutucu çağrışımlara yol açması, tedavisi mümkün olmayan bir hastalık şeklinde algılanması nedeniyle bu teşhis, hastalarda tedirginlik yaratmaktadır. Araştırmaya katılan hastaların %30’u ilk tepkilerinin aşırı üzüntü ve isyan olduğunu belirtmişlerdir.

Taşınırken kapıya çarpması nedeniyle kanser olduğunu öğrendiğini ifade eden gazeteci-yazar Nevval Sevindi* ilk tepkilerini şu şekilde anlatmaktadır;

Taşınırken şiddetli bir şekilde kapıya çarptım. O zamana kadar zaten göğsümde var olan kitle bu şiddetli darbeye harekete geçmiş. Bir gün sonra göğsümde bir şişlik oluştu, doktora gittim hemen. Doktor şişliği inceledi, röntgene baktı ve “‘iyi huylu olsaydı kenarında tırtık olmazdı’’ dedi. Doktorla uzun uzun konuştum, doktor şüphelenmişti ama galiba ben bu ihtimali üzerime konduramadığımdan olsa gerek pek de aldırış etmedim. Sonra da bir cerrah gittim, cerrah ameliyata karar verdi. Dışarı çıktım ve galiba o anda anlamlandırmaya başladım her şeyi. O sene kızım kolejden mezun olacaktı, yılsonu balosu vardı. Kızımı cenazemin başında balo elbiseleriyle beklerken düşündüm ve o andan itibaren gözümden yaşlar akmaya başladı. Neden ben, benim ne suçum var, henüz çok gencim, daha yapacak çok işim var diye düşünüyordum. Tuhaf bir duygu kapladı içimi, isyan duygusu, kızgınlık hissediyordum, ihanete uğramışlık psikolojisine kapılmıştım.

Hastaların birçoğu teşhisi duyduktan sonra “‘neden ben’’ sorusunu sormaktadır, bazı hastalar bunu ilk başta sorarken, inkâr etme eğilimi gösteren hastalar

¹²⁴ Elisabeth Kübler-Ross, *Büyümenin Son Aşaması Ölüm*, Nur Nirven: (çev.), İstanbul, Ruh ve Madde Yayınları, 1987, s.40

*Gazeteci-yazar Nevval Sevindi, kanser hastalığı konusunda özellikle Bursa’daki faaliyetleriyle, kanser olduktan sonra konu hakkında verdiği konferans ve konuşmalarıyla tanınmaktadır. Konuyla ilgili “‘Kanserle Yaşıyorum’’ adlı bir kitabı bulunan Sevindi, adının açıkça yazılmasına izin vermiştir.

bu safhadan çıktıktan sonra “neden ben” sorusunu sormaktadır. Bu soru ise, Allah’a ve kadere yöneltilmektedir. Ardından hatalar kritiğe tabi tutulup bir iç hesaplaşma yaşanmakta ve çoğunlukla haksızlığa uğramışlık duygusu egemen olmaktadır. Nevval Sevindi’nin yukarıdaki ifadelerinde bu durum açık bir şekilde göze çarpmaktadır.

İlk duygusal tepkilerinin derin bir şok olduğunu ifade eden hastaların oranı %30’dur. İnsanın hayatında çok önemli bir dönüm noktası olan hastalığın adının kanser olması, yoğun bir çaresizlik duygusu oluşturmakta ve hayatın akışını tamamen değiştirmektedir. Meme kanseri teşhisi konulan gazeteci yazar Meryem Tortuk;

Teşhisi duyduğumda bir an her şeyin durduğunu ve donduğunu hissettim. Sanki dünya durmuştu. Kendime konduramadım kanser sözcüğünü, yakıştıramadım. Bu hastalıkla ne yapacağım ben, ne olacağım kaygısını yaşamaya başladım bir müddet sonra da.

İfadeleriyle ilk duygularını dile getirmektedir. Bir sonraki süreçte “ne yaptım da başıma geldi?” sorusu gündeme gelmekte ve kaderle, Allah ile bir çeşit hesaplaşma başlamaktadır. Meryem Tortuk’un ifadelerinden de anlaşıldığı gibi kanser tedavisi uzun ve yorucu bir süreci gerektirdiğinden, hastalarda hayatın asla normalleşmeyeceği, sürekli olarak mücadele ile geçeceği kaygısı uyandırmaktadır.

Tablo 1’de görüldüğü gibi hastaların %25’i ilk olarak inkâr etme, kendine yakıştıramama eğilimi göstermişlerdir. 2 çocuk annesi olan Nalân meme kanseri teşhisi konulduğunda ilk tepkisinin ne olduğunu şu şekilde anlatıyor:

Bir türlü inanamadım kanser olduğuma. Nasıl olurdu. Ailede genetik olarak yoktu, ben kanser değil kalp hastalığı bekliyordum ki bu vardı ailemde. Kabullenemedim, yakıştıramadım kendime. Bir iki ay boyunca sürekli olarak ağladım.

27 yaşında meme kanseri teşhisi konulan gazeteci yazar Sibel Kalaycı da yaşadığı kabullenememe sürecini şu şekilde anlatmaktadır;

Göğsümde bir kitle fark ettim önce. Fakat aldırış etmedim. Sonra kitle büyüdü, doktora gitmek istemedim. Oturdum internetin karşısına ve

araştırmaya başladım. Sonra kendi kendime kanser teşhisi koydum. Bir müddet sonra hastaneye gitmeye karar verdim. Bir sürü tahlil yapıldı, biyopsiler filan... Sonucu birkaç gün sonra öğrenebildim ancak. İş yerindeyim, telefon açtım hastaneye. Altı harften oluşan bir sözcük “kanser”. Telefonu kapattıktan sonra hıçkırarak ağlamak üzere ajansın boş bir odasını buldum. Ve ağlamaya başladım. Kendime yakıştıramadım. Kanser ve ben. Benim bağışıklık sistemin çok güçlüydü nasıl olur diyordum kendi kendime.

Araştırmaya katılan hastaların %10’u hastalığı soğukkanlılıkla karşıladıklarını ifade etmişlerdir. 52 yaşında meme kanserine yakalanan Suzan;

Teşhisi duyduğumda soğukkanlılıkla karşıladım diyebilirim. Hemen ameliyat olmanız gerekli denildi. Yalnız doktor 6 ay önceki mamografi sonucuma bakıp çok şanslısınız kitle çok yeni dedi. Neden bir başkası değil de ben diye sormadım hiç. Hatta ameliyata girmeden önce hayatta ne yaşanması gerekiyorsa yaşadım, evlendim, kızım oldu, torunum oldu, yeterli mala mülke sahibim, bunları göremeyenler de var diye düşündüm. Ve halime şükrettim. Yaşayacağım başka gün yoksa ne yapayım elden bir şey gelmez diye düşündüm

şeklinde konuşmaktadır. Hastalığa verilen duygusal ve zihinsel tepkiler görüldüğü gibi din ekseninde olmaktadır. Hastalar ‘neden ben’, ‘ne suçum vardı da hasta oldum’ gibi cümleler kullanarak kaderi sorgulamaktadır. Yine hastalığı soğukkanlılıkla karşılamamanın arka planında kader ve teslimiyet anlayışı yer almaktadır. “Yaşayacağım günler bu kadarsa yapacağım bir şey yok” düşüncesi ülkemizdeki ecel ve kader anlayışının halk arasındaki yansımasının göstergesidir.

Hastaların tamamı kanser teşhisinden sonra ölümü düşünmektedir. Medyada “amansız hastalık” olarak sıkça adı geçen kanser, halk arasında da açıkça söylenilmekten bile çekinilen ve adı ölümle neredeyse eş değer olarak anılan bir hastalık olarak karşımıza çıkmaktadır. Ani bir şekilde eşini kaybeden ve altı ay sonra meme kanseri teşhisi konulan Nurten, kanser sözcüğünü asla kullanmazken, yanında da bu sözcüğün konuşulmasından rahatsız oluyor.

Göğsümde müthiş bir ağrı hissettim. Doktora gittim yağ bezesi denildi. Neden bilmiyorum bu teşhisten tatmin olmadım, başka bir doktora gittiğimde bu hastalığın teşhisi konuldu. Doktor ‘sen ne yaptın, neye üzüldün, niye böyle oldu, üzüldüğün neyse geri getirebildin mi’ diye bana kızdı. Ama ben eşimin üzüntüsünü hala canlı bir şekilde hissediyor olduğumdan bu teşhise aldırmadım diyebilirim

ifadeleriyle kanser hastalığına zaten sıkıntılı bir halde olduğu için aldırış etmediğini vurguluyor. Buna rağmen başlangıçta verdiği tepki soğukkanlılık ve aldırış etmeme olsa da, tedavi aşamasında ve daha sonraki süreçte kanser sözcüğü Nurten için tehlikeli çağrışımlar yapıyor ve bu çağrışımlardan rahatsız olduğu için de ‘kanser’ sözcüğünü asla kullanmıyor.

2. STRES VE RUHSAL GERİLİMLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI VE DİN

Kişinin stres yaratan bir durum ya da olaydan kurtulmak için gösterdiği çabalara başa çıkma denir.¹²⁵ İçinde bulunduğumuz yüzyılda çok sık karşılaşılan kanser hastalığıyla başa çıkma oldukça uzun ve zorlu bir süreci gerektirmektedir. Tedavisi mümkün olmakla birlikte zahmetli ve zor olan üstelik adıyla bile zihinlerde korkutucu bir çağrışım yapan kanser hastalığının verdiği stresle başa çıkma adına yapılan her davranış, ruh sağlığı açısından önemli bir yere sahiptir.

2.1.Hastalıkla Başa Çıkma Dini Unsurlar

Kanser hastalığının verdiği belirsizlik ve korku duyguları, bir anda varlığın yokluğa dönüşebileceği endişesi, ölüm düşüncesi ruhsal gerilimlere yol açmaktadır. Bu doğrultuda hastalığın neden olduğu ruhsal gerilimle başa çıkma dinin rolü önem kazanmaktadır. Zira din çeşitli problemlerin çözümüne yönelik bir çıkış yolu sağlamaktadır. Her şeyden önce dini sistemlerin sunduğu dua, ibadet etme, ahiret hayatı gibi çeşitli inanç ve ritüeller sıkıntılı durumlarda önemli bir sığınak işlevi görmektedir. Son yıllarda adından sıklıkla söz edilen dini başa çıkma teknikleri, araştırmaya katılan hastaların kanser hastalığıyla mücadele etmelerinde ve bu hastalığın verdiği stresle başa çıkmalarında önemli bir yere sahip midir? Hangi dini pratikler hastalığın verdiği stresi azaltma hususunda önemli bir işlev görüyor? gibi sorulara aradığımız cevapları çeşitli tablolar halinde sitemleştirmemiz mümkündür. Bu anlamda araştırmaya katılan hastalara, hastalıkla başa çıkmayı olanaklı kılan unsurların neler olduğu şeklinde oldukça açık uçlu bir soru sorduk. Sorunun içerisinde doğrudan din ve dini hayata ait kelimeleri kullanmaktan bilerek kaçındık. İlk anda içinde dini ifadelerin yer aldığı bir soruyu sormak denekleri yönlendirebilir endişesiyle kapalı bir ifade tarzı seçtik. Bu doğrultuda araştırmaya katılan hastaların kanser hastalığıyla başa çıkmalarında onlara yardımcı olan ve destek veren unsurlar tablo 11’de gösterildiği şekildedir.

¹²⁵ Kula, *a.g.e.*, s.110

Tablo- 11: Hastalıkla Başa Çıkmayı Olanaklı Kılan Unsurlar

Başa çıkmadaki unsurlar	Sayı	%
Allah’a olan inanç	8	40
Kişisel azim ve direnç	5	25
Dua ve ibadetler	3	15
Tıbbi tedavi	3	15
Aile ve akrabaların desteği	1	5
Toplam	20	100

Araştırmaya katılan hastaların, “hastalıkla başa çıkmanızı olanaklı kılan unsurlar nelerdir”, şeklindeki sorumuza %40’ı ilk olarak “Allah’a olan inancım” cevabını vermiş, %25’i “kişisel azim ve direnç” demiş, %15’i “dua ve ibadetler”, %15’i “tıbbi tedavi”, %5’i ise “akraba ve sevdiklerimin desteği” cevabını vermiştir.

Hastalığı kabul etme ve açıklamada olduğu gibi, hastalıkla başa çıkma hususunda da dinin çok önemli bir fonksiyonunun olduğu anlaşılmaktadır. Din, bir anlamda sıkıntılı zamanların en önemli sığınağı olarak görülmektedir. Allah’ın adaletine ve merhametine olan inanç, dua ve ibadetler hastanın ümitsizliğe düşmesini engellemekte ve ruh sağlığını korumaktadır. Aylık bir dergide yazıları yayımlanan gazeteci yazar Meryem Tortuk’un aşağıdaki ifadeleri hastalıkla başa çıkma hususunda dinin önemli bir moral kaynağı ve sığınak olduğunu ifade eder mahiyettedir:

Hastalıkla başa çıkma hususunda hayatımdaki en etkili unsur inanç. Allah’a inanmak, güvenmek bana müthiş bir enerji ve teslimiyet veriyor. En önemlisi de hastalığa rıza gösterebiliyorum bu sayede. Ara sıra moralim bozulmuyor değil. Ama “hastalık görünüşte bir musibettir gerçekte değil” anlayışına sığınıyorum. “O ne verirse güzel verir” anlayışı beni kendime getiriyor. Ve umut dolu oluyorum bu şekilde düşününce, iyileşeceğime güçlü bir şekilde inanıyorum. Hastalandıktan sonra Peygamber Efendimizi üç kere rüyamda gördüm. Ve bunu bir rahmet, bir lütuf olarak görüyorum’

Din, insan hayatındaki zor durumlarda çok büyük bir teselli ve umut kaynağı olmakta, hastaya direnç vermektedir. Allah’ın her şeye gücünün yeteceğini bilen hasta,

bir gün hastalığı atlatabileceğini düşünmekte ve manevi olarak rahatlamaktadır. Dini inancın çok büyük bir destek ve önemli bir teselli kaynağı olduğu yaklaşık 18 yıldır kanser hastalığıyla yaşayan Yasemin'in ifadelerinde de görülebilir:

İlk ameliyatımı olmadan önce doktorlar bana en fazla 3 ay yaşarsın dediler. Ağladım, hatta isyan bile ettim. Ama sonra isyanın faydasının olmadığını anladım. 3 ay geçti aradan ama ben hala yaşıyordum. Bu arada moralim bozuk ve çok üzgünüm tabii. Doktor bu halimi görünce (ki kendisi beni çok iyi tanıyor) sen inancın sayesinde yaşıyorsun, hatırlıyorsan sana 3 ay ömür biçmiştik, şimdi Yaradan'a sığınıp 2 tokat atarım sana diye kızdı. Evet, doktorumun da söylediği gibi benim bu hastalığı kabullenip, onunla başa çıkmamda en etkili faktör dini inancım. Bir kere inanmak beni ruhen rahatlatıyor. Tabii ailemden de destek alıyorum tıbbın yardımlarını da asla inkâr edemem, fakat her şey bir yere kadar götürüyor insanı inanç dışında. Mesela zaman zaman ailemle tartıştığım oluyor, onların beni anlamadıklarını hissediyorum ve üzülüyorum, onlara kırılıyorum, bazen de onları ilgilendiren meseleler yüzünden üzülüyorum. Ama dini inançta böyle bir şey yok. Asla dini nedenlerle üzülmiyorsunuz, bilakis rahatlıyor, teselli buluyorsunuz. Allah'a inanmak, O'na güvenmek ve yakınlaşmaya çalışmak beni her zaman rahatlatıyor ve ümidimi artırıyor.

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşıldığı gibi dini inanç Yasemin'in hastalıkla başa çıkmasında en önemli desteği olmuş, onu ümitsizlikten ve ruhsal bunalımlardan korumuştur.

İslam dinindeki önemli bir öğretisi olan sabır öğretisi, hastalığın verdiği acıya katlanmayı kolaylaştırmaktadır. Sabretmenin, nafie ibadet yapmaktan çok daha sevap olduğu anlayışı, çekilen çilelerin mutlaka ahirette mükâfatlandırılacağı düşüncesi hastalara dayanma gücü vermektedir. Sabretmek, güven duygusunu da artırarak hastalığa karşı tahammül etmeyi dini bir referansa dayandırmakta ve çekilen acılara anlam katmaktadır. Hayatındaki en büyük desteğin, Allah ve O'na olan inancı olduğunu belirten Şule, sabır hususunda şunları söylemektedir;

Bu hastalıkla başa çıkmamda en önemli ilacım maneviyat. Acılarım arttığında La Havle duasını okuyorum ve sabrediyorum. Elbette Allah

sabretmenin mükâfatını verecektir. Eğer bugün ayaktaysam bu inanç sayesinde. Yoksa öyle anlar oluyor ki mücadele edecek hiçbir gücünüz ve uğruna yaşayacağınız hiçbir şey kalmıyor.

Hastalıkla mücadelede kişisel duanın olduğu kadar insanların birbirine yaptığı duanın da çok etkili olduğunu vurgulayan gazeteci yazar Nevval Sevindi, tıbbi tedavinin yanında manevi tedavi etkinliklerinin de bir o kadar önemli olduğunu vurguluyor ve dualarla iyileştiğini söylüyor:

Hastalığım sırasında Mevlana'nın ve Bediüzzaman'ın görüşleri beni çok etkiledi. Daha olumlu düşünmeme yardım etti. Dualarla iyileştigiime inanıyorum ki zaten hastalık hakkında konuştuğum konferanslarda ısrarla duanın etkisini vurguladım. Çünkü ben bunu bizzatıhi yaşadım. Bizde tıp adamları, dini telkinlere ve alternatif tedavilere pek saygı duymuyorlar. Hâlbuki, tıpta inanç çok önemli bir tedavi etkinliği bugün. İnsanın ruhsal ve zihinsel enerjileri tedavinin bir parçasında yer almak zorunda. Ki ben bunlardan bahsettiğimde 28 Şubat süreci yeni başlamıştı ve çoğunlukla “dua” denildiğinde insanların tüyleri diken diken oluyordu. Oysa bu konuda ABD sitelerinde çok şey var. Mesela “nasıl dua etmeli” adlı bir site bile var.

Psikolojik sağlık açısından ölüm korkusunu yenmek, hastalıkla başa çıkmada çok önemli bir işleve sahiptir. Hastaların %90'ı ilk etapta hastalığı ölümle ilişkilendirmiş, öldüğü takdirde geride kalanların ne yapacağı, çocuklarına kimin bakacağı endişesini yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bir anda varlığın yokluğa dönüşecek olma tehlikesiyle karşı karşıya kaldıklarını hisseden hastalarda ölüm korkusunun artması da gözlemlediğimiz bir husustur.

İslam'a göre dünya hayatının gelip geçici olması, her canlının mutlaka ölümü tadacak olması, ölüm ötesi bir hayat olan ahiretin varlığının kesinlikle benimsenmesinin gerekliliği, insanların ölüme bakış açılarını da değiştirmektedir. Bu anlamda, Ahiret inancı bir taraftan karşılaşılan musibet ve hastalıkların sabredildiği takdirde sevabının verileceği şeklinde bir teselli kaynağı olurken, diğer yandan da insanın içinde var olan ölümsüzlük arzusunu ebedi bir hayatı müjdeleyerek tatmin etmektedir.

İslam dinindeki ölüme bakış, hastaların ölüm korkusu ve kaygısı duymalarını da aza indirmektedir. Grup terapisinde ölüm konusu açıldığında, emekli öğretmen olan Mine “ölümün soğuk nefesini ensemden hissediyorum sürekli olarak. Bu zaman zaman korkuya da dönüşüyor, fakat herkes günün birinde nasıl olsa ölecek ve aynı yerde toplanacağız” diyerek ölüme bakışındaki dini motifleri vurguluyor. Yasemin de ölümü değerlendiriş şeklini şu şekilde ifade ediyor:

Bir kalp hastasının ani ölüm riski, aslında düşünürsek kanser hastasına göre daha yüksek, bu nedenle tüm insanlar için kaçınılmaz bir son olan ölümden o kadar da çok korkmamak, ürkmemek lazım. Neticede hepimiz aynı yolun yolcusuyuz Allah diğer tarafta yüzümüzü güldürsün inşallah.

Ölüme bakış açısının bu şekilde olması hastaların kaygı ve korku düzeylerinin daha az, buna karşın ümitlerinin daha yüksek olmasını sağlamaktadır. Bu anlamda dinin ölüme bakışı hastalıkla başa çıkmada önemli bir teselli ve ümit kaynağı işlevi görmektedir.

Hastalıkla başa çıkma hususunda en etkili faktör olarak kişisel azim ve direnci gören Hasan ilk planda kişisel azim ve direncin sonra da tıbbi tedavilerin hastalığı yenmede önemli bir role sahip olduğunu vurguluyor:

Kendime olan inancım, kişisel direncimle lenfomayı (lenf kanseri) yendim. Çünkü baştan beri bu hastalığı yeneceğime inanıyordum, kendime güveniyordum. Bir taraftan da düzenli bir şekilde tedavilerimi sürdürüyordum.

“Hastalıkla başa çıkma hususunda hangi unsurlardan yardım aldınız, başa çıkmanızı olanaklı kılan şey nedir” şeklindeki sorumuza “kişisel azim ve kararlılığım” cevabını veren Suzan, aynı zamanda dualarının da hastalığı yenmesinde etkili olduğunun altını çiziyor.

Kemoterapi görürken moral olsun diye evdeki eşyalarımı yeniledim. Tahlillerimi sürekli olarak vaktinde yaptırardım. Kendimi üzmemeye çalıştım. Bunun yanında dua da ettim. Allah’tan güç istedim. Yardım istedim. Fakat hiçbir zaman da isyan etmedim. Halime şükrettim.

İlk olarak din ve dini unsurlardan yardım aldığını söyleyen katılımcıların oranı %55'tir. Dini başa çıkma yöntemlerini kullanan hastaların tamamı mutlaka tıbbi yardım almış olup, sağlıklarına dikkat ederek yaşadıklarını da ifade etmişlerdir. Bunun yanında sorumuza verilen cevaplarda tek bir unsurun yer almadığı da dikkati çeken bir husustur. Katılımcılar din, aile desteği, doktorumun desteği gibi oldukça geniş bir yelpazede yer alan cevaplar vermişlerdir. Bu açıdan geriye kalan %45'lik kesimin başa çıkmada dini unsurları kullanmadığını söylemek oldukça zordur. Nitekim grup terapisindeki gözlemlerimizde, hastaların önemli ölçüde din ve dini unsurları zikrettikleri, birbirleriyle konuşurken dahi duavari konuştukları, birbirlerinin sağlıkları için dua ettiklerini vurgulamaları dikkati çeken bir husus olmuştur. Hastalıkla başa çıkmada yardım aldığınız unsurlar nelerdir şeklindeki bir sorudan sonra, daha da açıklayıcı bir diğer soru olan, “dua ve ibadet etme sıklığınız arttı mı; dua ve ibadetler sizin için bir sığınak oldu mu?” şeklindeki sorularımıza aldığımız cevaplar ise hastaların önemli bir kısmının din ve dini unsurları hastalıkla başa çıkmada kullandığını göstermektedir.

Tablo- 12: Dini Duygu ve Düşüncelerinizde Değişiklik Oldu Mu?

Sorular ve gözlem	Sayı	%
Evet oldu	16	80
Hayır olmadı	4	20
Toplam	20	100

Araştırmaya katılan hastaların 16 tanesi (%80'i) dini duygu ve düşüncelerinde değişiklik olduğunu ifade etmiştir. Fakat bu değişiklik tamamen olumlu yönde bir değişiklik değildir. Hastalıktan sonra dini duygu ve düşüncelerinde değişiklik olduğunu söyleyen katılımcıların bir tanesi bu değişikliğin negatif yönde olduğunu ifade ederken, 15'i ise olumlu yönde bir değişikliğin olduğunu söylemiştir.

Kendini kurumsal bir dine inanmamakla birlikte teist olarak nitelendiren Sibel Kalaycı:

Önceki hayatıma göre daha çok inandığımı söyleyebilirim. Şimdi Tanrı'nın beni daha çok sevdiğine de inanıyorum. Aslında hastalık vererek Tanrı bana

bir hediye verdi, ki bu hediye de bize verdiği sürenin sonsuz olmadığını, her geçen günün çok değerli olduğunu hatırlatmaktı

cümleleriyle bu değişikliği anlatıyor. Hastalık öncesinde de inançlı bir insan olduğunu vurgulayan Emel, hastalıktan sonra dini düşünce ve duygularında olumlu yönde bir değişiklik olduğunu ifade ediyor;

Daha önce Allah ile irtibatım vardı belirli bir oranda ve din ile bu zamana kadar herhangi bir problem de yaşamadım. Ancak hastalandıktan sonra Allah'ı daha sık anmaya başlıyor insan, daha çok düşünüyor. Daha çok güveniyor O'na, tevekkül ediyor. Bu anlamda önceki hayatımda da din ve dini unsurlar ile olduğu için %10 oranında olumlu yönde bir değişiklik olduğunu söyleyebilirim.

Bunun yanında kanser teşhisiyle yaşayan hastaların çoğunda Allah, ölüm, ahiret, dua gibi dini kavramları düşünme eğiliminde bir artış olmuştur. Hastalığın doğası itibariyle özellikle ölüm olgusu çok sık düşünülen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmaya katılan hastaların, kanserden ölen hastalara şahit olmaları, özellikle grup terapisindeki arkadaş kaybı, “sıra hangimizde” endişesini gündeme getirmekte, bu durum da ölümün ve ölüm sonrasının ne olacağı konusunun daha sık düşünülmesine yol açmaktadır.

Hastaların hayatın anlamına ilişkin sorgulamaları artmış, birçoğunun ifadelerinde de görülebileceği gibi, hayatın insana verilmiş bir nimet olduğu, dolayısıyla anlamlı, faydalı ve dolu dolu yaşanması gerektiği kanaati pekişmiştir. Hastalığın bireysel anlamda dini bir sorgulama başlatmış olmasından söz edebiliriz. Bunun yanında hastaların verdiği ifadeler ve gözlemlerimize göre dua, namaz gibi belirli dini ritüellerin artırmasından, hastaların konuşurken dini içerik taşıyan “*inşallah*”, “*Allah izin verirse*”, “*Allah razı olsun*” gibi sözcükleri çok sık kullanmalarından yola çıkarak, dini unsurların hastaların hayatına gerek teorik anlamda gerekse pratik anlamda daha çok girmiş olduğundan söz edebiliriz. Fakat bu eğilimin genel geçer hale geldiğini söylemek pek kolay değildir.

Nitekim hastalıkla birlikte dini ritüelleri yerine getirme oranının azaldığını söyleyen hastalar da vardır. Hastalık öncesiyle sonrasını karşılaştırdığında olumsuz bir duygu birikiminin varlığını fark eden Nalân bu durumu şöyle anlatıyor;

Hastalıktan önce de namaz kılmazdım düzenli olarak. Yalnız arada bazen abdest alır 2 rekât namaz kılardım. Düzenli olarak da Kur'an'ın Türkçe mealini okurdum Arapça bilmediğim için. Şimdi sanki içimde bir kırgınlık, bir küskünlük varmış gibi Allah'a karşı. Kur'an rafta duruyor ve ben yerine getirmem gereken bir görev olduğu için okuyorum onu. Bu durum ve his de bende suçluluk duygusu yaratıyor.

Nalân'ın hastalığı algılayış biçiminin de ceza olduğu düşünülürse, dini hayatındaki bu olumsuz gidişin nedeni daha iyi anlaşılabilir. Yukarıdaki ifadelerde, Allah'ın cezalandırmasına bağlı olarak O'na duyulan kırgınlığın sonucunda ibadetlerde bir azalma olduğu vurgulanmaktadır.

Çaresizlik tecrübesinin insanı Allah'a yaklaştırdığı görülmektedir. İnsanın gücün aşan, hareket kabiliyetinin kısıtlı olduğu alanlarda, yüce bir güce inanma ve O'na sığınma, önemli bir rahatlatma sağlamaktadır.

Tablo- 13: Dua ve ibadetler Bir Sığınak oldu mu?

	Sayı	%
Evet dua ve ibadetler sığınak oldu	15	75
Hayır dua ve ibadetler sığınak olmadı	5	25
Toplam	20	100

Dinin en önemli boyutlarından birisi olan ritüeller, aynı zamanda dini inancı görünür kılan unsurlardır. İbadetler içerisinde özellikle dua, çeşitli felaket ve zorluklarla karşılaşan insanlar için bir sığınak oluşturmakta ve yüce bir gücün her zaman için yardım edeceği duygusunu vererek, insanları teselli etmektedir. Nitekim dua bir bağlanma ve duygulanma hadisesidir. “Dua, insanı ümitsizlikten, karamsarlıktan ve yalnızlık duygusundan kurtarır. Kişi başarısız olduğu zamanlar bir üzüntü ve kaygı içine

düşer. Kendi kendine kaldığı, derdini içine attığı zaman düşünür, kaygılanır ve bir kısır döngü içine girerek problemini bir yumak gibi sardıkça sarar, büyütür; psikolojik bunalımlara girer. İnsan böyle bir durumda dua ile içini Rabbine dökerek daha iyi bir kul olmaya azmeder. Hayatın zorlukları karşısında yalnız olmadığını, daima yardımını isteyebileceği, onu gören, gözeten ve her şeye gücü yeten bir yaratıcısı olduğunu hatırlayıp manevi bir güç kazanır.”¹²⁶ Çünkü duanın temelinde her şeye gücü yeten üstün ve aynı zamanda merhametli bir güç olduğu inancı yer almaktadır. Maddi anlamdaki etkisi tartışılmakla birlikte, psikolojik anlamda duanın etkisi birçok bilim adamı tarafından kabul edilmektedir. Dua bir anlamda psikoterapi olarak görülmekte bilişsel bir başa çıkma tarzı oluşturmaktadır.¹²⁷ Benzer şekilde çeşitli ibadetlerin insanın ruh sağlığını koruduğu ve psikolojik rahatlama sağladığı araştırmalarla ortaya konulmaktadır¹²⁸.

Dua ve ibadet olmasa bugüne kadar asla yaşayamayacağını vurgulayan Yasemin, dini ritüelleri yerine getirme sıklığının hastalıktan sonra arttığını, daha çok dua ettiğini vurgulayarak dua ve ibadetlerin hayatındaki yerini şöyle anlatıyor:

Dua sayesinde yaşadığıma inanıyorum. Geçenlerde ikindi namazından sonra çok ağladım, dua ettim Allah’ım beni mutlu et diye. Küçük de olsa bir mutluluğa o kadar çok ihtiyacım vardı ki. Aradan bir saat geçmedi telefon çaldı. Ve babaanne olacağım haberini aldım. Bu bir ilkti benim için. O zaman tüm hücrelerimle Allah’a teşekkür ettim. Bir kez daha yaşadım Allah’ın kullarını sevdiğini ve onların dualarına karşılık verdiğini. Aynı şekilde kemoterapi ilaçları unutkanlık yapıyor ve her şeyi unutuyorum, bunun için bile dua ettim ve faydasını gördüm. Bir arkadaşımın duymuştum bir bardak suyun içine 113 kere besmele okuyup içince unutkanlık azalır diye. Denedim bunu ve gerçekten daha az unutkan olduğumu hissediyorum şimdi. Yalnızca psikolojik olarak değil aynı zamanda fizyolojik olarak da dua ve ibadetin olumlu etkilerinin olduğuna inanıyorum. Çünkü namaz kıldıktan sonra rahatlıyorum, bedenimde

¹²⁶ Habil Şentürk, *Din Psikolojisi*, Esra Yayınları, İstanbul 1997, s. 164.

¹²⁷ Bu konuda detaylı bilgi için bkz. Alexis Carrel, *Dua* (Bütün Eserleri), Refik Özdek: (çev) , Yağmur Yayınevi, İstanbul, 1981

¹²⁸ Detaylı bilgi için bkz. H. Koenig, *The Handbook of Religion and Health*, Oxford University Press, 2001

görünmez bir enerjinin dolaştığını hissediyorum. İnsan çoğu zaman ailesi olsa bile kendini yapayalnız hissediyor, gerçekten kimseye nazınız siteminiz geçmiyor, o zaman dua en etkili ilaç oluyor bana.

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşıldığı gibi dua ve ibadetler Yasemin'in hayatında bir güç kaynağı olmuş, onu umutsuzluğa düşmekten, yaşama azmini kaybetmekten koruyarak, zor anlarında önemli bir dayanağı olmuştur.

Rukiye ise dua etmenin hayatındaki en büyük dayanak olduğunu şu sözleriyle ifade ediyor:

Ne olursa olsun dua etmenin hayatımda çok büyük bir yeri var. Kansere hastasına normalde oruç tutmak yasaktır. Ama ben dayanabiliyorum ve elimden geldiğince namazı ve orucu aksatmamaya çalışıyorum. Biliyorum ki Allah bunun mükâfatını verecektir, ki şimdi bile bu mükâfatı hayatımda görebiliyorum. Geçenlerde mutfaktaydım bir anda başım dönmeye başladı. Tam düşecekken son anda kendimi topladım. Eğer düşseydim aygaza kafam çarpacaktı ve ölecektim. Düşmememi o anda abdestli olmama bağlıyorum kesinlikle. Bir şekilde Allah insanı koruyor.'

Dua ve ibadetler yukarıda da görüldüğü gibi hastaların hayatında önemli bir dayanak oluşturmaktadır. İbadetleri yerine getirme, Allah tarafından korunuyor olma hissi doğurmakta ve insana güç ve emniyet vermektedir. İnsan ile Allah arasındaki iletişim şekillerinden birisi olan dua, insanın yalnız olmadığını, her an yardım isteyeceği ve her ne şartta olursa olsun güvenilebileceği, her şeye gücü yeten bir varlığın olduğu hissini vermektedir. Bu his de karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada çok önemli bir mekanizma olmaktadır.

İbadet etmese de dua etme sıklığının arttığını ve dualarının etkisini gördüğünü ifade eden Sibel Kalaycı, bir duasının etkisine bizzat nasıl şahit olduğunu anlatıyor:

Bir keresinde çok rahatsızlanmıştım. Öyle ki artık yemek bile yiyemez hale geldim. Kanımdaki lökositlerin oranı 100'e düşmüşken artık dayanamadım ve Tanrım ne olur artık kararını ver, ya o tarafa al, ya da bu tarafta kalmama izin ver diye dua ettim. Uyumuşum, rüyamda karanlık bir tünelin içinde

yerden yüksekte gidiyorum. Ayaklarım hareket etmeksizin yerden belli bir yükseklikte sanki arkamdan itiliyormuş gibi. Hani otoyolda direksiyon başında olursunuz da pencere açıkken siz hız yapıyorsunuzdur ve arabanın içine müthiş bir rüzgâr dolar, yüzünüze garip bir şekilde esinti vererek çarpar ya tıpkı öyle. Tünelin bir ucu aydınlık diğer ucu da karanlık. Sonra karanlık ucuna doğru ilerlerken, birden aydınlık tarafa doğru uçmaya başladım. Ve tünelin sonuna geldim. Dümdüz bir alan ama her taraf yeşil, gökyüzü pürüzsüz bir şekilde masmavi. Rüyadan sonra ameliyatım oldum. Karaciğerimdeki tümörlerden bir tanesi kendiliğinden yok olmuştu, görünmüyordu. Bu rüyayı duama bağlıyorum.

Dua insanın çaresiz kaldığı, kendini yalnız hissettiği anlarda, insana yalnız olmadığını, her halini bilen ve kullarını seven bir yaratıcının olduğu hissini ve düşüncesini vermekte ve bu düşünce şekli de onu ümitsizliğe düşmekten alıkoymaktadır. Hastalıkla mücadele etme hususunda duayı çok önemli bir dayanak olarak gören Zehra, duanın etkisini şu şekilde anlatıyor:

Bir keresinde gece vakti çok yoğun bir ağrı hissetmeye başladım. Öyle ki artık yerimden bile kıpırdıyamıyordum. O kadar keskin bir ağrıydı ki. Herkes uyuyordu ve kimselere de seslenemiyordum, sesimi yükseltecek gücüm yoktu çünkü. Tek yardımcım tek dayanağım Allah'tı. O kadar çok dua ettim ki Allah'a. Sonunda uyuyup kalmışım. Uyandığımda ağrıdan eser kalmamıştı. Normalde ilaç almadan ağrılarım dinmez.

Katılımcılar yalnızca psikolojik olarak değil, fizyolojik olarak da duanın etkili olduğuna inanmaktadırlar. Yasemin;

Dua ettiğimde, namaz kıldığımda ya da Kur'an okuduğumda görünmez bir elin tüm hücrelerime kadar dolaştığını hissediyorum. Psikolojik olarak rahatlıyorum, aynı zamanda bedenim gevşiyor, acılarım daha bir azalıyor

diyerek bu durumu belirtmektedir. Görüldüğü gibi dua ve ibadetler, kanser hastalarının daha iyimser düşünmesine, hayata daha sıkı tutunmasına ve hastalıkla mücadele konusunda daha güçlü olmalarına katkıda bulunmaktadır. Bir anlamda dua ve ibadetler hastaları depresyona düşmekten korumaktadır.

2.2 Araştırmaya Katılanların Kullandıkları Dini Başa Çıkma Tarzları

I. Bölümde üzerinde durulduğu gibi dini başa çıkma söz konusu olduğunda çeşitli dini başa çıkma tarzları akla gelmektedir. Bu konudaki öncü çalışmaları yapan Pargament, dini başa çıkma davranışlarını çeşitli açılardan tasnif ederek, otuz dolayında dini başa çıkma şekli belirlemiştir. Fakat daha genel bir değerlendirmeye bu başa çıkma tarzları dini öğelere başvurma şekline göre pozitif yönelimli dini başa çıkma ve negatif dini başa çıkma olarak sınıflandırılmış olup, bireysel özelliklerin işin içine girmesine göre de kişisel yönelimli, işbirlikçi ve erteleyici başa çıkma olarak tasnif edilmektedir.¹²⁹

Pozitif dini başa çıkmada manevi unsurlar ön planda iken, negatif başa çıkmada Tanrı ile yüzeysel bir ilişki, Tanrıya kızgınlık, Tanrı'nın gücünü sorgulama, dini ifade ve ritüellere karşı uzaklık gibi değerlendirmeler söz konusudur. Bu anlamda araştırmaya katılan hastaların dini başa çıkma tarzları dine yapılan olumlu ya da olumsuz vurguya göre tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo-14: Dini Başa Çıkma Tarzları

Dini başa çıkma tarzları	Sayı	%
Pozitif dini başa çıkma şekilleri	18	90
Negatif dini başa çıkma şekilleri	2	10
Toplam	20	100

Araştırmaya katılan hastaların dini başa çıkma tarzlarını kullanıp kullanmadıkları, eğer dini başa çıkma tarzları kullanıyorlarsa hangisini veya hangilerini kullandıkları çeşitli sorularımızla ve kanser hastalarına özel olarak yapılan grup terapisindeki gözlemlerimizle ulaşılan bir sonuçtur. Bu doğrultuda araştırmaya katılan hastaların %90'ının pozitif dini başa çıkma teknikleri kullandıkları anlaşılmıştır. Pozitif dini başa çıkma teknikleri Tanrıyla olumlu bir ilişkiyi, ilahi yardım talebini ve çeşitli ritüelleri içermektedir. Nitekim önceki tablolarda da görüleceği üzere katılımcıların

¹²⁹ Pargament, *a.g.e.*, s.180-205

önemli bir kısmı dini kavram ve sembolleri kullanmakta ve dini ritüellere hayatlarında yer vermektedirler. Negatif dini başa çıkma teknikleri ise Tanrıyla olumsuz bir ilişkiyi, Tanrıya kızgınlığı ve dini ritüellere başvurmamayı içermektedir. Araştırmaya katılanların %10'unun dine olumsuz anlamda vurgu yaptığı ve negatif dini başa çıkma tekniklerini kullandığı anlaşılmaktadır.

Pargament'in oluşturduğu dini yönelimli başa çıkma tarzları doğrultusunda araştırmaya katılan hastalardan pozitif dini başa çıkma tarzlarını kullanan hastaların bireysel çabalarını içeren dini başa çıkma tarzları ise tablo 15'te yer aldığı şekildedir.

Tablo- 15:Pozitif Dini Başa Çıkma Tarzları

Başa çıkma Tarzları	Sayı	%
Kişisel yönelimli başa çıkma	4	22
Erteleyici başa çıkma	---	---
İşbirlikçi başa çıkma	14	78
Toplam	18	100

Pargament'in ortaya koyduğu dini başa çıkma tarzlarından en çok kullanılan üç tanesi; kişisel yönelimli, erteleyici ve işbirlikçi başa çıkma tarzlarıdır. Kişisel başa çıkmada Allah bana gereken gücü verdi, dolayısıyla benim mücadele etmem gerekir anlayışı hakimdir. Burada Allah'tan yardım beklemeksizin bir mücadele söz konusudur. Buna rağmen bu tür bir başa çıkma şekli dini dışlamaz. Bilakis bu dini başa çıkma metodu Allah katındaki sorumlulukları ön plana çıkarmaktadır. Erteleyici başa çıkma tarzında birey pasif bir şekilde hiçbir şey yapmaksızın Allah'ın yardımını beklemektedir. Bu başa çıkma tarzında kontrol Tanrı odaklıdır. İşbirlikçi başa çıkma tarzında ise birey elinden geleni yapmakta ve aynı zamanda Allah'tan da yardım beklemektedir.

Araştırmaya katılan hastaların %22'sinin kişisel yönelimli dini başa çıkma tarzı kullandığı tespit edilmiştir. %78'i ise işbirlikçi dini başa çıkma tarzını kullanmaktadır. Erteleyici dini başa çıkma tarzını kullanan hastaya ise rastlanmamıştır.

SONUÇ

Gerek hayatta karşılaşılan stres verici olayların artması ve çeşitlenmesi gerekse hava kirliliği ve doğal dengenin bozulması gibi çevresel şartların değişmesi sonucu, içinde bulunduğumuz yüzyılda kanser vakalarında önemli bir artış kaydedilmiştir. Ülkemizde her yıl 150 bin yeni kanser vakası tespit edilmektedir.¹³⁰ İnsan hayatının genel seyrini değiştiren bu hastalık nasıl açıklanmakta, anlamlandırılmakta ve bu hastalığın verdiği ruhsal gerilim ve stresle nasıl başa çıkılmaktadır? Hastalıkla başa çıkma hususunda dinin bir yeri ve işlevi var mıdır? Tüm bu sorulara cevap aradığımız bu araştırmada 20 kanser hastası veya hastalığı atlatıp normal risk grubunda bulunan insanla mülakat yapılmış ve bir kısmının katıldığı psikoterapi seanslarına dahil olunarak katılımcı gözlem yapılmıştır.

İnsanın, karşılaştığı olayları ve durumları anlamlandırma ve açıklama ihtiyacı doğal bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç özellikle insanın gücünü aşan olaylar ve durumlar söz konusu olduğunda daha da belirginleşmektedir. İnsanlar olayları belirli nedenlere dayandırarak açıklamaya çalışırlar. Atfetme veya yükleme adı verilen bu davranışı gerçekleştiren insanlar, dini veya dini olmayan açıklamalara başvururlar. Her ne şekilde olursa olsun atfetme bireyin özsaygısını koruma, kendini güvende hissetme ve olayları kontrol etmesinde önemli bir işleve sahiptir. Araştırmamızda kanser hastalığını anlamlandırma ve açıklama tarzlarıyla ilgili sorduğumuz sorulara, dini temelli atfetmenin yanında dini olmayan temellendirmeye ilgili atfetme cevapları da aldık. Araştırmaya katılan hastaların %80'inin dini temelli atfetme sistemini kullandıklarını tespit ettik. Bunun yanında dini temelli olmayan atfetme oranını ise %20 olarak bulduk. Hastalığı dini içerikli kavramlara göndermede bulunarak açıklayan hastaların zaman zaman dini olmayan anlamlandırma ve açıklama girişiminde bulundukları da dikkati çeken bir husus olmuştur. Bu doğrultuda hastalar tarafından kanser hastalığının arka planında Allah, genetik, Çernobil Nükleer patlaması gibi çeşitli faktörler görülmektedir. Bunun yanında kanser kader, imtihan, uyarı/ders, ceza, ihmal/kişisel sorumsuzluk gibi çeşitli kavramlarla açıklanmaktadır.

¹³⁰ http://www.turkkanser.org.tr/newsfiles/60turkiye_kanser_istatistikleri-2.pdf , (08.06.2007)

Hastalığın verdiği stresle, ruhsal gerilimle başa çıkma, hastalığı yenme konusunda çok önemli bir yere sahiptir. Hatta onkologların bu konuda hastalara verdiği ilk tavsiye “moralinizi yüksek tutun”, “stresten uzak durun” şeklinde olmaktadır.¹³¹ Hastalığın oluşturduğu stresle başa çıkma hususunda başlangıçta sorduğumuz açık uçlu soruya katılımcıların %55’i “Allah’a olan inancım, dua ve ibadetler” cevabını vermiştir. Bunun yanında katılımcıların %45’i ise kişisel azim ve direnç, aile ve akraba desteği cevabını vermiştir. Katılımcıların mülakat sorularına verdiği cevaplar ve kişisel gözlemlerimiz sonucunda, yaşanan acıların mutlaka ahirette mükâfatının verileceğine olan inancın ve sabır öğretisinin hastalığı kabullenmede ve onunla başa çıkmada önemli bir işlevinin olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılanların %75’i dua ve ibadetlerin ruhsal gerilimle başa çıkmada, psikolojik rahatlama sağlamada önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Hastalıkla başa çıkma hususunda ilk planda aile, eş dost çevresinin geldiğini söyleyen hastaların da bu soruya olumlu cevap vermesi, dini unsurların hastaların hayatında ilk planda olmasa da mutlaka yer aldığını göstermesi açısından önemlidir.

Çaresizlik tecrübesinin insanı çoğunlukla Allah’a yakınlaştırdığı çeşitli araştırmalarla ortaya konulan bir husustur. Hastalığı anlamlandırma ve açıklamada başvuru alan çeşitli kavramlar (ders, ceza, imtihan vb) doğrultusunda araştırmaya katılanların %80’i dini duygu ve düşüncelerinde değişiklik olduğunu ifade etmişlerdir. Dini duygu ve düşüncelerinde değişiklik olduğunu belirten katılımcıların 15’i (%93,75’i) bu değişikliğin olumlu yönde olduğunu ifade ederken biri de (%6,25’i) de olumsuz yönde bir değişikliğin söz konusu olduğunu belirtmiştir. Dini duygu ve düşüncelerinde olumsuz yönde bir değişikliğin söz konusu olduğunu vurgulayan hastaların, kanseri Allah’ın verdiği bir ceza şeklinde algılayıp anlamlandırmaları da dikkati çeken bir husus olmuştur. Hastaların %20’si ise dini duygu ve düşüncelerinde hiçbir şekilde değişiklik olmadığını ifade etmişlerdir.

Araştırmaya katılanların hastalıkla başa çıkma hususunda çoğunlukla dini başa çıkma tarzlarını kullandıkları görülmektedir. Bunun yanında hem dini olmayan başa

¹³¹ Jimmie C. Holland, “Kanserin İnsan Yönü”, <http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/onkoloji/kiy.pdf>. (12.03.2007)

çıkma tekniklerini kullanan hem de dini başa çıkma yöntemlerini uygulayan hastaların olduğu da tespit edilmiştir. Katılımcıların %90'ı pozitif dini başa çıkma tekniklerini kullanmaktadır. Pozitif dini başa çıkma tekniklerini kullananların %22,3'ünün kişisel yönelimli başa çıkmayı, %77,7'sinin işbirlikçi başa çıkma tarzlarını kullandıkları anlaşılmıştır. %10'unun ise negatif dini başa çıkma tarzları kullandıkları görülmüştür. Pozitif dini başa çıkma tarzlarını kullanan hastaların kanseri yeneceklerine olan inançlarının daha kuvvetli olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılanların %35'i kanser hastalığını yenmiş olup tıbbi anlamda normal risk grubunda bulunmaktadır. Hastaların %5'i kanserin en ağır evrelerinden biri olan 4. evrede, %20'si 2. evrede ve %10'u 1.evrede bulunmaktadır. Kanser hastalığının evresinin ilerlemesine paralel olarak dini başa çıkma tarzlarına başvurma sıklığı da artmaktadır. Nitekim kanserin 3. ve 4. evresinde bulunan hastaların tamamı dini başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadır.

Mülakat sorularına verilen cevaplar ve grup terapisindeki gözlemlerimiz sonucunda kanser hastalarının, pozitif dini başa çıkma tarzlarından en sık olarak duaya başvurdukları anlaşılmıştır. Bunun yanında namaz, Kur'an okuma gibi çeşitli ritüeller de duadan sonra gelen önemli başa çıkma yöntemleri arasındadır.

Özetle bu araştırmada, hastalığı anlamlandırma ve açıklamada dini kavramlara başvurulduğu anlaşılmış ve dini başa çıkma tarzlarını kullanma ile kanser hastalığıyla başa çıkma arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

EK 1

Röportajlardan Alıntılar

Röportaj 1

Cinsiyet	:Bayan
Eğitim durumu	:Lise
Yaş	:52
Meslek	:Ev Hanımı
Kanser çeşidi,	:Rahim Ağzı Kanseri
Kanser evresi	:3. Evre
Sosyo-Ekonomik Statü	:Orta

1. Kanser hastası olduğunuzu duyduğunuzda ilk tepkiniz ne oldu?

Normalde pasif halde kanser hücresi vardı zaten. Yaklaşık 15 yıldır pasifti kanser hücreleri. Ben farkında değilim tabi, hücreler aktifleşmiş. Ameliyat olmam gerekiyordu. Eşimin de sağlık problemleri vardı. Çocuklar çok küçüktü henüz. Onları büyütemeyeceğimi düşündüm. Annesiz kalacaklarını düşündüm tıpkı benim gibi. Ben annemi çok küçük yaştayken kaybetmiştim zaten. Bir de üstüne bu hastalık..bir an isyan etmek istedim, hatta kabullenmeyi bile reddettim. Doktora inanmadım önce. Ama bu bir işe yaramıyordu. Ağlıyordum, isyan ediyordum...moralim çok bozuktu, aşırı şekilde üzülüyordum.

2.Hastalıkla başa çıkmanızı olanaklı kılan unsurlar nelerdir? Neler yapıyorsunuz kanser hastalığını yenmek için?

İlk ameliyatımı olmadan önce doktorlar bana en fazla 3 ay yaşarsın dediler. Ağladım, hatta isyan bile ettim. Ama sonra isyanın faydasının olmadığını anladım. 3 ay geçti aradan ama ben hala yaşıyordum. Bu arada moralim bozuk ve çok üzgünüm tabii. Doktor bu halimi görünce (ki kendisi beni çok iyi tanıyor) sen inancın sayesinde yaşıyorsun, hatırlıyorsan sana 3 ay ömür biçmiştik, şimdi Yaradan'a sığınıp 2 tokat atarım sana diye kızdı. Evet, doktorumun da söylediği gibi benim bu hastalığı kabullenip, onunla başa çıkmamda en etkili faktör dini inancım. Bir kere inanmak beni

ruhen rahatlatıyor. Tabii ailemden de destek alıyorum tıbbın yardımlarını da asla inkâr edemem, fakat her şey bir yere kadar götürüyor insanı inanç dışında. Mesela zaman zaman ailemle tartıştığım oluyor, onların beni anlamadıklarını hissediyorum ve üzüldüyorum, onlara kırılıyorum, bazen de onları ilgilendiren meseleler yüzünden üzüldüyorum. Ama dini inançta böyle bir şey yok. Asla dini nedenlerle üzülmüyorsunuz, bilakis rahatlıyor, teselli buluyorsunuz. Allah’a inanmak, O’na güvenmek ve yakınlaşmaya çalışmak beni her zaman rahatlatıyor ve ümidimi artırıyor. Bunun dışında doktorumun söylediklerine dikkat etmeye çalışıyorum. İlaçlarımı içiyorum, ameliyat olmam gerektiğinde ameliyat oluyorum.

3.Hastalığın arka planında sizce ne var? Neden kanser olduğunuzu düşünüyorsunuz?

Öncelikle hayatın stresi var zaten. Dediğim gibi küçükten itibaren zor bir hayatım oldu. Ama gene de Rabbim istemezse hiçbir şey olmaz. Her şeyi düzenleyen takdir eden O.

4.Bu hastalık neden benim başıma geldi diye düşündünüz mü hiç?

Evet insan ister istemez sorguluyor neden benim başıma geldi? Acaba kötü bir insan mıyım diye? Ama işte hayat bir imtihan zaten. Hastalık da Allah’ın iradesi, O’nun takdiri. Dert de Allah’tan şifa da. Bir kalp hastasının ani ölüm riski, aslında düşünürsek kanser hastasına göre daha yüksek, bu nedenle tüm insanlar için kaçınılmaz bir son olan ölümden o kadar da çok korkmamak, ürkmemek lazım. Neticede hepimiz aynı yolun yolcusuyuz Allah diğer tarafta yüzümüzü güldürsün inşallah.

5.Kanser hastası olduğunuzu öğrendikten sonra dini duygu ve düşüncelerinizde herhangi bir değişiklik oldu mu?

İlk ameliyatımı oldum, evde yatıyorum zaten sürekli. Başucumda dini kitaplar bulunduruyordum. Sürekli onları okudum. Bayağı bir bilgilendim hatta bu sürede. Ruhen de rahatlıyordum zaten. Hastalıktan önce de namaz kılardım, Kur’an okurdum. Ama annesiz büyüdüğüm için ara sıra Allah’a isyan da ederdim. Ama hastalıktan sonra daha da Allah’a yakın hissediyorum kendimi. Belki de Allah kullarını kendine yaklaştırmak için hastalık veriyor. Şimdi Allah’ın beni daha çok sevdiğini, dualarıma

daha çok cevap verdiğini düşünüyorum. Dini inancım daha da derinleşti diyebilirim hastalıktan sonra.

6.Çeşitli ibadetler veya dua kanser hastalığıyla başa çıkmada bir sığınak işlevi gördü mü?

Dua sayesinde yaşadığıma inanıyorum. Geçenlerde ikindi namazından sonra çok ağladım, dua ettim Allah'ım beni mutlu et diye. Küçük de olsa bir mutluluğa o kadar çok ihtiyacım vardı ki. Aradan bir saat geçmedi telefon çaldı. Ve babaanne olacağım haberini aldım. Bu bir ilkti benim için. O zaman tüm hücrelerimle Allah'a teşekkür ettim. Bir kez daha yaşadım Allah'ın kullarını sevdiğini ve onların dualarına karşılık verdiğini. Aynı şekilde kemoterapi ilaçları unutkanlık yapıyor ve her şeyi unutuyorum, bunun için bile dua ettim ve faydasını gördüm. Bir arkadaşımduymuştum bir bardak suyun içine 113 kere besmele okuyup içince unutkanlık azalır diye. Denedim bunu ve gerçekten daha az unutkan olduğumu hissediyorum şimdi. Yalnızca psikolojik olarak değil aynı zamanda fizyolojik olarak da dua ve ibadetin olumlu etkilerinin olduğuna inanıyorum. Çünkü namaz kıldıktan sonra rahatlıyorum, bedenimde görünmez bir enerjinin dolaştığını hissediyorum. İnsan çoğu zaman ailesi olsa bile kendini yapayalnız hissediyor, gerçekten kimseye nazınız siteminiz geçmiyor, o zaman dua en etkili ilaç oluyor bana..

Röportaj 2

Cinsiyet	:Bayan
Eğitim durumu	:Ünivesite
Yaş	:33
Meslek	:Gazeteci
Kanser çeşidi	:Meme Kanseri
Kanser evresi	:3. Evre
Sosyo-Ekonomik Statü	:Orta

1. Kanser hastası olduğunuzu duyduğunuzda ilk tepkiniz ne oldu?

Göğsümde bir kitle fark ettim önce. Fakat aldırış etmedim. Sonra kitle büyüdü, doktora gitmek istemedim. Oturdum internetin karşısına ve araştırmaya başladım. Sonra kendi kendime kanser teşhisi koydum. Bir müddet sonra hastaneye gitmeye karar verdim. Bir sürü tahlil yapıldı, biyopsiler filan... Sonucu birkaç gün sonra öğrenebildim ancak. İş yerindeyim, telefon açtım hastaneye. Altı harften oluşan bir sözcük ‘‘kanser’’. Telefonu kapattıktan sonra hıçkırarak ağlamak üzere ajansın boş bir odasını buldum. Ve ağlamaya başladım. Kendime yakıştıramadım. Kanser ve ben. Benim bağışıklık sistemin çok güçlüydü nasıl olur diyordum kendi kendime. Kabullenemiyordum. Keşke daha doğru düzgün beslenseydim, aparatif şeyleri daha az yeseydim, patates kızartmasını daha az yeseydim diye düşünüyor ve kendimi suçluyordum

2.Hastalıkla başa çıkmanızı olanaklı kılan unsurlar nelerdir? Neler yapıyorsunuz kanser hastalığını yenmek için?

Kanser hastalığını yenmek için çeşitli tedavilere başvuruyorum zaten. Ameliyat oldum. Kemoterapi alıyorum. Piyasada altı tane ilaç var. Üç tanesini kullandım. Geriye üç tane kaldı. Eğer yeni bir ilaç çıkmazsa, hesap ediyorum şöyle bir 2 yıl daha yaşarım herhalde. Ailemin desteği, ki özellikle kız kardeşimin desteği çok büyük. Benim hastalığımдан sonra uzmanlık alanı olarak onkolojiyi seçti. Sevdiklerimin desteği. Yaşama bağlı kalma duygum...

3.Hastalığın arka planında sizce ne var? Neden kanser olduğunuzu düşünüyorsunuz?

Öncelikle kanserin nedeni özellikle Karadenizde Çernobil Nükleer Santrali'nin patlaması sonucu çevreye yayılan radyasyon.Yaşadığım köy çok az nüfuslu klasik Karadeniz köyü. Ancak buna rağmen 30 tane kanser vakası var köyümde. Hatırlıyorum da biz küçükken okulda paket paket fındık dağıtılırdı. Yani Çernobil Nükleer patlamasının etkisiyle radyasyon içeren ve bu sebepten satılamayan ve tüketilemeyen fındıklar bize yedirildi. Yalnız bu da değil tabii, içtiğimiz çay radyasyonluydu. Yalnızca benim ailemden 8 kişi kanser nedeniyle vefat etti. Bu kadar az bir nüfusa sahip bir köyden bu kadar çok kanser hastası çıkması başka neyle açıklanabilir ki?

Ama tabi kanser hastası olmamda dualarımın da etkili olduğunu düşünüyorum. Küçükken daima felç geçireceğimden, yatalak kalacağımdan korkardım. Çünkü ailemde yatalak olarak yıllarca yaşayan insan sayısı bir hayli fazlaydı. Bir de ailemde olduğundan olsa gerek, veremden çok korkardım, insanların senden uzaklaşmak zorunda kaldığı bir hastalık verem. Bu yüzden hep “Tanrım beni hasta edeceksen verem veya felçli etme, onun yerine kansere razıyım” şeklinde dua ederdim. Herhalde Tanrı bu duamı kabul etti.

Ama kanser hastası olduğumu öğrendiğim ilk aylarda bunun benim için bir ceza olduğunu düşünüyordum. Kız kardeşimle hastanenin onkoloji servisinde sıra bekliyoruz. Birden gözüm çember sakallı, şalvarlı bir hastaya takıldı. Eşi olduğunu anladığım çarşafli bir kadın da vardı yanında. Oğlu da tıpkı kendisi gibi sakallı ve şalvarlıydı. Yanlarına gittim ve onlarla konuşmaya başladım. O adam da kansermiş. O andan itibaren anladım ki kanser Tanrı'dan gelen bir ceza değilmiş. Eğer öyle olsaydı bu adamın kanser olmaması gerekirdi. Çünkü dışardan anlaşıldığı kadarıyla adam namazını kılıyor orucunu tutuyordur, ne bileyim belirli ibadetlerini yerine getirip, dinin yasakladığı şeylerden kaçınıyordur. Eğer onlar da aynı hastalıktan muzdaripse bu bir ceza değil diye düşünmeye başladım.

4.Bu hastalık neden benim başıma geldi diye düşündünüz mü hiç?

Düşündüm tabii..Düzensiz yaşadığımdan dolayı, Karadenizli olmamamdan dolayı..bir çok neden var aslında.

5.Kanser hastası olduğunuzu öğrendikten sonra dini duygu ve düşüncelerinizde herhangi bir değişiklik oldu mu?

Önceki hayatıma göre daha çok inandığımı söyleyebilirim. Şimdi Tanrı'nın beni daha çok sevdiğine de inanıyorum. Aslında hastalık vererek Tanrı bana bir hediye verdi, ki bu hediye de bize verdiği sürenin sonsuz olmadığını, her geçen günün çok değerli olduğunu hatırlatmaktı.

6.Çeşitli ibadetler veya dua kanser hastalığıyla başa çıkmada bir sığınak işlevi gördü mü?

Zaman zaman duaların etkisini hissediyorum. Bir keresinde çok rahatsızlanmıştım. Öyle ki artık yemek bile yiyemez hale geldim. Kanımdaki lökositlerin oranı 100'e düşmüşken artık dayanamadım ve Tanrım ne olur artık kararını ver, ya o tarafa al, ya da bu tarafta kalmama izin ver diye dua ettim. Uyumuşum, rüyamda karanlık bir tünelin içinde yerden yüksekte gidiyorum. Ayaklarım hareket etmeksizin yerden belli bir yükseklikte sanki arkamdan itiliyormuş gibi. Hani otoyolda direksiyon başında olursunuz da pencere açıkken siz hız yapıyorsunuzdur ve arabanın içine müthiş bir rüzgâr dolar, yüzünüze garip bir şekilde esinti vererek çarpar ya tıpkı öyle. Tünelin bir ucu aydınlık diğer ucu da karanlık. Sonra karanlık ucuna doğru ilerlerken, birden aydınlık tarafa doğru uçmaya başladım. Ve tünelin sonuna geldim. Dümdüz bir alan ama her taraf yeşil, gökyüzü pürüzsüz bir şekilde masmavi. Rüyadan sonra ameliyatım oldum. Karaciğerimdeki tümörlerden bir tanesi kendiliğinden yok olmuştu, görünmüyordu. Bu rüyayı duama bağlıyorum.

EK 2

Neden ben?

Başarı ışıltılı..

Zorluklar güçlü..

Hüzün insanı insan yapar, Efsane Wimbledon'un ilk zenci Şampiyonu Arthur Ashe kan naklinden kaptığı AIDS'den ölüm döşeğindeydi.

Hayranlarından biri sordu.. "Tanrı böylesine kötü bir hastalık için neden seni seçti?"

Arthur Ashe cevap verdi.. "Tüm dünyada 50 milyon çocuk tenis oynamaya başlar, 5 milyonu tenis oynamayı öğrenir, 500 bini profesyonel tenisçi olur, 50 bini yarışmalara girer, 5 bini büyük turnuvalara erişir, 50'si Wimbledon'a kadar gelir, 4'ü yarı finale, 2'si finale kalır.

Elimde şampiyonluk kupasını tutarken Tanrı'ya 'Neden ben?' diye hiç sormadım. Şimdi sancı çekerken, Tanrı'ya nasıl 'Niye ben?' derim?.

Mutluluk insanı tatlı yapar. Yenilgi mütevazı..

Tanrı'ya asla 'Neden ben' diye sormayın. Ne olacaksa olur.

KAYNAKÇA

- Allport Gordon, *Birey ve Dini*, Bilal Sambur (çev), İstanbul, Elis Yayınları, 2004
- Altunışık Remzi, Recai Coşkun, Serkan Bayraktaroğlu ve Engin Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Sakarya, Sakarya Kitabevi, 2004
- Amy L Ai. , ‘‘Research Shows How Religious Beliefs Can Protect Psychological Well-Being During Stressful Experiences’’
<http://www.apa.org/releases/religious06.html>, (12.11.2006).
- Arıcı Asude, ‘‘Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua’’, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi SBE, Bursa, 2005
- Arıkan Kemal, ‘‘Kanserde Psikolojik Destek’’
<http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/37/3709.pdf>, (27.05.2007).
- Armaner Neda, *Psikopatolojide Dini Belirtiler*, Ankara, Demirbaş Yayınları, 1973
- Aydın Mehmet, *Din Felsefesi*, D.E.Ü.İ.F.V., yay., 10. Basım, İzmir, 2002
- Ayten Ali, *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, İstanbul, İz Yayıncılık, 2006
- Atkinson Richard, Rita Atkinson ve Ernest R. Hilgard, *Psikolojiye Giriş*, Kemal Atakay ve Dğr.(çev.), İstanbul, Arkadaş Yay.,1999
- Bahadır Abdülkerim, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul, İnsan Yayınları, 2002
- Baltaş Acar ve Zuhal Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 15.Baskı İstanbul, Remzi Kitabevi, 1996
- Baltaş Zuhal, *Sağlık Psikolojisi*, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2000
- Baymur Feriha, *Genel Psikoloji*, 2.Baskı, İstanbul, İnkılap Kitabevi, 1973
- Budak Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara, Bilim Sanat Yay., 2000
- Carrel Alexis, *Dua (Bütün Eserleri)*, Refik Özdek: (çev) , Yağmur Yayınevi, İstanbul, 1981
- *Vasiyetname: Hayat, İlim, Din*, Rahmi Balaban (çev.),İstanbul, Gayret Kitabevi
- Criss Vayne, *Türkiye’de Kanser*, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyokimya Ana Bilim Dalı Onkoloji Enstitüsü Öğretim Üyeleri: (çev), Ankara, İletişim Yayınları, I.Baskı, 1993

- Cüceloğlu Doğan, *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 7.Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1997
- Ekşi Halil, “Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi SBE, 2001
- Frankl Victor, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı Logoterapi ve Hümanizm*, Selçuk Budak (çev.), Ankara, 2.Baskı, Öteki Yayınevi, 1996
- İnsanın Anlam Arayışı*, Selçuk Budak (çev.), 4. Baskı, Ankara, Öteki Yayınları, 1995
- Fromm Erich, *Psikanaliz ve Din*, Aydın Arıtan (çev.), İstanbul, Arıtan Yayınları, 1993
- Frosch John, “Ruhsal Sağlık, Ruhsal Hastalık”, *Bir Bilim Olarak Psikiyatri*, Kemal Sayar ve Erol Göka (der.), İstanbul, Ağaç Yayınları, 1992
- Gartner John, “Religious Commitment, Mental Health, and Prosocial Behavior: A Review Of The Emprical Literature”, Edward P. Shafranske (Ed.), *Religion and The Clinical Practice of Psychology*, Washington, American Psychological Association, 1997
- Geçtan Engin, *Varoluş ve Psikiyatri*, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1996
- Hallahmi B. Benjamin, ve Michael Argyle, ”Dindarlığın Etkileri (I) Bireysel Düzey”, Adem Şahin (çev.), *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Konya, S.10, 2000
- Hayta Akif, “İbadetler ve Ruh Sağlığı”, *Gençlik Din ve Değerler*, Kitabiyat, Ankara, 2002
- Hood Ralph, Bernard Spilka, Bruce Hunsberger and Richard Gorsuch, *The Psychology of Religion: An Emprical Approach*, (Second Edition) Guilford Press, 1996, New York
- Hollan Jimmie C., “Kanserin İnsan Yönü”
<http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/onkoloji/kiy.pdf>, (12.03.2007)
- Janice Bowie, Barbara Curbow, Thomas Laveist, Sheila Fitzgerald ve Kenneth Pargament, “The Relationship Between Religious Coping Style and Anxiety Over Breast Cancer in African American Women”, *Journal of Religion and Health*, Vol.40, No.4, Winter 2001
- Kanser Tedavisi, <http://www.kanservakfi.org/> (11.08.2006).
- Kleinman Arthur, “Antropoloji ve Psikiyatri, Hastalık Üzerine Kültürlerarası

- Araştırmada Kültürün Rolü” *Psikiyatri ve Kültür*, Kemal Sayar, (der.), İstanbul, İnsan Yayınları, 1999
- Koç Mustafa, “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.10, Sakarya, 2004
- Koenig Harold, *Is Religion Good For Your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health*, New York, The Haworth Pastoral Press, 1997
- Koenig, http://www.intelihealth.com/IH/ihtIH/t_top/9273/28982/347928.html?d=dmrContent, (12.10.2006)
- Yasemin Kozanoğlu ve Hülya Ekberzade Gördürür, *Bireyden Topluma Ruh Sağlığı*, İstanbul, Alfa Basın Yayın Dağıtım, 1995
- Köknel Özcan, *Aile ve Toplumda Ruh sağlığı*, İstanbul, Hürriyet Yayınları, 1981
- Köknel Özcan, Kurban Özuğurlu ve Güler Aydar Bahadır, *Davranış bilimleri: Ruh Bilim*, İstanbul, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, 1993
- Köse Ali ve Talip Küçükcan, *Doğal Afetler ve Din, Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*, İstanbul, İsam, 2000
- Köse Ali, *Freud ve Din*, İstanbul, İz Yayıncılık, 2000
- Sekülerizm Sorgulanıyor*, 21. Yüzyılda Dinin Geleceği, Ufuk Kitapları, 2002
- Kula Naci, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, İstanbul, Dem Yayınları, 2005
- Loewenthal Kate Miriam, Andrew K. MacLeod, Vivienne Goldblatt, Guy Lubitsh ve John D. Valentine “Comfort and Joy? Religion, Cognition and Mood in Protestants and Jews Under Stress”, *Cognition and Emotion*, Vol:14, No:3, 2000
- Nurbaki Haluk, *Kanser*, İstanbul, Yeniasya Yayınları, 1982
- Özkan Sedat, Kanser Hastalarının Psikiyatrik ve Psikolojik Tedavisi, <http://www.psikiyatriktip.com/index.asp?id=27>, (27.05.2007)
- Pargament Kenneth, *The Psychology of Religion Coping: Theory, Research, Practice*, New York, The Guilford Press, 1997
- “Acı ve Tatlı Dindarlığın ve Bedelleri Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, A. Ulvi Mehmedoğlu, (çev), *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt:13, Sayı:1, Adana, 2005
- “Tanrım Bana Yardım Et Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, Ahmet Albayrak (çev.), S.9, Isparta, *Tabula Rasa*, 2003

- Pargament Kenneth and Crystal L. Park, “In Times Of Stress: The Religion-Coping Connection” Bernard Spilka, Daniel N. McIntosh (Edts.), *The Psychology of Religion Theoretical Approaches*, University of Denver Westview Press, 1997
- Peseschkian Nossrat, Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi, Hürol Fışıloğlu: (çev.), İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1997
- Ross-Elisabeth Kübler, *Büyümenin Son Aşaması Ölüm*, Nur Nirven (çev.), İstanbul, Ruh ve Madde Yayınları, 1987, s.40
- Sağlık Ansiklopedisi, “Kanser”, 3.Cilt, İstanbul, Arkın Kitabevi
- Salsman John ve Charles R. Carlson, “Dini Yönelim, Olgun İman ve Psikolojik Rahatsızlıklar: Negatif ve Pozitif İlişkiler”, Ali Ayten (çev.), *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.26, 2004
- Spilka Bernard, Phillip R. Shaver, and Lee A. Kirkpatrick, “A General Attribution Theory For The Psychology of Religion”, Bernard Spilka and Daniel N. McIntosh (Ed.), *The Psychology of Religion Theoretical Approaches*, University of Denver Westview Press, 1997
- Şahin Nesrin, *Stresle Başa Çıkma Yolları*, 3.Baskı Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yay.,1998
- Şahin Nesrin ve Ayşegül Durak, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uygulanması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, C.10, 1995, S.34
- Şentürk Habil, *Din Psikolojisi*, Esra Yayınları, İstanbul 1997
- Topuz İlhan, “Dini Başa Çıkma”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi SBE, 1999
- http://www.turkkanser.org.tr/newsfiles/60turkiye_kanser_istatistikleri-2.pdf, (08.06.2007)
- Ünal Nurten, “Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi SBE, 1998
- Üskent Necdet, Kanser Tedavisinde Değişen Konseptler, Hücre Sinyal İletim Blokları ve İntiharProgramı
http://www.kansertedavileri.com.usken/ppt_files/fullscreen.htm
- Yaparel Recep, “Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.8, İzmir, 1994
- Yalom Irvin, *Varoluşçu Psikoterapi*, Zeliha İyidoğan Babayiğit (çev.), İstanbul, Kabalcı Yayınevi, 1999

Yörükoğlu Atalay, *Çocuk Ruh Sağlığı; Çocuğun Kişilik Gelişimi, Yetiştirilmesi ve Ruhsal Sorunları*, Ankara, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1978