

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ROBERTO ASSAGIOLI'NİN TEMEL
PSİKOLOJİK YAKLAŞIMI VE DİN
PSİKOLOJİSİNE KATKILARI

Fatma Seda EMİROĞLU

2501120179

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Ümit HOROZCU

İSTANBUL – 2019



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



**YÜKSEK LİSANS
TEZ ONAYI**

ÖĞRENCİNİN;

Adı ve Soyadı : FATMA SEDA EMİROĞLU Numarası : 2501120179
Anabilim Dalı / Anasanat Dalı / Programı : FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ Danışmanı : DOÇ. DR. ÜMİT HOROZCU
Tez Savunma Tarihi : 06.09.2019 Saati : 15:00
Tez Başlığı : "ROBERTO ASSAGIOLI'NİN TEMEL PSİKOLOJİK YAKLAŞIMI VE DİN PSİKOLOJİSİNE KATKILARI"

TEZ SAVUNMA SINAVI, İÜ Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 36. Maddesi uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE** OYBİRLİĞİ / **OYÇOKLUĞUYLA** karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)
1- PROF. DR. ALİ AYTEN		Kabul
2- DOÇ. DR. İSMAİL DEMİREZEN		Kabul
3- DOÇ. DR. ÜMİT HOROZCU		KABUL

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)
1- DOÇ. DR. GÜLÜŞAN GÖCEN		
2- DR. ÖĞR. ÜYESİ SEVDE DÜZGÜNER		

ÖZ

ROBERTO ASSAGIOLI'NİN TEMEL PSİKOLOJİK YAKLAŞIMI VE DİN PSİKOLOJİSİNE KATKILARI

Fatma Seda EMİROĞLU

Bu çalışma hümanist ve transpersonel psikolojinin öncü şahsiyetlerinden kabul edilen Roberto Assagioli'nin, dönemin hâkim psikolojik geleneği psikanalizin insanı anlamada yeterli olmadığını fark etmesi üzerine kurduğu psikosentez teorisini anlamayı amaçlamaktadır. Assagioli'nin bilinçdışına farklı boyutlar kazandırması, kişisel seviyede yani yatay düzlemde insanı anlamının ötesinde, dikey düzlemde de ben ötesi merkezi anlamaya yönelik kişilik gelişimi teorisini bütüncül, sentezci ve aynı zamanda kademeli bir yapı şeklinde ifade etmesi, transpersonel psikolojide insanı anlama açısından oldukça değerlidir.

Assagioli, İtalya'da psikoloji ve tıpla ilgilenmeye başladığında, akademik dünyaya psikanaliz ile giriş yapar. Freud ve Jung onu adeta İtalya'daki temsilcileri gibi görürler. Ancak Roberto Assagioli bir süre sonra insanın psikolojik yapısının bodrum katından ibaret olamayacağını fark ederek, psikosentez fikrini ortaya koyar. Psikosentez, bir tedavi yöntemi, bir kişisel gelişim yöntemi ve bunların ötesinde insanın manevi gelişimine olanak sağlayan çok yönlü bir psikolojik yaklaşımdır. Psikosentez kişiliğin merkezi olan bilinç merkezini (öz) bulmaya ve kişiliği tüm fonksiyonları ile bu merkezde sentezlemeye odaklanır.

Assagioli'nin sisteminde insanın psikolojik yapısı bilinçdışı ve bilinçten ibaret değildir. Bilinçdışı, alt bilinçdışı, orta bilinçdışı ve üst bilinçdışından oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Freud'un bilinçdışı, Assagioli'de alt bilinçdışına denk gelir. İnsan sadece dürtüleri, güdüleri ve alt kişiliklerinden ibaret değildir. Üst bilinçdışı, insanın üst değerlerini ifade etmesi açısından özellikle transpersonel psikoloji için çok önemli bir kavramdır. Assagioli, ben ötesi aktiviteleri ve deneyimleri de hep bu üst bilinçdışı (süperbilinç) üzerinden anlatacaktır.

Psikosentez kişisel psikosentez ve ben ötesi psikosentez olmak üzere iki boyutludur. Kişisel psikosentezin merkezi, bilinçli öz olan bendir. Bu merkezde kişilik, tüm bağılıklar, bilinç içerikleri ve bilinç verilerinden arındırılarak otantik bir

merkez olarak bulunmalı ve kişilik orada sentezlenmelidir. Ben ötesi psikosentez ise bilinçli özün bağlı olduğu daha yüce bir kaynakta yani yüksek özde kişiliği tekâmüle erdirmektir. Assagioli, ben ötesi deneyimlerin ben ötesi psikosentez olmadığı üzerinde durur. Bu psikosentezin en hassas noktasıdır. Süperbilinç deneyimleri asla yüksek öz birliği anlamına gelmez.

Üst bilinçdışı, öz ve yüksek öz gibi otantik kavramlara ek olarak insan doğasının en önemli değerlerinden biri olan irade kavramını da detaylı olarak ele alan Assagioli, irade ve irade gelişimini psikosentezin en önemli destekleyici enerjisi olarak görür.

Tezimiz, maddi boyutun ötesinde manevi boyut sahibi insanı konu edinen psikosentezin ve Assagioli'nin kavramlarının, ben ötesi psikoloji, nefis psikolojisi ve din psikolojisi içerisinde kullanılabilir ve faydalı olduğunu göstermeye çalışacaktır.

Anahtar kelimeler: Roberto Assagioli, psikosentez, üst bilinçdışı/süperbilinç, öz/ben, yüksek öz, benötesi psikosentez, irade.

ABSTRACT

ROBERTO ASSAGIOLI'S BASIC PSYCHOLOGICAL APPROACH AND CONTRIBUTIONS TO PSYCHOLOGY OF RELIGION

Fatma Seda EMİROĞLU

This study aims to examine psychosynthesis theory of Roberto Assagioli, seen as one of the pioneer figures of humanist and transpersonal psychology. He set up his theory recognizing that psychoanalysis which was the dominant psychology school at that time, is not necessarily enough to understand psychological constitution of human being. It is very brilliant for transpersonal psychology to give new levels to unconsciousness and to establish a holistic-synthetic and progressive personality structure to understand self on horizontal development and transpersonal self on vertical development.

When Assagioli starts his medicine and psychology education, he is interested in psychoanalysis. His analytic research, studies and translations of psychoanalytic literature causes him to be seen as the representative of dynamic psychology in Italy. However, he realizes very soon that psychological structure of human being is not consist of only the basement- unconscious and developes a holistic-synthetic approach which he calls psychosynthesis.

Psychosynthesis is a cure model for psychological disturbances at the same time it is a personal development model which organizes human being around his/her personal conscious center called self. This center is a synthsizing center setting up the whole personality in a very functional and dynamic way.

In Assagioli's approach, psychological structure is beyond the unconscious. Freud's unconscious correspond to Assagioli's lower unconscious. He brings on new levels to unconscious. Superconscious (higher unconscious) is a critically important concept to indicate higher potential and transpersonel experiences of human being and to make them sensible in psychology.

Psychosynthesis has two levels as personal psychosynthesis and transpersonal psychosynthesis. First one focuses on the self and self realization, by detaching all

contents of conscious and unconscious and focuses on finding and unifying with this pure center which is self. Second one is a higher development for human being. Therefore it starts a higher journey to his/her higher levels, values and potential. It is hoped to realize the higher self which is the source of self. This new Self (Assagioli prefers to use Self with capital S to define higher self) is the only one Self actually. Conscious self is only a reflection of the higher self which is immortal and permanent.

Assagioli gives attention to the difference of superconscious experiences and transpersonal psychosynthesis experiences. It does not mean that each transpersonal and mystical experience is a unified spiritual psychosynthesis experience. Higher self experience is beyond the extraordinariness.

In addition to his original autotantic concepts such as superconscious, self, higher self and dis identification, he gives importance to will. Definition of will, qualities of will and development of will as a technique for psychosynthesis are his another study areas.

Our thesis endeavours to indicate how much useful and valuable the concepts of Assagioli are in the scope of psychology of religion and transpersonal psychology that focuses on personality which has spiritual side beyond the personal side. We kindly hope with this study to contribute to the psychology of religion in Turkey.

Key words: Roberto Assagioli, psychosynthesis, self/I, higher self, transpersonal psychosynthesis, will

ÖNSÖZ

Roberto Assagioli ve psikosentez ana akım psikoloji ekolleri arasında zikredilmesede Assagioli, transpersonal psikolojinin kurucu şahsiyetlerinden biri olarak görülür. Psikosentez ve diğer original kavramlarıyla ben ötesi psikoloji içinde aydınlatıcı bir rolü olan Assagioli'ye dair Türkiye'de daha evvel yapılan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Din psikolojisi alanında psikosentez değerlendirmesinin nefis psikolojisi, tasavvuf psikolojisi gibi Türkiye'de yeni doğmaya başlayan disiplinler açısından faydalı olacağı kanaatindeyiz.

Çalışmamıza başladığımızda tek Türkçe kaynağımız Will Parfitt'in Psikosentez isimli kitabıydı. Ruh ve Madde Yayınları'ndan çıkan eser, konuya girişte bize bir çerçeve sundu. Akabinde tüm çalışmalarımız İngilizce okumalar üzerinden gerçekleşti. Bu durum zaman zaman bizi yavaşlattı. Ayrıca bazı otantik kavramların Türkçe'ye kazandırılması konusunda güçlük yaşadık. Umuyoruz ki çevirilerimiz tezi anlaşılır kılmakta başarılı olmuştur. Karşılaştığımız diğer bir zorluk Assagioli'nin eserlerinin sadece üç kitaptan oluşmasıdır. Bu bir eksiklik değildir elbette ancak bazı konuların detaylandırılmasında bizi zorladı. Özellikle psikosentezin uygulanması ve psikosentez tekniklerinin detaylarına inme konusunda mutmain olamadık. Ama böyle düşünmemiz de gayet doğal çünkü Assagioli bunu kendisi de itiraf etmektedir. Psikosentezinin olgunlaşmadığını, eksiklikler içerdiğini ve geliştirilmeye açık olduğunu sıklıkla dile getirmektedir.

Tezimiz, din psikolojisinde çalışmayı düşünen araştırmacılar için Assagioli ve psikosenteze giriş niteliğindedir. Burada Assagioli baz alınarak onu takip eden çağdaş psikologların düşüncelerine ve insanın psikolojik yapısını anlatan oval diyagramın Müslüman psikologlar tarafından yapılan farklı yorumlarına yer verdik. Umuyoruz ki bundan sonraki çalışmalara bir nebze olsun katkısı olur.

Yüksek lisans öğrencisi olarak, bu çalışma şahsım açısından tatmin edici bir süreci tecrübe etmemi sağlamıştır. Assagioli'nin dili çok ağır bir dil değildi, birçok kavram ve ifade akıcı ve gayet açıktı. Ama irdelediği konular itibariyle zorlandığımız zamanlar da çok oldu. Daha önce Türkçe olarak yapılan herhangi bir çalışmanın

olmaması kısmen beni özgür kıldı kısmen de doğru aktarım yapma konusunda sorumluluğumu arttırdı. Okumalara ilk başladığımda, psikosentezi anlayıp kendi yaşantıma adapte etme konusunda bir hevesim vardı. Zamanla psikosentezin çok daha ideal bir şeyi anlama ve tatbik etme konusunda sadece ilham verici olabileceğini anladım. Gerek okumalar ve çalışmalar sırasında deneyimlediğimiz keyif, gerekse Assagioli'nin insana dair ışıltı tuttuğu değerler, birlik ve bütünlük vurgusu ve pek tabi ki konunun akademik anlamda transpersonal psikoloji ve nefis psikolojisi çalışmaları açısından barındırdığı potansiyel, büyük heveslerle başladığım din psikolojisi yüksek lisans deneyimimi gayet anlamlı ve güzel tamamlamamı sağlamıştır. Bu sebeple beni bu konuya yönlendirip Assagioli ile tanışmamı vesile olan çok kıymetli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Ümit Horozcu'ya ve alan içinde din psikolojisini sevdiren, çalışmalarımızda bizi motive eden Sayın Doç. Dr. Mehmet Atalay'a çok teşekkür ederim.

Siyaset bilimi ve uluslararası ilişkiler okurken farklı bir alanda ilerlemek isteğini gönlümüze düşüren; tavrı, sohbetleri, insan ilişkileri, çalışkanlığı ve Hz. Peygamber Sevgisi'yle ilahiyat fakültesine hem akademik anlamda hem de kişisel anlamda ilgi duymama vesile olan çok sevgili bir aile büyüğümüz Sayın Prof. Dr. Celal Yeniçeri Amcam'a teşekkürü bir borç bilirim.

İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde, bilimsel hazırlık sürecinde katıldığım derslerde emeği geçen, tez boyunca başını ağrıttığım değerli hocalarımıza, çok sevgili fakülte öğrencilerine ve birçok konuda bizlere yardımcı olan idari personele teşekkür ederim.

Din psikolojisi yüksek lisans maceramı destekleyen, hayatım boyunca maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen sevgili Babacığım, Anneciğim ve Kardeşim'e; dünyevi ve uhrevi hayat yolculuğumu zenginleştiren Sevgili Eşim ve Kızıma, üzerimizden hiçbir zaman elini çekmeyen Büyüklerimize, Kahramanmaraş'taki kocaman aileme, bu çalışmam vesilesi ile şükranlarımı sunmak isterim...

FATMA SEDA EMİROĞLU

İSTANBUL, 2019

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv

BİRİNCİ BÖLÜM

ROBERTO ASSAGIOLI'NİN HAYATI VE İLMİ KİŞİLİĞİ

1.1. Hayatı ve Eğitimi	4
1.1.1. Akademik Yıllar	5
1.1.2. İkinci Dünya Savaşına Kadar Olan Süreçte Assagioli'nin Fikir Oluşumu:.....	6
1.1.3. İkinci Dünya Savaşından Sonra Vefatına (1974) Kadar Geçen Süreç:	8
1.2. Eserleri.....	11
1.3. Din Ve Bilim Anlayışı	13
1.4. Roberto Assagioli'nin Transpersonel Psikoloji ve Din Psikolojisindeki Yeri ve Önemi.....	18
1.5. İlham Kaynakları.....	20

İKİNCİ BÖLÜM

ROBERTO ASSAGIOLI'NİN PSİKOLOJİ YAKLAŞIMI, TEMEL KAVRAMLARI VE TRANSPERSONEL PSİKOLOJİYE KATKILARI

2.1. Assagioli Şeması/ Oval Diagram/ Assagioli Yumurtası	22
2.1.1. Alt Bilinçdışı (The Lower Unconscious).....	23
2.1.2. Orta Bilinçdışı (The Middle Unconscious).....	24
2.1.3. Üst Bilinçdışı/ Süperbilinç (The Higher Unconscious/ Superconscious).....	25
2.1.4. Kollektif Bilinçdışı (The Collective Unconscious)	28
2.1.5. Bilinç alanı (The Field of Consciousness).....	29
2.1.6. Bilinçli öz/ben (The conscious self/ I/ personel self/ self)	32
2.1.7. Yüksek Öz /Ruhani Öz (Higher Self).....	34
2.2. Psikosentez.....	36
2.2.1. Kişisel Psikosentez	37
2.2.1.1. Kişisel Psikosentezin Adımları	37

2.2.1.1.1. Birinci Adım: Kişiliği Tanımak	38
2.2.1.1.2. İkinci Adım: Kişiliğin Çeşitli Elementlerini Kontrol Etmek	44
2.2.1.1.3. Üçüncü adım: Gerçek Benliğin Fark edilmesi ve Birleştirici Merkezin Keşfi (self-realization)	47
2.2.1.1.4. Dördüncü adım: Yeni bir Merkez Etrafında Kişiliğin Yeniden ..	49
İnşası Anlamında Psikosentez	49
2.2.1.2. Kişisel Psikosentezde Kullanılan Teknikler.....	51
2.2.1.2.1. Katarsız.....	52
2.2.1.2.2. Eleştirel Analiz	53
2.2.1.2.3. Kendi ile Özdeşleşme (Self-identification)	54
2.2.1.2.4. Geri Özdeşleşme (Dis-identification) Egzersizi.....	55
2.2.1.2.5. İradenin Geliştirilmesi Tekniği	57
2.2.1.2.6. İmgeleme Tekniği (Use of Imagination)	60
2.2.1.2.7. Diğer Duyuların Canlandırılması Tekniği.....	62
2.2.1.2.8. İdeal Modeller Tekniği (İdeal Models)	62
2.2.1.2.9. Sembol Kullanım Tekniği (Symbol Utilization).....	63
2.2.2. Ben Ötesi Psikosentez Ve Transpersonel Psikoloji İçinde Değerlendirmesi.....	64
2.2.2.1. Ben Ötesi Psikoloji Çerçevesinde Yüksek Öz Değerlendirmesi.....	64
2.2.2.2. Ben Ötesi Psikosentezde Üst Bilinçdışı Sembolleri.....	67
2.2.2.3. Ben Ötesi Aktiviteler	70
2.2.2.3.1. Bilincin Genişlemesi (Expandig the Consciousness).....	70
2.2.2.3.2. Sezgi (Intuition).....	72
2.2.2.3.3. Hayal Gücü (İmagination).....	73
2.2.2.3.4. Aydınlanma (Enlightenment)	73
2.2.2.3.5. Keşif (Revelation)	74
2.2.2.3.6. İlham ve Yaratım (Inspiration And Creation)	75
2.2.2.3.7. Anlama ve Yorumlama (Understanding And Interpretation).....	75
2.2.2.4. Ben Ötesi Gelişim (Transpersonal Development)	76
2.2.2.5. Ben Ötesi Gelişim Aşamaları.....	79
2.2.2.5.1. Ruhsal Uyanış Krizleri	80
2.2.2.5.1.1. Ruhsal uyanıştan önceki krizler	80
2.2.2.5.1.2. Ruhsal Uyanış ile Açığa Çıkan Krizler	81

2.2.2.5.1.3. Ruhsal uyanışı takip eden reaksiyonlar	82
2.2.2.5.1.4. Dönüşüm sürecindeki safhalar	83
2.2.2.5.1.5. “Ruhun karanlık gecesi”	83
2.2.2.5.2. Ruhun Uyanışı (Awakening of the Soul)	84
2.2.2.5.3. Ruhun Arındırılması (Purification of the Soul).....	86
2.2.2.5.4. Ruhsal Gelişime Engel Faktörler	87
2.2.2.5.4.1. Korkular (Fear)	87
2.2.2.5.4.2. Acı çekme (Suffering)	89
2.2.2.5.4.3. Bağlılıklar (Attachments)	90
2.2.2.5.4.4. Duygusal Ve Zihinsel Engeller	91
2.2.2.5.5. Ruhsal Gelişimin Tasavvuf Psikolojisi Boyutunda Assagioli Diyagramı Üzerinden Yorumu: Robert Frager’ın Modifiyesi.....	92
2.2.2.6. Ben Ötesi Gelişim Teknikleri.....	95
2.2.2.6.1. Semboller (Symbols for Spiritual Psychosynthesis)	96
2.2.2.6.2. Diyalog Tekniği (the Technique of Dialogue)	96
2.2.2.6.3. Sezgi Kullanım Tekniği (Technique for the Use of Intuition)	97
2.2.2.6.4. Kişilerarası İlişkilerde İmgelem Canlandırma Tekniği (Technique of Imaginative Evocation of Interpersonal Relationship)	99
2.2.2.6.5. Kutsal Kâse Efsanesi Egzersizi (Exercise on the Legend of the Grail).....	99
2.2.2.6.6. Dante’nin İlahi Komedyası Egzersizi (the Exercise on Dante’s Divine Comedy)	101
2.2.2.6.7. Gül’ün Açması Egzersizi.....	102
2.2.2.6.8. Müzik Tedavisi.....	103
2.2.2.6.9. Seksüel Enerjilerin Dönüşümü (Letafet Kazanması)	107
2.2.3. Psikosentezde Terapist ve Hasta İlişkisi.....	108

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İRÂDE FİİLİ

3.1. İrade’nin Yapısı Ve Sıfatları	115
3.1.1. Güçlü İrade	117
3.1.2. Yetenekli İrade ve Psikolojik Kanunlar.....	118
3.1.2.1. Yetenekli İrade Teknikleri	122
3.1.3. İyi İrade.....	124
3.2. Meditasyon ve İrade	126

3.3. Sevgi Ve İrade.....	128
3.4. Ben Ötesi İrade.....	131
3.5. Evrensel İrade.....	133
3.6. İrade Eyleminin Aşamaları	135
3.6.1. Amaç Aşaması (Purpose, Evaluation, Motivation and Intention)	136
3.6.2. Tasarı (Deliberation, Choice and Decision)	137
3.6.3. Onaylanma Aşaması (Affirmation)	139
3.6.4. Planlama-Programlama Aşaması.....	140
3.6.5. Uygulama Aşaması.....	141
SONUÇ VE DEĞERLENDİRME	141
KAYNAKÇA.....	147

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Assagioli'nin Orijinal Oval Diyagramı.....	23
Şekil 2.2: Büyüyen Bilinç Alanı ve Alt Verilerin Etkisinin Azalıp Süperbilinç Akışının Arttığı Psikolojik Yapı.....	47
Şekil 2.3: Assagioli'ye ait Diyagram II.....	51
Şekil 2.4: Mustafa Merter'in Ego-Can Bağlamında Assagioli Diyagramı Modifiyesi.....	66
Şekil 2.5: Robert Frager'ın Assagioli Diyagramı Üzerinden Nefs Mertebeleri Yorumu.....	94
Şekil 3.1: Aşırılıklar-Zayıflıklar ve Orta Yol.....	131
Şekil 3.2: Assagioli'nin Yüksek Öz İle Evrensellik İlişkisini Gösteren Diyagramı	134

KISALTMALAR LİSTESİ

- Bkz** : Bakınız
- Karş** : Karşılaştırınız
- K.g** : Karşı görüş
- A.e** : Aynı eser/yer
- A.g.e** : Adı geçen eser
- A.y** : Yazara ait son zikredilen yer
- B.a** : Eserin bütününe atıf
- Y.y** : Basım yeri yok
- T.y** : Basım tarihi yok
- Y.d** : Çok yazarlı eserlerde ilk yazardan sonrakiler
- S** : Sayfa/sayfalar
- Ed. veya Haz** : Editör/yayına hazırlayan
- Çev** : Çeviren

GİRİŞ

Din psikolojisinin tarihsel anlamda derin kökleri bulunmakla beraber modern anlamda psikolojinin bir alt dalı olarak kendine yer edinmesi oldukça yenidir. Hatta kayda değer gelişmelerin yirmi beş otuz yıllık bir mazisi vardır. İlk dönem öncülerini William James, Edwin Starbuck ve Stanley Hall gibi isimler temsil ederken, ikinci dönem kuramcıları arasında Sigmund Freud ve Carl Gustav Jung zikredilir. S. Freud'un yaklaşık yüzyıl önce Viyana'da psikanaliz'ini kurduğu sıralarda İtalya'da Roberto Assagioli, Freud ve Jung takipçisi olarak alana girer, ancak onlarla aynı düzlemde devam edemez. Kısa bir süre sonra psikosentez ile yeni bir kapı aralar. Roberto Assagioli üst bilinçdışı, psikosentez ve irade eylemi gibi kavramlarıyla insanı bodrum katından çıkaran ve yücelten bir yaklaşım ortaya koyar. Ancak onun ismini ana akım psikoloji okulları arasında göremeyiz. Psikosentez, ana akım psikoloji okulları arasında anılmasa da, transpersonel psikoloji sahasındaki son gelişmelerle, Assagioli'nin kavramları önem kazanır. Özellikle vefatından sonra John Firman, Ann Gila ve Will Parfit gibi akademik camiadaki takipçileri çağdaş yorumlamalar ile Assagioli'nin kavramlarını günceller ve yeni boyutlar ile incelerler. Transpersonel psikolojinin atağı ile de Assagioli'nin fikirleri anlaşılabilceği ve değer bulabileceği bir mecraaya kavuşur. Kavramları ben ötesi psikoloji için oldukça destekleyici olmuştur.

Türkiye'de yapılan din psikolojisi, ben-ötesi (transpersonel) psikoloji ve tasavvuf psikolojisi çalışmalarına önemli bir katkı sağlayacağı kanaatiyle Roberto Assagioli'nin psikosentez yaklaşımını ve psikosentezi besleyen öz/ben, süperbilinç, yüksek öz, özdeşleşme ve geri özdeşleşme gibi kavramları incelemeyi uygun bulduk. Din psikolojisi bağlamında, insanın iç dünyasını anlama sürecinde psikosentez ve bahsi geçen kavramların özellikle ben ötesi psikoloji olmak üzere çağdaş psikoloji okullarında katkısı olduğu kanaatindeyiz. Türkiye'de psikoloji ve din psikolojisi çalışmalarında Assagioli ismine ve kavramlarına pek rastlamıyoruz. Bu çalışma ile birlikte, Assagioli kavramlarına aşinalığın artmasını ve akademik çalışmalarda yeni ufuklar açmasını umuyoruz.

Assagioli psikosentez ile psikolojiyi analiz formundan sentez formuna taşır. Ruh, sezgi, ilham ve yaratıcılık gibi kavramları devreye sokarak bir üst bilinçdışı (higher unconscious) oluşturması, ben/öz (self) üzerine kurulu bir kişilik yapısı oluşturması, beden, düşünce ve duygu etmenlerinden kendini sıyrabilen bir Yüksek Öz (Higher Self) psikolojisi oluşturması, kanaatimizce onu ben ötesi psikolojide değerli kılmaktadır. Assagioli, kişisel psikosentez ile günlük yaşantının akışında kişiliği yani insanın kendi öz yapısını (self) ve çevresiyle olan münasebetlerini aydınlatır. Bu ilişkiyi geliştirirken (yatay gelişim) aynı zamanda da ben ötesi (transpersonel) psikosentez spiritüel alana odaklanarak yüksek öze gidişin yolunu açar ve “Ben aslında kimim?” sorusuna cevap arar. Böylelikle psikosentez, yatay ve dikey gelişim süreçleri barındıran iki boyutlu bir yapı olarak karşımıza çıkar. Psikosentez ile birlikte, özün çok önemli bir fonksiyonu olan irade (will) kavramına da yer veren Assagioli, iradenin mahiyetini, bir eylem olarak nasıl işlediğini ve hangi tekniklerle geliştirilebileceğini ve irade gelişiminin psikosentezin gerçekleşmesi için ne kadar önemli olduğunu vurgular.

Bu yüksek lisans tezi, Türkiye’de Assagiolinin ve onun psikosentez yaklaşımının daha iyi tanınmasını ve din psikolojisi sahasında Assagioli’nin zenginliğinden faydalanılmasını hedeflemektedir.

Çalışmamızda öncelikli ve birincil kaynaklarımız Assagioli’nin temel eserleri olacaktır. Psikosentez fikrinin kurucusu Assagiolinin temel eserleri, 1965’te yayımlanan *Psychosynthesis (Psikosentez)* ve 1974’te yayımlanan *Act of the Will (İrade Kanunu)* ve ölümünden sonra yayımlanan çalışması *Transpersonal Development: Beyond the Psychosynthesis (Transpersonel Gelişim: Psikosentezin Ötesindeki Boyut)* dir. Bu eserler İngilizce olup, Türkçe çevirileri bulunmamaktadır.

Bugün psikoloji dünyasında Assagioli’nin kavramlarını geliştirmeye devam eden önemli isimler Will Parfitt, Ann Gila, John Firman ve Kenneth Sorenson’dur. Önemli bir psikosentez uzmanı olarak Parfitt’in revize edilmiş halleriyle konuyla ilgili çalışmaları şunlardır: *Psychosynthesis: The Elements and Beyond (2003)*, *Psychosynthesis: New Perspectives and Creative Research (2009)* ve *Walking Through Walls: Psychosynthesis and the Esoteric (2012)*. Yazarın *Psikosentezin*

Elementleri (Psychosynthesis: The Elements and Beyond) isimli eseri Ruh ve Madde Yayınları tarafından Türkçeye kazandırılmıştır.

John Firman ve Ann Gila'nın Palo Alto Psikosentez Merkezi bünyesindeki çalışmaları Assagioli'yi anlama ve öğrenmede kritik öneme sahiptir. Konuya ilişkin temel yayınları şunlardır: *A Psychotherapy of Love: Psychosynthesis in Practice* (2010), *Psychosynthesis: A Psychology of the Spirit* (2002).

Biz çalışmamız sırasında yukarıda adı geçen çağdaş psikosentez yayınlarından ve Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Eric Fromm ve Victor Frankl gibi ana akım psikoloji ekollerinin önemli temsilcilerinin birincil kaynaklarından yararlandık. Ayrıca Türkiye'de transpersonel psikoloji ekolünün temsilcisi Mustafa Merter'in "*Dokuz Yüz Katlı İnsan*" ve "*Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*" isimli eserleri, çalışmamız açısından son derece önemli kaynaklar olmuştur. Merter ile beraber, Müslüman ben ötesi psikologlardan Robert Frager'ın, Assagioli'nin oval diyagramı üzerinden oluşturduğu nefis gelişim modellemesi, nefis psikolojisi ve din psikolojisi alanları için son derece değerlidir. Frager'ın *Kalp, Nefs ve Ruh* isimli eseri bu minvalde tezimizin önemli kaynaklarında biridir. Türkiye'de Ali Ayten ve Sevde Düzgüner'in *Tasavvuf Psikolojisine Giriş* isimli kitabı da tezimizin bütünlüğü içinde faydalandığımız bir çalışmadır.

Tezimizin çalışma metoduna değinecek olursak, burada bir kişi ve literatürü incelenmektedir. Din psikolojisinin araştırma yöntem ve teknikleri temel olarak gözlem, anket ve mülakat gibi empirik yöntemlerdir. Ancak bizim bu çalışmamız bir kişiyi ve onun yaklaşımlarını ele aldığından burada sadece bir literatürün incelemesini ve analizini sunmaktadır. Çalışmada Assagioli'nin temel eserlerine ve devamı niteliğindeki çalışmalara odaklandık. Tezde öncelikle Assagioli'nin yaşamı, eğitimi ve temel prensiplerine arka plan oluşturan çerçeveyi sunacağız. Daha sonra onun çalışmaları, yaklaşımları ve kavramlarına yer vereceğiz. Son olarak ben ötesi psikoloji ve din psikolojisi kapsamında ele alacağımız Assagioli'nin ve kavramlarının, bu alana muhtemel katkısını değerlendireceğiz.

BİRİNCİ BÖLÜM

ROBERTO ASSAGIOLI'NİN HAYATI VE İLMİ KİŞİLİĞİ

1.1. Hayatı Ve Eğitimi

Roberto Assagioli, 27 Şubat 1988 İtalya, Venedik'te, Roberto Marco Grego ismiyle dünyaya gelir. İki yaşındayken babasını kaybeden Roberto, annesinin yeni evliliği ile üvey babası, Alessandro Emanuele Assagioli'nin soy ismini alır ve bundan sonraki yaşamında bu isimle, Assagioli olarak anılır.¹ Orta sınıf üstü Yahudi bir ailede büyür, sanat, edebiyat ve müzik dersleri alır. Assagioli'nin eğitimi, üst sınıf bir Yahudi ailesinin standartları içerisinde Yunanca ve Latince öğrenimi ile başlar. Sekiz yaşlarında Almanca ve diğer dillerle devam eder. Diğer taraftan aile içinde zaten İtalyanca, Fransızca ve İngilizce konuşulmaktadır. Floransa Üniversitesi yıllarında da Rusça ve Sankritçe dersleri alır. Bu dil birikimi, yurt dışı seyahatleriyle beraber, dönemin politik konjonktürünün de etkisiyle onda uluslararası ilişkilere de ilgi ve alaka doğurur. On yedi yaşındayken Rusya'ya yaptığı ziyaret, özgürlük ideallerini ve dogmatik olmayan, şiddetsiz sosyal sistem fikirlerini besler.² Farklı dillere hakimiyeti onun çalışmalarında çok çeşitli kültürlerden ve kaynaklardan faydalanmasını sağlamıştır.

İtalyan çocuklarının edebiyat eğitiminde Dante ve onun İlahi Komedyası oldukça önemlidir ve bu Assagioli'nin yaşamında ve akademik çalışmalarında da kendini gösterir.³ Eğitim hayatındaki çeşitlilik, mesleki hayatına ve psikosentez teknik ve yöntemlerine doğrudan yansır. İleride göreceğimiz üzere, Assagioli ben ötesi psikoloji tekniklerinden olan sembol kullanımı ve imajinasyon tekniklerinde farklı disiplinlerden beslenir, edebiyattan esinlenir ve sıklıkla Wagner ve Dante gibi isimlerin eserlerinden yararlanır. Bu eserler üzerinden Psikosentez gelişim aşamalarının okumasını yapar.

¹ Philippe L.Coster, **Some Collected Works of Dr. Roberto Assagioli**, Meditation Triangle Units, Belgium: Satsang Press, September 2010, s. 12.

² Kenneth Sorensen ve Hanne Birkholm, "Roberto Assagioli- His Life and Work, A Biography", Danca'dan İngilizce'ye Çev. Gunnar Hansen, (Çevrimiçi), <http://www.psykosyntese.dk/a-146/>, 2 Haziran 2017

³ Jean Hardy, "A Psychology With A Soul: Psychosynthesis In Evolutionary Context", Department of Human Sciences, Brunel University, August 1986, s. 34.

Assagioli'nin insandaki sezgi, ruh ve aşkınlık gibi yüksek potansiyellere temas etmesinin arka planında annesi Elena'nın, mistik geleneklerden kaynağını alan, Kuzey Amerika kökenli Theosopy çalışmalarının yattığını söylenebilir.

1.1.1. Akademik Yıllar

1904 yılında ailesi ile birlikte, hayatının büyük bir kısmını geçireceği ve tıp eğitimini alacağı Floransa'ya taşınır. Burada doğa ve sanatın sentezinden beslenir. Birer Rönesans ve artistik orta çağ şehirleri olan Floransa ve Venedik, tarihi ve kültürel açıdan Assagioli'nin yaşamı ve fikirleri için önemli bir ilham kaynağı olur, onu müzik, resim, heykel ve mimariye yönlendirir. 1910 yılında, Istitution di Studi Superiori'den nöroloji ve psikiyatri diplomasını alır.⁴ Bu yıllar aynı zamanda onun psikanalizle haşır neşir olduğu yıllardır. Bir yandan pedagoji, din, eğitim, felsefe ve kültür konularında çalışmalar yaparken, Assagioli bir yandan da psikanalizle kurduğu temelden hareketle Psikosentez'e doğru bir yön çizer. Psikosentez'e dair ilk kapsamlı makalesi, 1906 yılında, *Farrari's Magazine*'de yayımladığı, "Smiling Wisdom" adıyla bilinen, "Gli effete del riso e le loro applicazioni pedagogiche" makalesidir. Freud'un "Jokes and Their Relation to the Unconscious" çalışmasından esinlenerek yazdığı bu makale eğitim ve şakalaşma ilişkisine dayanır.⁵ Gülme sanatı (the art of laughing and smiling) olarak değerlendirdiği bu eylem Assagioli'ye göre modern insanın varlığını hem mental olarak hem de psikolojik olarak sağlıklı bir şekilde sürdürmesinde çok kritik öneme sahiptir.⁶ Assagioli'nin temel psikolojik yaklaşımı her zaman pozitif öğeler barındırır. Gülme, eğlenme ve mizah psikosentez tekniklerinde Assagioli'nin benimsediği elementler olmuştur. Kanaatimizce o, insan ve insanın yolculuğuna tebessüm ile bakar.

Üniversite eğitiminin ilk yılları tıp ve din çalışmalarına ağırlık verdiği, dinler tarihi konferanslarına ilgi gösterdiği dönemlerdir. Zamanla felsefe ve mistisizm araştırmalarını geliştirir. Alman mistik J.G. Haman ile Amerikalı Transandantal Ralph Waldo Emerson yaklaşımlarının benzerliği üzerine Uluslararası Felsefe

⁴ Coster, **Some Collected Works of Dr. Roberto Assagioli**, s. 13.

⁵ Sorensen ve Birkholm, "Roberto Assagioli- His Life and Work", a.y.

⁶ Roberto Assagioli, "Smiling Wisdom", (Çevrimiçi), <http://synthesiscenter.org/articles/0104.pdf>, 20 Nisan 2019, s. 20.

Kongresinde 1908 bir bildiri yayınlar.⁷ 1910 yılında da psikanalizin sınırlılıklarına alternatif teşkil edebilecek bir sistemi, “Psikosentez” başlıklı doktora tezi ile psikiyatr profesörü Tanzi’ye sunar.

Eğitim yıllarında, San Salvis psikiyatri hastanesinde çalışır, daha sonra İtalya’daki eğitimini tamamlayıp, Jung’un da çalıştığı bir merkez olan Zürih Burghölzli Hastanesi’nde Eugen Bleuler ile çalışmaya başlar. E.Bleuler şizofreni, otizm ve ambivalans gibi terimleri literatüre kazandırmıştır.⁸

Bleuler, S. Freud’un aksine sabit bir teorinin savunucusu değildir. Bilimsel gerçekliklerin, birçok hakikat içinden sadece biri lduğunu düşünür ve teorilerin geçiciliğini savunur. Bleur ve Freud arasındaki bu fark, Assagioli’ye de tesir edecektir. Bleur Freud’a şu sözleriyle eleştiri getirir:

“Bilimsel olarak sizin için psikanalizin kabul edilmesi gerekliliğinin neden bu kadar önemli olduğunu anlayamıyorum, bir kez ifade etmiş olduğum gibi bilimsel kabiliyetlerinizin büyüklüğü benim için mesele değil, psikolojik olarak, beni bir sanatçı gibi etkiliyorsunuz.”⁹

Assagioli, Bleur’un yanındaki eğitimin tamamladıktan sonra İtalya’da psikiyatr olarak çalışarak terapi anlayışını geliştirir. Mesleki hayatında hem aktif bir psikiyatr olur hem de akademik alanda ve yayın hayatında çalışmalarına devam eder. 1912 ve 1915 yılları arasında kurucusu olduğu Floransa-Psişe dergisinde çalışmalarını yayınlama fırsatı bulur. I. Dünya Savaşının ardından yayınlarını Ultra dergisi aracılığı ile çıkarır.¹⁰

1.1.2. İkinci Dünya Savaşına Kadar Olan Süreçte Assagioli’nin Fikir Oluşumu:

1912 ve 1915 yılları arasında iki ayda bir yayımlanan Psişe Dergisinde -Pische-yazar ve editör olarak görev alır ve çevirileri ile Freud’un eserlerini İtalyanca’ya kazandırır.¹¹ I. Dünya Savaşı sebebiyle derginin kapanmasından sonra, Ultra dergisinde yazmaya devam eden Assagioli, savaş yıllarında doktor ve psikiyatr

⁷ Hardy, “A Psychology with A Soul”, s. 36.

⁸ John Firman ve Ann Gila, **Psychosynthesis: A Psychology of the Spirit**, USA, State University of New York Press, Albany, 2002, s. 9-10.

⁹ Bleur *Freud’a Mektubunda*, s. 39.

¹⁰ Hardy, a.g.e., s. 40.

¹¹ Firman ve Gila, **a.g.e.**, s. 12-13.

olarak görev alır.¹² Savaşın ardından Roma'ya gelerek burada yaşamaya başlar, 1922 yılında annesi gibi theosophist olan, Katolik, Nella Ciapetti ile dünya evine girer ve bir yıl sonra oğlu Ilario'yu kucağına alır.¹³

1920'li ve 1930'lu yıllar, Assagioli'nin Jung ve Keyserling ve Buber gibi isimlerle yakınlaştığı dönemlerdir. Dönemin konjonktürü nedeniyle, faşizmin yükselişi, İtalya'da Mussoli'nin etkisi ile bireysel terapi ve bireysel eğitim yaklaşımından sosyal içerikli yaklaşımlara doğru bir kayış gösterir. Ancak Assagioli'nin terapi anlayışı Psikosentez, temelinde bireysel bir terapi olarak kalacaktır.

Assagioli, 1926'da Istituto di Cultura e Terapia Psichica -Institute of Psychic Culture and Therapy (Psişik Kültür ve Terapi Enstitüsü)'yi kurar. Böylelikle kendine eğitim ve psikiyatri çalışmalarını gerçekleştirebileceği özerk bir alan temin eder. Özellikle eğitim alanında yeni bir rehberlik anlayışı sunma kaygısı taşır.¹⁴ Burada vereceği dersler ile psikoterapinin teknikleri ile kombine ettiği Psikosentez'i anlatır. 1927 yılında A New Method of Healing-Psychosynthesis (Yeni Bir İyileşme Metodu olarak Psikosentez) başlıklı makalesini İngilizce yayınlar.¹⁵

Jean Hardy, psikosentezin çıkış mottosunun "kendini bil, kendine sahip ol ve kendini dönüştür" olduğunu belirtir. Assagioli, 1928 yılında Enstitünün eğitim dönemine, 'İçimizdeki Gizli Enerjiler ve Onların Eğitim ve Tıpta Kullanımı' (The Energies Latent in Us and Their Use in Education and in Medicine) başlıklı konferans dizisi ile başlar. Her duygu ve hareketin bir karşı-zıddı olduğu hipotezinden yola çıkarak psikanalize karşı sentez fikrini anlatmaya çalışan Assagioli, insanoğlunun gözlemci benliği olan aktif öz (self) ile *müşahedeci* yüksek öz'ün (Higher Self), sentezin iki önemli parçası olduğunu belirtir.¹⁶ Kişiliği, çatışan elementleri uzlaştırarak bir senteze ulaştırma çalışmaları, dikey gelişim modeli (transpersonel psychosynthesis) ve insanın içindeki gizli potansiyelleri (latent

¹² Sorensen ve Birkholm, a.e. ve Firman ve Gila, **A Psychology of the Spirit**, s. 13.

¹³ Sorensen ve Birkholm, a.e.

¹⁴ Hardy, "A Psychology with A Soul", s. 41.

¹⁵ Assagioli, **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques**, USA: Penguin Books, 1976, s. 280.

¹⁶ Sorensen ve Birkholm, a.e.

energies) keşfetme egzersizleri, Assagioli'nin halefi psikosentez merkezlerinde bugüne dek geliştirilerek devam ettirilir.

1933 yılında Floransa'da bir enstitü daha açan Assagioli, 1930'lu yılların başında akademik üretime devam eder. Bugün Psikosentez kitabının iki bölümünü oluşturan, "Dinamik Psikoloji ve Psikosentez" ve "Kendini Fark etme ve Psikolojik Rahatsızlıklar" başlıklı makalelerini Hibbert Journal'da yayımlar.¹⁷ "Dynamic Psychology and Psychosynthesis" (1933-4) aynı başlık ile kitapta yer alırken, "Spiritual Development and Its Attendant Maladies" (1937-8) (Ruhsal Gelişme ve Beraberindeki Rahatsızlıklar)¹⁸ başlıklı makalesi, *Psikosentez* kitabında "Kendini Fark Etme ve Psikolojik Rahatsızlıklar" (Self-realization and Psychological Disturbances) başlığı altında yer alacaktır. Burada her insanın doğası gereği bir anlam arayışı içinde olduğundan ve bu arayışın çok kademeli bir yolculuk olduğundan bahseder.¹⁹

1930'lu yılların sonlarına doğru dünyada ve İtalya'da faşizmin baskısı artar; barış yanlısı ve beynelmilel bir havaya bürünen Assagioli ve çalışmalarını gerçekleştirdiği enstitüsü Mussolini Hükümeti'nin dikkatini olumsuz yönde çeker. 1938 yılında enstitü kapatılır ve Assagioli bir ay mahkûm edilir.²⁰

1.1.3. İkinci Dünya Savaşından Sonra Vefatına (1974) Kadar Geçen

Süreç:

İkinci dünya savaşıyla beraber, Roberto Assagioli için zor günler yeniden başlar ve ilk savaştan daha yıkıcı etkiler tezahür eder. Faşist hükümet tarafından, barışseverlikle suçlanan Assagioli, tehlikeli görülür, Psikosentez Enstitüleri kapatılır, kendisi mahkûm edilir.²¹ Bu savaş yıllarında, bazı bilgilere göre ailesine ait, Floransa'daki çiftlikleri talan edilir, birçok çalışması ve makaleleri Nazi askerleri

¹⁷ Firman ve Gila, *A Psychology of the Spirit*, s. 13.

¹⁸ Hardy, "A Psychology with A Soul", s. 42-44.

¹⁹ A.e., s. 44.

²⁰ A.e., s. 45.

²¹ Firman ve Gila, a.g.e., s. 13.

tarafından yakılır. Bu yıllar Assagioli'nin oğlu ile birlikte yeraltı yıllarıdır. Oğlu Ilario bu dönemde tüberküloza yakalanarak genç yaşta (1950) hayatını kaybeder.²²

Savaşın sonunda, psikosentez çalışmalarına devam eder, enstitülerini yeniden kurar. Master teziyle başlayıp makaleler ve konferanslar ile sürdürdüğü akademik yaşantısını ancak 1960'lı yılların ikinci yarısından sonra kitap ile taçlandıracaktır. Bu arada Psikosentez yavaş yavaş tüm dünyaya yayılmaya başlamıştır. 1957 yılında Amerika, Delaware'de "The Psychosynthesis Research Foundation" kurulur. Daha sonra New York ve Valmy gibi eyaletlere sıçrayan bu dalga ile Assagioli çalışmaları İngilizce olarak yayımlanır. Avrupa'da, İsviçre, İngiltere ve Avusturya gibi ülkeler de çeşitli Psikosentez Enstitülerine ev sahipliği yapar.²³

1946 yılından sonra Psikosentez ile ilgili çalışmalar hem uluslararası makaleler hem de konferanslar düzeyinde artar. İtalya'nın yanı sıra Fransa ve Amerika'da da Assagioli'nin çalışmaları yayınlanır. Amerika'da 1958'de Psychosynthesis Research Foundation kurulur, İtalya'da Psikosentez Enstitüsü, Roma ve Bologna şubeleri ile yeniden açılır. 1959-60 döneminde Paris ve Londra'da Assagioli'nin bizzat katılımı ile konferanslar düzenlenir.²⁴

1960'lı yılların ortası itibari ile Hindistan, Japonya ve Arjantin'de Psikosentez merkezleri açılır. İsviçre'de 1960-1961 yıllarında psikosenteze dair uluslararası konferanslar verilir. Buenos Aires de 1966 yılında Association Argentina de Psicosis ve ertesi yıl John F. Kennedy Üniversitesinde Bio Psikosentez Enstitüsü kurulur. Hindistan'daki oluşumun, Indian Institute of Psychosynthesis adıyla Moradabad'ta Darshana Dergisi Editörü Profesör J.P. Atreya tarafından temelleri atılır.²⁵

Bu gelişmelere rağmen Assagioli'nin bir kurumsallaşma kaygısı hiçbir zaman olmamıştır. Bu sebeple psikosentez ile ilgili oluşumların sayısına ulaşmak mümkün değildir. Psikosentez ağı resmi uluslararası bir yapı olmaktan ziyade, resmi olmayan ve kişisel bağlantılarla oluşan bir ağıdır. Dünyanın her noktasında bir psikosentez

²² A.e., s. 14.

²³ Sorensen ve Birkholm, a.e.

²⁴ Hardy, "A Psychology with A Soul" s. 45.

²⁵ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 280.

oluşumu bulmak mümkündür. Psikosentez'in bir sistem ya da psikolojide bir ekol olarak değerlendirilmeyişine dair bir tespit, hiçbir üst kurum tarafından temsil edilemeyeceği belirtilir. Dışardaki bu oluşumlar, güneş sistemi değil de bir takımyıldızı benzetmesi ile tasvir edilir.²⁶

Akademik yaşantısına bir psikanaliz takipçisi olarak başlayan Assagioli, zamanla, Freud'un determinist tavrını ve çocukluk dönemi sınırları içine hapsedilmiş kişilik teorisini yeterli bulmayarak, kişiliğin farklı yönleri ve elementleriyle bütüncül, çok yönlü ve çok katmanlı yatay ve dikey gelişimlerin mümkün olduğu bir kişilik teorisi ortaya koyar.²⁷ Assagioli'nin psikosentezi, alt bilinçdışı ve alt kimlik kavramları ile psikanalizi bünyesinde barındırır. Bunlarla beraber insana ait sanatsal, diğerkâm ve destansı potansiyellerin varlığını da temel alır. Estetik, yüksek ve ruhani değerlerin varlığının kişisel benlik (personal self) ve ruhani benlik (Transpersonal Self) arasındaki sağlıklı iletişimden kaynaklandığı düşüncesi ile psikanalizin boyutlarını aşan ilk adım olarak görülebilir.²⁸

Roberto Assagioli'nin özel yaşantısına, mesleki hayatına, ilham kaynaklarına ve akademik çalışmalarını araştırma sürecinde sınırlı ve birçok yerde kendini tekrarlayan özel hayat bilgileriyle karşılaştık. Zaten kendisi de yaşamına dair gayet tutucu davranmış ve *Psikosentezi*'nin önüne geçecek herhangi bir açıklamadan özellikle kaçınmıştır.²⁹ Buna rağmen hayatına dair edindiğimiz bilgiler, kısa ama öz bir şekilde Psikosentezin nasıl şartlar içinde doğup büyüüp geliştiği hakkında bizi belli ölçüde aydınlatmaktadır.

Roberto Assagioli, 23 Ağustos 1974 yılında, 86 yaşında Capola, Arezzo'daki evinde vefat eder. Vefatının ardından hakkında, onun çok erken bir dönemde bilimsel çevrelerin kabul edemeyeceği konulara değindiği ve değerinin vaktinde bilinmediği üzerine methiyeler yazılmıştır. Onun değerleri, fikirleriyle beraber ortaya çıktığı

²⁶ Hardy, "A Psychology with A Soul", s. 49.

²⁷ Firman ve Gila, a.g.e. s. 1.

²⁸ A.e., s. 1-2.

²⁹ Sorensen ve Birkholm, a.e.

1920'lerden kırk yıl sonra ancak 1960'lı yılların ikinci yarısından sonra anlaşılmaya başlayacaktır.³⁰

Transpersonel psikolojinin etkisinin artmasıyla, ben ötesi psikolojinin, ruh ve dinin ötesinde, ruh ve psişenin sentezini de kapsadığı fikirleri yaygınlaştıkça Assagioli de daha fazla fark edilecektir ve Jung'tan sonra Transpersonel Psikoloji'nin öncüsü kabul edilecektir.³¹

1.2. Eserleri

Profesyonel kariyeri boyunca, yazarlık ve editörlük yapan Assagioli'nin 150'den fazla makalesi olduğu bilinmekle beraber, bu çalışmaların II. Dünya Savaşı sırasında, faşistlerin hedefi olduğu ve eviyle beraber yakıldığı söylentileri vardır. Ayrıca tamamlanmamış el yazmaları, küçük notları, kendi kurduğu enstitüde bulunmaktadır.³² Temel eserleri, İngilizce dilinde yayımlanan *Psychosynthesis* (1965) ve *The Act of Will* (1972)'dir.

Psikosentez kitabı, yukarı da da belirttiğimiz gibi ilk iki bölümünü daha önce yayınladığı “Dinamik Psikoloji ve Psikosentez” ve “Kendini Fark etme ve Psikolojik Rahatsızlıklar” başlıklı makalelerinden alır. İlk bölümde psikosenteze giriş yapar ve temel kavramlarını ve oval diyagramı açıklar. Psikosentezin adımlarını anlatır. İkinci bölümde öz(self) kavramının detaylarına inerek kişisel öz ve yüksek öz farkındalığı üzerinde durur. İnsanı bu farkındalığa taşıyan rahatsızlık (disturbances) ve krizlerden bahseder. Rahatsızlıklar, tıbbi anlamda fiziksel ve nörolojik hastalıkları ifade ederken aynı zamanda yaşam boyu kişinin yüzleştiği hayati olaylar ve bunlara bağlı yaşadığı krizleri de ifade eder. Psikosentez kitabı boyunca Assagioli'nin öznesi olan kişi, hasta (patient) tabiri ile yer alır. Hastanın öz farkındalığına ulaşması hedeflenir. Öz farkındalık iki boyutludur. İlki Assagioli'nin kişisel psikosentez dediği, yatay düzlemde gerçekleşen bilinçli öz farkındalığıdır. Kişisel öz merkezinde bilinçliliği ve uyanışı yaşamaktır. İkincisi ise, kişisel psikosentezini tamamlayan kişinin dikey boyutta kendini arayarak spiritüel boyuttaki özü olan yüksek özü etrafında kişiliğini

³⁰ Firman ve Gila, a.g.e., s. 14.

³¹ Michael Washburn, **The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development**, State University of New York, 1988, s. 1-2.

³² Firman ve Gila, a.g.e., s. 15.

kurması ve aydınlanma yaşamasıdır. Bu da transpersonel psikosentezi ifade eder. Assagioli'nin transpersonel psikoloji içindeki önemi böyle başlar. Assagioli'nin sıklıkla belirttiği gibi ben ötesi psikosentez herkes için mecburi değildir. Kişi kendi ihtiyacını kendi belirler.

Psikosentez kitabının ilerleyen bölümleri ise kişisel psikosentez ve ben ötesi psikosentez için önerilen teknik ve yöntemlerdir. Farklı ekollerden ve farklı tekniklerden yararlanan Assagioli, kendi otantik yöntemi olan dis identification (geri özdeşleşme) ile psikosentezin hem amacını hem de en özel tekniğini ortaya koyar. Terapiler sırasında kullanılacak tüm teknikler geri özdeşleşmeyi ve öz farkındalığını oluşturmaya yöneliktir. Assagioli eserinde yer verdiği teknikleri çok genel anlatır, adeta bir giriş yapar. Teknikler konusunda esnektir, yeni yöntem ve tekniklere açıktır. Ayrıca sanat, müzik, edebiyat gibi farklı dallardan okumaları psikosentez tekniklerine katar.

Assagioli'nin ikinci yayınladığı eseri, 1972 yılında İngilizce olarak kaleme aldığı *Act of the Will*, irade ve irade eylemine dikkat çekmek amacıyla, , iradenin ne demek olduğu, nitelikleri ve çeşitleri üzerine giriş niteliğinde bir çalışmadır. Aynı zamanda iradenin geliştirilmesi için yararlanılacak tekniklere yer verir. Yıllar içindeki deneyimleri ve hastalarından edindiği verilere göre oluşturduğu bir çerçevede irade eğitiminin mümkün olduğunu belirtir. Assagioli'ye göre irade gelişimi psikosentez ile paralel bir şekilde insanın gelişim yolculuğunda kişisel seviyeden ben ötesi seviyeye ulaşır ve nihahi olarak evrensel düzeyde bir irade algısına erişmeyi hedefler.

Assagioli'ye ait üçüncü eser, vefatından sonra makalelerinin ve çeşitli notlarının bir koleksiyonu oluşturularak 1988 yılında İtalyanca olarak *Sviluppo Transpersonale* ismiyle basılmıştır. Daha sonra İngilizce çevirisi Aquarian Press tarafından *Transpersonel Development* (1991) ismiyle yayınlanmıştır. Bu çalışma teknik ve yöntemlerden uzaktır. Temel olarak süperbilinç aktiviteleri ve ben ötesi yolculukta karşılaşılan deneyimler, krizler, ben ötesi gelişime katkı sağlayan süreçler ve ben ötesi gelişime engel olan kompleksler üzerinde durur. Bu eser ile beraber, Assagioli'nin bilimsel yaklaşımına vurguyu birkez daha görmekteyiz. Transpersonel

gelişim yaklaşımı ya da zaman zaman tercih ettiği spiritüel gelişim kavramı, dinle sınırlı olmayan bir yaklaşım olarak karşımıza çıkar. Onun ben ötesi deneyimlerden kastı, süperbilinç farkındalığına erişmeyi ve süperbilinç ile ilişkili tüm deneyimleri kapsar.

1.3. Din Ve Bilim Anlayışı

Assagioli yaşadığı dönemi kültürel ve geleneksel değerlerin önemini yitirdiği, insanların bakışını tamamen dış dünyaya çevirdiği, onların materyalist ve pozitivist görüşlerle hareket ettiği bir devir olarak değerlendirir. Dışsal olana verilen önem karşısında insanın iç dünyasının göz ardı edildiği, üst bilinçdışı değerlerin görmezden gelindiği bir psikoloji anlayışının hâkimiyeti karşısında insanın ruhunu (soul), yüksek özünü (higher self) aradığını ifade eder.

Assagioli'ye göre psikoloji bilimi, doğa bilimleri ile felsefe arasında gelişmeye başlar. Psikolojinin başta pozitivizme yakinken gittikçe ruhsal süreçlere daha fazla değinilen bir bilim dalına dönüştüğü kanaatindedir. Senteze yönelimin arttığını ya da artacağını düşünür. Her doktrinin kendine göre vurgu noktaları vardır ancak ona göre, yoga, meditasyon gibi içsel yöntemlere rağbetin aşikâr bir şekilde arttığı bir dönem gelmektedir.³³

Theosofist bir annenin oğlu, ve yine theosofist bir hanımın eşi olmakla, temel düşünce tarzında Hint ve yeni platoncu etkiler görülen Assagioli, ezoterik ve mistik deneyimlere önem veren bir sistem kurmuştur. Alice Bailey, psikosentezi, bir “ezoterik ifade”, ya da “theosofinin bir aşağı versiyonu” olarak değerlendirmiştir.³⁴ Bu türden bir yorum Assagioli'nin kendi psikosentez yaklaşımı ile pek bağdaşmaz çünkü her ne kadar mistik akımlardan beslense de, psikosentezi bilimsel zeminde tutmak istediğini ve psikosentezin herhangi bir dini ya da metafizik öğretiye nötr olduğunu sıklıkla belirtmiştir. Zamanla Assagioli için kullanılan nitelemelerden en önemlisinin bilim adamı (scientist) olduğunu ve psikosentezinde ruh bilimi (science of the spirit) olarak ifade edildiğini görürüz.

³³ Assagioli, **Transpersonal Development: The Dimension Beyond Psychosynthesis**, Britain, The Aquarian Press, 1993, s. 202.

³⁴ Firman ve Gila, a.g.e., s. 16.

Assagioli'nin, sufi Inayet Han ile görüşmeleri sufi prensiplerin modern psikoloji ile ilk entegrasyonu olarak görülebilir. 1923 yılında Inayat Han'ın İtalya'da verdiği konferanslarda çevirmen olarak görev almıştır.³⁵ Bu entegrasyonun bir sonucu olarak tasavvufi öğelerin psikosentezde yer aldığı düşünülmektedir. Örneğin seyr-i sülûku referans alarak ben ötesi bir gelişim anlayışı geliştirdiği öne sürülebilir. Bu minvalde Mustafa Merter, Assagioli'nin psikosentezde mürşit yerine bir psikolojik danışman figürünü yerleştirmesinin bazı sorunlara neden olabileceğini düşünür. Tasavvufta mürşit kemale eren ve nefsi mutmain olan kişidir, buna paralel olarak da psikolojik danışmanın ruhsal psikosentezini gerçekleştirmiş olması gereklidir.³⁶ Tüm bu tartışmaların ötesinde Inayet Han'ın Assagioli'nin fikirlerini önemli ölçüde etkilediği yadsınamaz bir gerçektir.

Psikozentez ve sufi psikolojisinin ortak paydası olarak zikredebileceğimiz nokta kişiliğin birleşmesi safhasıdır. İlkinde kişiliğini tanıma yoluna giden insan bazı safhaları geçerek hakiki özünün etrafında kişiliğini yeniden kurar. Yani analiz ile başlayıp senteze doğru giden bir süreçte nihai amaç özü (self), yüksek öz (higher self) seviyesine yükseltip kişiliği burada birlemektir. Sufi psikolojisinde ise bu birlik gene uzun ve meşakkatli bir sürecin sonunda ulaşılabilecek az rastlanır bir seviyedir.³⁷ Sufi psikolojisindeki birlik durumu belki de ben ötesi psikosenteze daha yakın görülebilir.

Assagioli, teosofi, sufizm ve diğer mistik geleneklerden esinlenmiştir. Bilimsellik kaygısı taşır ve aynı zamanda ruh üzerine çalışır. Ruhu psikosentezde merkeze konumlandırır. Onun modelini mistik bir anlayıştan ayıran özgün kavramları olacaktır. Her ne kadar ruh kavramını kullansada Assagioli'yi gördüğümüz yerde öz (self) tabirini tercih etmek daha doğru olur. Özellikle kendi eserlerinde bu vurgu görülmektedir. Peki, ruhu nasıl tanımlar Assagioli? İnsanın yüce hakikati olan ruh, her türlü sınırlamadan muaf, mutlak bir varlıktır, zaman ve

³⁵ Sharon G. Mijares, **Modern Psychology and Ancient Wisdom: Psychological Healing Practices from the World's Religious Traditions**, 2. bs, Routledge, 2016, s. 131.

³⁶ Mustafa Merter, **Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyalardan Dili**, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2014, s. 121.

³⁷ Robert Frager, **Kalp, Nefs ve Ruh**, İstanbul, Gelenek Yayıncılık, t.y., s. 34

mekânı aşar, zihin ve mantık sınırlarını da aşar.³⁸ Assagioli'ye göre cesaret, aşk, kendini adanma, sorumluluk, sosyal, vicdani dayanışma, irade, empati gibi yüksek değerler (üst bilinçdışı/süperbilinç değerleri) ruhun dinamikleridir. Assagioli'de gördüğümüz ruh kavramı (soul) dinsel bir sınırlamaya tabi tutulamaz, burada ruh, her türlü süperbilinç aktivitesi ile ilişkili, manevi, ezoterik, mistik her türlü aşkın deneyim ile ilgilidir. Dolayısıyla bu geniş yelpazede öz kavramı daha anlamlı kalmaktadır.

Beden-zihin-ruh üçgeni üzerinden baktığımızda Assagioli'nin önemli referans kaynaklarından biri olan Inayat Han'ın ruh kavramı Assagioli'nin self/ öz kavramına denk gelmektedir. "Ruh ölmeyen, değişmeyen, başlangıç ve sonu olmayan, insanın hakiki ve daimi tarafıdır."³⁹ Bu hakikat insanın merkezi yönüdür, merkez insanın hayatı boyunca farkında olmadan yaşadığı, aynı kendini görmeyen bir göz gibi, bakışının değiştiği her şey ile özdeşleşen ancak kendini bilmeyen öz'dür.⁴⁰ Bu tanım, Assagioli'nin tarif ettiği öz ile çok uyumludur. Ruh, zihin içerikleri (hissetme, düşünme, mantık, hatırlama ve kendini özdeşleştirme) ile dünyayı anlar ve bununla birlikte bütün bunların ötesindedir.⁴¹

Ruhun idrak edilmesi, doğru bir yönelim ile gerçekleşebilir. Ruh özdeşleşmelerden kendini sıyırdığında gerçek anlamda ortaya çıkar (kişisel psikosentez) ve sonrasında dikey bir gelişim süreci ile (ben ötesi psikosentez) ilahi bir anlam kazanır. Görünen o ki, Assagioli için ruh sağlığı yeterli değildir ruhun keşfedilmesi ortaya çıkarılmasından sonra ruhun tekâmülü gündeme gelir. Psikosentezi iki boyutlu kılan, bu yönüdür. Tüm bunlarla beraber Assagioli, Psikosentez'in bu ikinci boyutunun herkes tarafından tercih edilir olmadığını da belirtir.

Psikosentez'de ruh Assagioli'nin tercih ettiği bir kelime değildir. Bunun sebebi belki de yanlış anlaşılma ve daraltılmış yorumlara engel olmaktır. Ruh genel anlamda o dönem değer verilen bir psikolojik dinamik değildir, bir diğer sebep de

³⁸ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 196.

³⁹ Inayat Han, **Sufi Meditasyonu**, Haz. Aftab Talat Kamran, Çev. Suat Ertüzün, İstanbul, Okyanus Yayınları, 2016, s. 17.

⁴⁰ A.e., s. 16-17.

⁴¹ A.e., s. 20.

ruhun sadece dinsel zeminde değerlendirilmesidir. Bunun için Assagioli, bilinçdışına süperbilinç boyutunu kazandırmış ve inanan inanmayan herkes için ortak bir merkez kurmuş ve iyileşmenin gelişmenin dönüşmenin yolunu bu sistem üzerinden anlatmıştır. Ruh kelimesi ile sonraki çalışmalarında ve Ben ötesi Gelişim isimli kitabında karşılaşırız.

Kendi kişisel yaşantısını, akademik çalışmalarına yansıtmaktan kaçınan Assagioli, inancını ayrı, ben-ötesi psikologluğunu ayrı tutma eğiliminde olsa da bir entelektüel görüntüsünden ziyade teorilerini içsel deneyime dayandıran bir mistik görüntüsüne daha yakın bir imaj çizer.⁴² Kişisel yaşantısına ve kişisel görüşlerine dair pek bilgi bulunamasa da onu tanımlayan en belirgin nitelik psikosentezin kurucusu olmasıdır. Aynı zamanda onun aktif bir uygulayıcısıdır.

Assagioli her zaman psikosentezi, psikoloji bilimi içerisinde bilimsel bir zemine oturtmak ister. Psikosentez, felsefe ve din alanlarına girmeye yönelmez, metafizik ve teolojik iddialardan uzaktır.⁴³ Ayrıca Assagioli çok çeşitli geleneklerden ve dini öğretilerden de yararlanmış onları sentezleyerek kendi perspektifini kurmuştur. Bununla beraber kavramlarının içeriğini bilimsel çerçevede kanıtlama çabasından ziyade deneyime ağırlık vermiştir. Örneğin, süperbilinç ve yüksek öz kavramlarının, bilimsel yolla kanıtlanabilirlikten uzaklığı, Assagioli'nin de mistik görünmesine sebep olmuştur. Bu noktaya kendi sözleriyle şöyle değinir Assagioli⁴⁴:

“Tabi ki, Öz’ün (Self) enerjilerini ölçebilecek bilimsel enstrümanlar mevcut değil, bu yüzden fenomenolojik bir yaklaşım ile deneyime önem veriyoruz. Bununla beraber bilimsel bir yolla kanıtlanması da bu deneyimi arka plana itmek anlamına gelmez.”

Üst bilinçdışı deneyimleri (higher unconscious/superconscious), bir açıdan kişiye özel deneyimler olduğundan bir genellemeye tabi tutulamadığından, akli

⁴² Sorensen ve Birkholm, a.g.e.

⁴³ Frank De Piano vd., **Religious Theories of Personality and Psychotherapy: East Meets West**, Haz. Paul Olson, Routledge, 2012, s. 403.

⁴⁴ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 194.

metotlar ile bilmeye çalışmak mümkün değildir.⁴⁵ Esasen Freud'un bilinçaltını (alt bilinçdışına tekabül eder) ifade etmede ilk başlarda zorlanması bize bir bakış açısı kazandırabilir. Zamanla kendi metot ve yöntemleriyle bilinçdışını göstermeye çalışmasının sonucu olarak bugün dünyada bilinçdışını reddedebilecek kimse yoktur.⁴⁶ Buradan yola çıkarak süperbilincin de (üst bilinçdışı), yadsınamayacağı bir zamanın geleceği kabul edilebilir.

Bilim, gerçeklere (fact) dayanır ve gerçeklikler duyularla tespit edilebilen, duyuların süzgecinden geçirilen deneyimler olarak görülür.⁴⁷ Assagioli, "Yüksek bilinç durumları, süperbilinç aktiviteleri gerçektir" derken, bu hakikatin kanıtını onun iç dünyamızı değiştirici ve dış hareketlerimizi yönlendirici etkisinde görebileceğimizi belirtir. Goethe'nin deyişi ile "hakikat, etkili olandır."⁴⁸ Böylece Assagioli'nin bilimi sadece niceliksel görmediğini ve içinde farklı dinamikleri barındıran bir anlayış ile ele aldığını söyleyebiliriz. "Bilimsel olan nedir?" sorusuna Assagioli'nin iki cevabı olacaktır. İlki, bilimsel zihniyet (scientific mind) barındırmasıdır. Bununla kastettiği tüm sofistike tavırlardan kaçınarak objektif gözleme, verilerin analizine, neden-sonuç üzerine düşünmeye dayalı bir zihniyet olmasıdır. Burada belli olduğu üzere niceliksel özellikler ön plana çıkarılır.

İkinci vardığı nokta ise, birçok bilim adamının spontane ya da bir süreç sonunda yararlandığı doğru an (real moment)'dır. Burada, *doğru an*'dan kastedilen, sezgi, hayal gücü ve yaratıcılık gibi psikolojik fonksiyonlarının yani süperbilinç faaliyetlerinin devreye girdiği andır.⁴⁹ Bu süperbilinç içeriklerini ayırık beyin çalışmaları çerçevesinde değerlendirecek olursak, analitik düşünceyi temsil eden beynin sol yarım küresinin yanı sıra, metaforik algının ve sezgiselliğin merkezi olan sağ yarım kürenin varlığı bize bir kanıt olacaktır. İnsan aklının analitik düşünceye ek olarak mecazı ve sezgi üretimine meyil etmesi gerçek bir vakiadır (fact).⁵⁰

⁴⁵ Mustafa Merter, **Nefs Psikolojisi**, s. 150

⁴⁶ A.e.

⁴⁷ Alan Francis Chalmers, **What is this Thing Called Science?** 3.bs., Australia, University of Queensland Press, s. 1-3.

⁴⁸ Assagioli, **Psychosynthesis**, s.196.

⁴⁹ A.e., s. 196-197.

⁵⁰ Mehmet Atalay, **Akıl ve sezgi Psikoloji ve Dinde Akıl Sezgi ikiliği: İmam Rabbani Örneği**, İstanbul, İz Yayıncılık, 2009, s. 20.

Psikosentezin din ve felsefeye karşı nötr bir tavırda olduğunu sıklıkla dile getirdik. Dindar için olduğu kadar dini reddeden için de, herhangi bir felsefeyi kendine düstur edinen kimse için de, her türlü idealizme karşı olan için de, yaşamsal düzlemde (yatay) ve ben ötesi düzlemde (dikey) bir gelişim metodu sunmaya çalışır.⁵¹ Bu sentezci, birleştirici, bütüncül yolun belki de bir *dinler psikosentezi* anlayışına varabileceğini öne sürerken Assagioli, bu yönelişin, dinleri bozmak ya da yeni bir din yapmak anlamında değil fakat dinler arasında bir iletişim sağlamak, bir ilişki geliştirmek bakımından bir misyonu olabileceği görüşündedir.⁵²

Assagioli'ye göre psikosentezin esnekliği yukarıda belirttiğimiz gibi, onu bir standarda sokmak zorunda olmayışımız açısından da önemlidir. Psikosentezin muhatap aldığı danışan, hasta ya da bunu bir yaşam felsefesi olarak gören kişilerin geçmiş hayatları, sosyo-kültürel arka planları psikosentezin tanımını, kavramların anlamlarını onlara göre adapte edilebilir kılar. Örneğin, dindarlar için, yüksek öz, ruh manasına gelirken, agnostikler için 'insanın içindeki yüksek merkez' manasında kullanılabilir.⁵³ Psikosentez'in en önemli özelliklerinden birisi onun farklı kişisel yaşantılara, farklı dünya görüşlerine adapte edilebilir olmasıdır. Bir psikolog, kendi üst kimliğini bir kenara bırakarak, danışanının öz geçmişine onun yaşam tarzına uygun biçimde psikosentezi uygulayabilir.

1.4. Roberto Assagioli'nin Transpersonel Psikoloji Ve Din Psikolojisindeki Yeri Ve Önemi

Assagioli'yi en iyi bilen, aynı zamanda onun öğrencisi olan Piero Ferruci, Jean Hardy'nin "A Psychology with a Soul" isimli kitabına yazdığı önsözünde, 20.yy. psikolojisinin iki önemli devrimi içinde Roberto Assagioli'nin aktif rol oynadığını belirtir. İlk devrim, Psikanalizdir. Freud ve Jung' u takip ettiği, bilinçdışı süreçlere ilgi gösterdiği ve İtalya'da psikanalizin öncülüğünü üstlendiği dönemleri onu analitik dönemde etkin kılar. Ardından ortodoks psikanalizin ötesine geçme kaygısı onu ikinci devrime taşıyacaktır. Süperbilinç, ruhsal deneyimler ve benötesi psikolojisi

⁵¹ Assagioli, **a.g.e.**, s. 195.

⁵² Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 195-196.

⁵³ **A.e.**, s. 86-87.

çalışmaları ile 1960'lı yılların hümanist-transpersonal psikoloji akımı içinde, ben ötesi psikosentez yaklaşımını olgunlaştıracaktır. Jung'un ifadesiyle:

Transpersonal psikoloji, 1960'lı yılların sonlarına doğru bir gelişme göstermeye başlar. İnsanın manevi yönü, ruhsal problemleri, mistik deneyimleri, dini yaşantıları farklı disiplinlerin çalışmalarında elbette yer almıştır. Ancak zaten 20. yy da olgunlaşan psikoloji bilimi, döneminde konjonktürün etkisi ile positivist ve determinist sınırlar içinde insanın manevi değerlerini göz ardı etmiştir. William James, Roberto Assagioli, Abraham Maslow gibi isimler, dini tecrübe, psikosentez, doruk deneyim gibi kavramlar ile ben ötesi psikoloji perdesini aralarlar. Assagioli batılı kaynaklarda ben ötesi psikoloji ile ilgili olarak onun teorik ve metodolojik anlamda kurucu önderlerinden biri olarak zikredilir.⁵⁴ 1969 yılında transpersonal psikoloji dergisinin çıkmasıyla, Assagioli, çeşitli yazı ve makalelerini buradan yayınlamaya başlar.

Assagioli'nin psikolojideki yerini belirleyen temel yaklaşımı elbette psikosentezdir. Psikosentezi diğer ekollerden ayıran temel noktalardan biri, Freud'un içgüdüsel enerjilerine ek olarak yüksek bilinçdışına (higher unconscious/superconscious) ve yüksek öze (higher self) temas etmesidir. "İnsanın ruhsal yönü maddesel yönü kadar esastır; sezgi, ilham, yaratıcılık, deha, refleksler kadar gerçektir."⁵⁵ Jung'un ifadesiyle:

"Psikosentez, insan psişesinin inkâr edilen yönlerini (sezgi, yaratıcılık, irade ve psişenin en önemli çekirdeği Self/Öz) dile getiren, başka bir deyişle insan doğasını pesimist bir bakışla ele alan, insanı dar, aşağı yönleriyle sınırlandıran klasik patolojik yaklaşıma bir eleştiridir. Psişeyi tanımlarken tamamen bir materyalist anlayışa bürünmek eksiklik olurdu, ancak materyal yaklaşım ile Psişe, beyindeki organik süreçlerin bir ürünü olarak tanımlanabilir. Oysa her psişik hastalık bu yaklaşım ile açıklanamaz. Öyle olsaydı bir histerik vaka, günah çıkarma ile tedavi edilmezdi. Evet, psişe vardır ancak fiziksel form ile sınırlandırılmaz."⁵⁶

⁵⁴ Doroty Firman, **Transpersonal Psychology: An Introduction to Psychosynthesis**, s. 1-2, (Çevrimiçi) <https://www.synthesiscenter.org/PDF/Psychosynthesis-Firman.pdf>, 16 Temmuz 2019

⁵⁵ Roberto Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 193.

⁵⁶ Carl Gustav Jung, **Psychology and Religion**, Newyork, USA, The Vail-Ballou Press, 1966, s. 10-11.

Ben ötesi psikolojisi içindeki bu kilit rolü, ruh ve öz üzerine çalışmaları, dinsel ve mistik kaynaklardan beslenmesi ile beraber direk olarak din psikolojisine bir katkı sağladığından bahsedemeyiz. Assagioli, dinsel kökenli psikolojik sorunlardan bahsetmez, manevi ve ruhsal krizlerden bahseder. Herhangi bir inanış şekli ya da inanış tarzına bağlı yaşantının sonucunda ortaya çıkan belli bir psikolojik bunalıma yer vermez. Ancak insanların süperbilinç değerlerinden, yüksek öz ihtiyaçlarından ve manevi arayışlarının sonucunda ortaya çıkan bunalım ve rahatsızlıklardan bahseder. Bu çerçevede de direk bir din psikoloğu ya da din psikolojisinin öncüsü diye tanımlayamayız.

Ancak dolaylı yollarla, otantik kavramlarıyla din psikolojisi çalışmalarında faydalanmamız gereken, bazı tanım ve ifadelerine başvurmamız gereken bir isim olarak değerlendirmekteyiz. Müslüman psikologların geliştirmeye çalıştığı, nefis psikolojisi ya da tasavvuf psikolojisi gibi yeni alanlarda, Assagioli önemli bir kaynak olacaktır. Robert Frager ve Mustafa Merter Assagioli diyagramından faydalanmışlardır. İlerleyen bölümlerde detaylarına yer vereceğiz.

Bizim bu çalışmada hedefimiz, ben ötesi psikolojisi ekolünde, Assagioli kavram ve konseptlerinin değerlendirilmesi ve din psikolojisi bağlamında, onun vurguladığı bazı hususların değerlendirilmesi, günümüzde ben ötesi psikolojisi ve nefis psikolojisine Assagioli'nin katkıları ile geleneksel öğretiler ile örtüşen yönlerine değinmektir. Transpersonel Psikoloji'nin tasavvuftan beslenmesiyle oluşan Nefs Psikolojisi yaklaşımında da, Assagioli kavramlarının, bu yeni alanın daha iyi anlaşılmasını sağlayacağı kanaatindeyiz.

1.5. İlham Kaynakları

Assagioli'nin referans aldığı isimlere baktığımızda, psikoloji alanından, sanat alanına, dini figürlerden, politik figürlere kadar çok geniş bir yelpazede isimler görüyoruz. Psikoloji ve psikiyatri camiasından Freud, Jung, Adler, Rank, Maslow, William James, Richard Bucke, Viktor Frankl, Rollo May, etkilendiği isimlerdir. Bach, Mozart, Beethoven, Dante, Wagner gibi sanat dünyasının önemli isimleri kişisel yaşantısında ve akademik çalışmalarında esinlendiği değerlerdir. Aziz John,

Azize Siena’lı Catherine, Aziz Dominic gibi mistikler, Sokrat, Plato, Aristo gibi filozoflar, İnayet Han, Gandi ve Martin Luter King isimler onun ezoterik, theosofik yaklaşımlarında referans aldığı ve fikirlerini sentezlediği isimlerdir.



İKİNCİ BÖLÜM

ROBERTO ASSAGIOLI'NİN PSİKOLOJİ YAKLAŞIMI, TEMEL KAVRAMLARI VE TRANSPERSONEL PSİKOLOJİYE KATKILARI

Assagioli literatürüne baktığımızda, oval diyagram (Assagioli yumurtası), alt bilinçdışı (lower unconscious), üst bilinçdışı (upper unconscious), süper-bilinç (superconscious), orta bilinçdışı (middle unconscious), öz (self), yüksek öz (higher self), irade (will), psikosentez, özdeşleşme (identification), geri-özdeşleşme (dis-identification) gibi otantik kavramlar ile karşılaşırız. Tüm bu kavramlar bir bütün olarak Assagioli ekolünün temel taşlarıdır. “Kişilik nedir?” “Kişiliği oluşturan içerikler (contents of personality) nelerdir?” “Kişiliğin özünün (self) bu içeriklerinden farkı nedir?” “Kişisel gelişim ve ben ötesi gelişim nasıl süreçlerdir?” “Hangi yöntem ve uygulamaları içerir?” Tüm bunlar, Assagioli’nin otantik kavramları üzerinden cevaplamaya çalıştığı sorulardır.

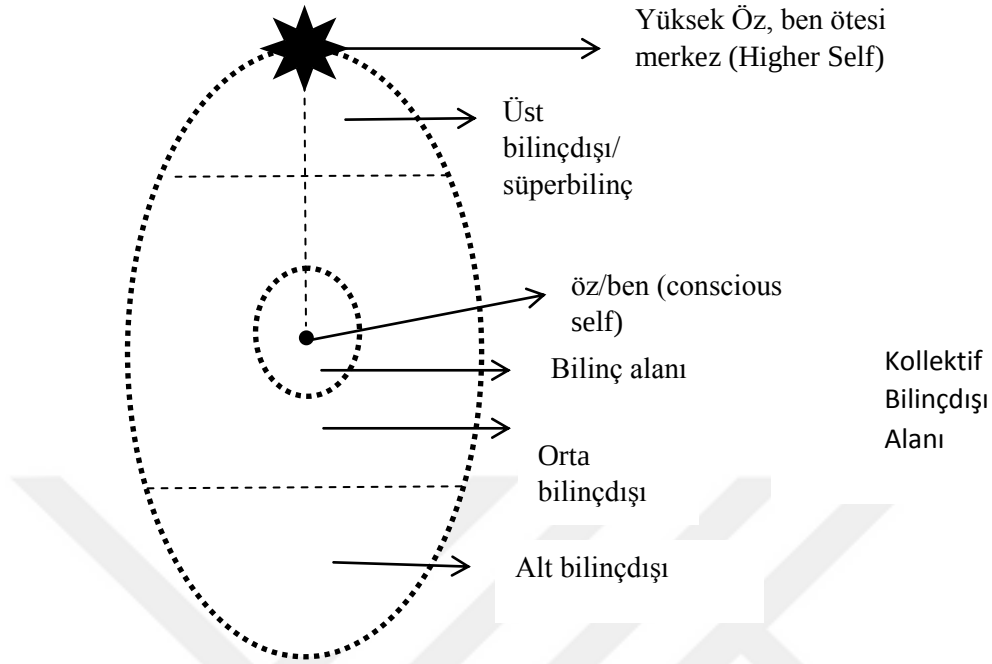
Assagioli’nin hayatını ve psikosentezin nasıl ortaya çıktığını incelediğimiz ilk bölümden sonra, ikinci bölümde temel psikoloji yaklaşımı olan psikosentezin metodolojisini ele almayı uygun bulduk. Bu bölüm temel kavramlar, kişisel psikosentez, ben ötesi psikosentez ve terapist hasta ilişkisi başlıkları altında detaylandırılacaktır. İlk olarak psikosentezi daha iyi anlamayı sağlayacak bazı temel kavramları tıpkı Assagioli’nin yaptığı gibi oval diyagram üzerinden açıklayacağız. Diyagram üzerinden öz (self), yüksek öz (higher self), bilinç alanı (the field of consciousness), alt bilinçdışı (the lower unconscious), orta bilinç dışı (the middle unconscious), üst bilinçdışı (the upper unconscious) ve kolektif bilinçdışı (collective unconsciousness) kavramları açıklayacağız. İkinci olarak da kişisel psikosentezde analizden senteze götüren psikosentez adımlarına ve kişisel psikosentezde kullanılan tekniklere yer vereceğiz. Üçüncü olarak ben ötesi psikosentezde, ben ötesi aktiviteler, ben ötesi gelişim aşamaları ve ben ötesi psikosentez tekniklerini anlatacağız. Ayrıca ben ötesi psikosentezin, transpersonel psikoloji bağlamında katkıları ele alınacaktır. Son olarak bu bölümde psikosentez de Assagioli’nin hasta ve terapist ilişkisine nasıl baktığına yer vereceğiz.

2.1. Assagioli Şeması/ Oval Diagram/ Assagioli Yumurtası¹

Assagioli'ye göre insan, alt bilinçdışı (lower unconscious), üst bilinçdışı (upper unconscious), süper-bilinç (superconscious), orta bilinçdışı (middle unconscious), öz (self), yüksek öz (higher self) den oluşan farklı bilinç katmanlarıyla bir bütündür. Bu bütünü Assagioli, insanın psikolojik yapısı olarak görür. Psikosentezin hedefi insanda bu bütünlüğün farkındalığını kurmaya çalışmaktır. Psikosentez ile ilk hedeflenen özde mükemmel bir kişilik oluşturmaktır. Kişinin özünde duygularından, fikirlerinden, dürtülerinden bağımsız bir şekilde kişiliğini idrak etmesi kişisel psikosentezdir. Burada insanın en aşağı hallerinden başlanarak, zayıflıkları, zaafı, dürtüleri, fantezileri, analiz edilir; sonrasında bu aşağı halleri nasıl kontrol edeceği (bastırma ve sınırsızca yaşama olmaksızın) tespiti çalışılır ve onun benliğe giden yolu aydınlatılır. Özünü keşfe çıkan kişinin, buraya alt bilinçdışından gelen verilerin yanı sıra üst bilinçdışından da akış olduğunu fark etmesi buna uyandırılması sağlanır.

Onun psikoloji anlayışı hep iki nokta üzerinden gider; ilki yukarıda bahsettiğimiz gibi kişisel psikosentezi ifade eden, öz/ben/ego (personal self/conscious self/ self/ I) merkezinin keşfidir. İkincisi ise, ben ötesi psikosentezi ifade eden yüksek öz/ ben ötesi merkezin (higher self/ transpersonal self) fark edilmesi ve kişiliğin yüksek özde birleşmesidir. İlk etapta kişilik önce bilinçli öz denilen merkezde toplanır ve sonra ben ötesi gelişim adımlarıyla, onun ötesinde yüksek öz ile birleşir ve kişiliğini ben ötesi psikosentez ile tamamlamış olur.

¹ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 17.



Şekil 2.1: Assagioli'nin Orijinal Oval Diyagramı²

Bu şema ile Assagioli insanın çoklu yapısını, temel olarak insan bilincinin *bodrum katından* ibaret olmadığını yani insanın sadece alt bilinçdışıyla, determinist tanımlarla sınırlandırılmayacağını gösterir.

Şemada görülen, birbirinden noktalı çizgilerle ayrılmış bölümler insanın bilinç yapısında her daim var olan birbiri ile iletişim halinde ve yine birbirleri arasında geçişimin (osmosis) mümkün olduğu bilinç alanlarıdır. Ancak bu alanların porsiyonları insandaki kişisel ve ben ötesi gelişime göre değişiklik gösterecektir.

2.1.1. Alt Bilinçdışı (The Lower Unconscious)

Psikanalitik perspektiften hareketle, alt bilinçdışının, tıpkı temel vücut fonksiyonlarımızın çalışmasını fark etmediğimiz gibi üzerinde şuurlu bir kontrole sahip olmadığımız parçalarımız olan bastırılmış kompleksler, uzun zaman önceye ait unutulmuş anılar, içgüdüler ve dürtüler oluştuğunu söyleyebiliriz.³ Alt bilinçdışı, temel güdüler, ilkel dürtüler, rüyalar, hayaller, aşağı-kontrolsüz parapsikolojik

² Assagioli, *Psychosynthesis*, s. 17.

³ Will Parfitt, *Psikosentez: İç Varlığımızı Keşfedin*. Çev. Gönül Tuba Akdağ. İstanbul, Ruh ve Madde Yayınları, 2000, s. 29.

süreçler gibi bedenin yaşantısını yöneten temel psikolojik aktiviteleri, fobi, obsesyon ve delüzyon gibi paranoid ve patolojik tezahürleri içerir.⁴

İnsanın çoklu yapısı gereği (fundamental multiplicity of human being) keskin ayrımlar ile iyi ya da kötü motifler/güdüler yoktur. Assagioli'ye göre eylemlerimizin arka planındaki motiflerden birçoğu bencil ve diğerkâm motiflerin bir karışımıdır.⁵ Psikanalitik yaklaşımda, motifler sadece alt bilinçdışı dürtülerden ibaret görülür ve diğer olumlu üst bilinçdışı dürtüler bir paravan gibi kabul edilir, yani hakiki olmayan samimi olamayan motifler gibi yorumlanır. Yani insanın çoklu yapısı reddedilmiş olur. Hâlbuki bu olumlu motiflerin devreye sokulması, farklı seviyelerin deneyimlenmesi otantiktir-insanın özüne aittir.⁶

Assagioli, insanın alt bilinçdışı varlığını ne göz ardı eder ne de insanı ona mahkûm eder. Alt bilinçdışı psikosentezin başından sonuna dek insanda hep vardır ve aktiftir. Ancak eğitilebilir, kontrol edilebilir ve terbiye edilebilirdir. Asla baskılama söz konusu olamaz. Psikosentezde ilk adım alt bilinçdışı farkındalığını sağlamak olacaktır. Alt bilinçdışı verilerin yani dürtüler arzular ve komplekslerin iradenin gücü ile dönüştürülmesi ya da kontrol edilebilir hale getirilmesi mümkündür.

2.1.2. Orta Bilinçdışı (The Midde Unconscious)

Tüm zihinsel hallerin içinde barındığı, istenildiğinde içindeki verilere çabuk bir şekilde erişimin mümkün olduğu ya da diğer bir deyişle zihinsel hallerin istenildiği zaman bilinç alanına getirilebildiği bir alanı ifade eder.⁷ Assagioli orta bilinçdışını anlatırken, zihinsel ve hayali aktivitelerimizin bilinç alanına doğumu öncesinde, *içinde bir takım gelişmelerin yaşandığı bir tür psikolojik gebelik* tabirini kullanmaktadır.⁸

Orta bilinçdışımız, bilinçli bir şekilde oluşturulan verilerin alıcısı iken, aynı zamanda bilincin aracılığı olmaksızın oluşan zihinsel yapılanmaları da algılar.

⁴ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 17.

⁵ Assagioli, **The Act of Will**, Penguin Books, 1974, s. 143.

⁶ Assagioli, **a.g.e.**, s. 144.

⁷ Will Parfitt, **Psikosentez**, s. 31.

⁸ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 17.

Örneğin bebekler sadece duyarak dil öğrenir, onca karmaşık gramer kurallarına rağmen, aslında bilinçsiz bir şekilde otomatik bir öğrenme söz konusudur.⁹

Daha da açarsak, bildiğimiz bir matematik formülü, çok sevdiğimiz bir şiir, bir yemek tarifi, akşamki randevumuz, başka bir işle meşgul iken aklımıza getirmediğimiz ama gerektiği an rahatlıkla devreye sokabileceğimiz orta bilinçdışı aktivitelerimizdir. Zamanı geldiğinde gerekli verileri ortaya çıkarabileceğimiz, bir nevi depodur.

Burada mesele alt bilinçdışında olduğu gibi bastırmak ya da kontrol etmek değil, saklı tutmaktır. Bastırılmış duygu, düşünce ve dürtü kişinin kabulünün, farkındalığının dışında kalmaktadır. Diğer yandan saklı tutulan malzemelerimizin orada olduğunu, istediğimiz zaman aktif hale getirebileceğimizi biliriz.¹⁰ Bu ikisi arasındaki bir diğer temel fark, ikincisinde (orta bilinç dışında) kontrolün bizde olması, ilkinde (alt bilinç dışı) kontrol edilen olmamızdır.¹¹

Orta bilinç dışı hem bir kontrol alanı hem de bir entegrasyon alanıdır. Burada deneyimlerimizi hayatımıza nasıl adapte etmemiz gerektiğini öğreniriz ve günlük farkındalığın yanında ileriye dönük de bir deneyimsel alan (experiential range) geliştirebilir ve bununla deneyimlerimize bilinçlilik hali katabiliriz.¹²

2.1.3. Üst Bilinçdışı/ Süperbilinç (The Higher Unconscious/ Superconscious)

Assagioli'nin üst bilinçdışı/süperbilinç kavramı çok kritik öneme sahiptir. Hem bilinçdışına çoklu boyut kazandırması hem onu yükseltmesi hem de transpersonel psikoloji açısından insanın transpersonel yönlerini deneyimlerini ifade etmesi açısından, din psikolojisi, nefis psikolojisi ve transpersonel psikoloji içinde çok değerli bir kavramdır. Assagioli, her iki ifadeyi de kullanır. Biz de bu çalışmada, üst bilinçdışı ve süperbilinç kavramlarının her ikisini de kullanmayı tercih ettik.

⁹ John Firman, Ann Gila, **Psychotherapy of Love**, State University of New York Press, 2010, s. 16.

¹⁰ Parfitt, **Psikosentez**, s. 31.

¹¹ **A.e.**, s. 32.

¹² Firman and Gila, **Psychotherapy of Love**, s. 18.

Süperbilinç, bir takım yüksek bilinç hallerinin yaşandığı bölgedir. Örneğin sezgisel, ilhami olaylar, diğerkâmlık, aydınlanma, müşahade (contemplation) ve kendinden geçme hali gibi haller üst bilinçdışı alanımızda aktif olan durumlardır. Assagioli'ye göre yüksek ya da ruhani bilinç durumları ve parapsikolojik deneyimler gerçektir, öyle ki bu bilinç halleri ve deneyimler içsel dünyamızı ve davranışlarımızı direk olarak etkiler. Goethe'nin deyişi ile "hakikat, etkili olandır."¹³

Assagioli, süperbilinci bir gerçek bir vakıa (fact) olarak görür. Kişiden kişiye, değişecek bir durum değildir, bir potansiyel olarak herkeste vardır. Doğuştan herkese verilmiş bir bilinç alanıdır. Ancak herkesteki boyutu ve aktiflik durumu farklıdır. Dindar, mistik, inanmayan, dinsiz fark etmez, eğer bir *vakıa* ise bilimsel araştırmaya açık bir alandır.¹⁴

Peki, süperbilinç denilen üst bilinçdışı nasıl kendini hissettirir? Kişi bu alanın farkında mıdır? Assagioli, süperbilincin iki şekilde anlaşılabilceğinden iki şekilde bilinç alanında aktifleşeceğinden bahseder. İlki yukarıdan gelen (descendant) ilham, aydınlanma, sezgi vb. yollarla süperbilinç içeriklerinin bilinç alanına doğru akmasıdır. Diğer yükselme (ascendant) yoludur ki burada bilincin yükselmesi söz konusudur.¹⁵ Bilincin genişlemesi, içsel bir gelişimin, bir olgunlaşma sürecinin ya da bir deneyimin sonunda bilinç alanının büyümesi ve süperbilinçle temas etmesidir. Bu bilinç yükselmesi, yaşantılar ve tecrübeler ile olduğu kadar özel teknik ve uygulamalarla da sağlanır. Diyagramı gözümüzün önüne getirdiğimizde üst bilinçdışının, yüksek özden (the higher self) beslendiğini ve öz benliği (self) kendine doğru çekebildiğini okuyabiliriz.

Kanaatimizce Assagioli, süperbilinçten bahsedildiğinde orada artık ben ötesi gelişim, deneyim ya da hareketlenmelerin olduğunu anlamamızı ister. Süperbilinç her insan için var olan bir gerçekliktir. Bazısı sezgiyi baskın olarak hissedebilir. Bazısı bir ekstazi hali yaşayabilir. Bazı kimseler iman duygusunu yaşarlar. Bazıları sanrılar görebilir. Tüm bunlar totalde süperbilinç içerikleridir. Süperbilinç ileride göreceğimiz yüksek öz deneyimi ile karıştırılmamalıdır. Yüksek özde tekâmül söz

¹³ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 196.

¹⁴ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 24.

¹⁵ Assagioli, **a.e.**, s. 24.

konusudur. Ancak Assagioli'nin kendi ifadesiyle yüksek özünde psikosentez deneyimini yaşamamış hatta kişisel seviyede bile kişisel bütünlüğünü kuramamış yani kişisel psikosentezi gerçekleştirememiş bir kişi de süperbilinç deneyimi yaşayabilir.¹⁶

Bu açıklamadan hareketle bir örnek vermeyi uygun bulduk. Bir sanatçı üretmek için ilhama ve yaratıcılığa ihtiyaç duyar. İlham ve yaratıcılık birer süperbilinç ögesidir. Ancak ilhamı deneyimleyen biri aynı zamanda alt bilinçdışının esiri olmuş olabilir. Onu kontrol edemeyen bir sanatçı başka bir kişiye ya da kendine zarar verebilir. Sanatsal üretimi onu olgunlaştırmış bir kişiliğe sahip kılmaz. Bu örnek ile süperbilinç deneyiminin yüksek öz deneyimi olamdiğini anlarız.

Assagioli'ye göre süperbilinç deneyimlerinden genelde korkulur ve bunlar hastalıklı (morbid) görülürler. Hâlbuki bunlar anormal değil, *süper normaldir*. İnsanların içsel yüzleşmeden korkmaları, dışa dönüklük dürtüsü ve anormallikle suçlanma korkusu süperbilince kulak vermelerini engeller.¹⁷ Hassas bir nokta olduğunu kabul etmek gerekir, çünkü burada kişisel deneyim hâkimdir. Süperbilinç deneyimlerinin herkeste farklı yoğunlukta yaşanması sebebiyle bazı kimselerde tehlikeli şekillerde açığa çıkması muhtemeldir. Bu yüzden normal dışı olarak yorumlanıp reddedilirler. Ancak süperbilinç deneyimlerinin iyileştirici potansiyeli vardır. Kişisel boyuttan toplumsal boyuta her açıdan problemi çözmeye yönlendirici bir gücü vardır. Örneğin savaşma güdümünün kaynağı ayrılık hissidir, bu süperbilinç ile entegrasyona dönüştürülürse kişi tüm varlıklarla birliği tecrübe eder ve savaşın aslında kendisiyle olduğunu anlar.¹⁸

Üst bilinçdışı, ben ötesi gelişim bölümünde daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır. Süperbilinç devreye girdiğinde artık ben ötesi bir gelişim söz konusudur bu sebeple süperbilincin detaylarına ben ötesi psikosentez bölümünde yer vermeyi uygun bulduk.

¹⁶ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 38.

¹⁷ Assagioli, **a.g.e.**, s. 25.

¹⁸ **A.e.**, s. 29.

2.1.4. Kollektif Bilinçdışı (The Collective Unconscious)

Assagioli'nin kollektif bilinçdışı ile ilgili çok fazla yorumu bulunmamaktadır. Bilinçdışı çalışmaları içinde, Jung'un kollektif bilinçdışı kavramını gündeme getirmesini çok önemli bir katkı olarak değerlendirir.¹⁹ Kollektif bilinçdışı, diyagram üzerinde gördüğümüz gibi diğer bilinçdışı alanlar, bilinç alanı ve bilinçli ben arasında psikolojik geçişimlerin (psychological osmosis) mümkün olduğu geniş bir alandır.²⁰ Assagioli diyagramı hep aralıklı çizgilerle betimlenir, bilinç ve bilinçdışı alanlar arasında net ve sıkı bir ayrım yapmaz. Yani kişi, kolektif birikimden beslenirken aynı zamanda kendi deneyimleri ile kollektif alana katkı da sağlayabilir.²¹

Jung'a göre, bilinçdışı bireylerin ötesinde insanlığın ortak değerler ve deneyimler birikimi olarak da karşımıza çıkar. İnsan sadece kendi psişesinde var olan bilinçdışından (personal unconscious) ibaret değildir. Tarih boyunca belli formlar ve kalıplar şeklinde (arketipler) nesilden nesile bir aktarım ile kolektif bilinçdışı varlığını sürdürür. Jung, kişisel bilinçdışından, kişisel deneyim ve kazanımlardan kaynaklanmayan, insanın daha derindeki bir değer olduğunu savunur. Bu derindeki katman kolektif bilinçdışıdır. Kollektif derken aşağı yukarı herkeste ve her yerde var olan davranış modellerini ve içeriklerini kastederek evrenselliğe işaret eder.²²

Assagioli, Jung'un kolektif bilinçdışı ile ilgili iki eleştiri getirir. İlk olarak bu kolektif alan içerik itibari ile çok geniş bir alandır, biyolojik seviyeden ruhsal seviyeye dek çok farklı alanları kapsar. Ayrıca, farklı orijinler, farklı kültür ve değerler, doğası gereği farklılıklar söz konusudur. Assagioli'ye göre Jung, bu farklılıklara çok dikkat etmez ve kolektif bilinçdışını bir bütün olarak (en bloc) değerlendirir.²³ Jung'un insanlığın antik ve kolektif deneyimlerini ifade eden arketip kavramı içerisinde, insanın yüksek ruhani alanlarını da aynı havuzda

¹⁹ Jean Hardy, **A Psychology With A Soul: Psychosynthesis In Evolutionary Context**, Department of Human Sciences, Brunel University, August 1986, s. 101.

²⁰ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 18.

²¹ Hardy, a.g.e., s. 102.

²² A.e., s. 103.

²³ Assagioli, "Jung and Psychosynthesis", **Lecture 1**, s. 5 (Çevrimiçi) <http://synthesiscenter.org/articles/0119.pdf> 27 Eylül 2018.

değerlendirmesini Assagioli uygun bulmaz ve hatta bu kavramsal uyumsuzluğu (actual antagonism) terapi içinde zararlı görür.²⁴ Assagioli, kolektif bilinçdışının arkaik ve ilkel içeriklerini ayrı, süperbilinç içeriklerini ayrı değerlendirir ve aynı havuz gibi düşünmez. Üstelik diyagramda da belirttiği gibi insanı yüksek özü ile kolektif bilinçdışına etki edebilen bir varlık olarak görür.²⁵

Jung ve Assagioli'yi ben ötesi psikolojinin nüvelerini temsil edenler olarak görmemizi sağlayan noktalar bu şekilde ayrılır. İnsanın yüksek değerlerini Assagioli, kişisel yapıda üst bilinçdışı olarak ifade ederken, Jung bu değerlerin kolektif bilinçdışından kaynaklandığını savunur.

2.1.5. Bilinç alanı (The Field of Consciousness)

Assagioli'nin bilinç alanı tanımı çok sınırlıdır. Aşağıda çeşitli tanımlamalarına yer vereceğimiz bilinç, ona göre bir hareket alanı, verilerin giriş çıkış alanıdır. Çeşitli aktörler burada kendini gösterir. Alt bilinçdışı veriler, üst bilinçdışı aktiviteler burada boy gösterir. Bilinç sayesinde, benlik tecrübe edilir. Ancak bilinç tek boyutlu değildir, farklı seviyelerde farklı *ben*leri görmemizi sağlayan bir yapıdır. Bununla kastettiğimiz Assagioli'nin tabiri ile bilinç alanının genişlemesidir. Bilinç alanı yüksek öze doğru genişlediğinde aydınlanma, gerçekleşir. İnsanın, kişisel psikosentez sırasındaki bilinç durumuyla, ben ötesi psikosentezdeki bilinç durumu farklıdır. İlkinde kişisel/bilinçli öz farkındalığı (self realization) yaşanır. İkincisinde yüksek öz farkındalığı (higher self realization) tecrübe edilir.

Bilincin (consciousness), kelime anlamına bakacak olursak, birbirine yakın anlamdaki bilinç, öz bilinç ve vicdan sözcüklerinin köksel ortaklığı ile karşılaşırız.²⁶ İngilizce'de consciosness'in kökü conscience (vicdan) kelimesine dayanır. Conscience, Latince'de iki sözcüğün birleşmesinden oluşur, *biliyorum* anlamındaki *scio* ile *birlikte* anlamına gelen *cum*, birleşerek "...ile birlikte biliyorum" anlamını ifade eder. Burada, başkalarıyla da paylaşılan bilgi, kişinin kendisiyle de paylaştığı

²⁴ A.e.

²⁵ John Rowan, **The Transpersonal: Spirituality in Psychotherapy and Counselling**, Routledge, 2nd. ed. 2005, s. 37.

²⁶ Adam Zeman, **Bilinç Kullanım Kılavuzu**, çev. Gürol Koca, İstanbul, Metis Yayınları, Kasım 2006, s. 35.

bilgi kastedilmektedir.²⁷ Biriyle paylaşılan bilgi ya da bir suçluluğun farkında olma anlamındaki bilgi, yani bilinç, zamanla uyanıklık durumunu ifade eden bir kullanıma geçer, bununla beraber, ilk bahsettiğimiz anlamları bir yan anlam olarak varlığını da sürdürür.²⁸ Örneğin John Locke, conscious sözcüğü ile ‘*ruhun kendi algılamalarının bilincinde olması gerektiği*’ni belirtmiştir.²⁹ Viktor Frankl, “İnsan olmak, bilinç ve sorumluluk sahibi olmaktan başka bir şey değildir” derken insanın eylemlerini, düşünce akışlarını kontrol edebileceğini belirtir.³⁰

Bilinç, Jung’a göre dört pencereli bir yapı ile şekillenir; bu yapıda sırasıyla his, akıl, duygu ve sezgi pencereleri vardır ve her insan bu pencerelerden birini daha çok kullanır.³¹ Assagioli bunları bilinç içerikleri olarak ifade eder. Bilinç içerikleri değişken sabit olmayan yapılardır, geçicidirler. Onlar sadece bilinç alanında kendilerini gösterirler. Merter’e göre de bilinç sabit bir yapı değildir ve bilincin algılama kapasitesi duyusal yetersizliklerden dolayı kısıtlı olabilir.³²

Bilinç alanı, dış etkenlerle ve bilinçdışıyla etkileşim halindedir. Assagioli’nin bilinç içerikleri olarak ifade ettiği duyusal, duygusal ve düşünsel birçok element bilinç alanını doldurur ve bilinç alanındaki merkezi (öz) örter. Psikosentezin hedeflerinden biri mükemmel kişiliği oluşturmak için önce bu alanın temizlenmesidir. Bilincin merkeze akışını sağlamak; bilinci, şuuru- kendine geri döndürmektir.³³ Bilinç alanı bir sahne gibidir, bilinç içerikleri, alt bilinçdışı ve üst bilinçdışı elementler burada kendi şovlarını sahnelerler.

Assagioli’ye göre, bilinç alanı kişiliğimizin direk olarak farkında olduğumuz kısmıdır, bizim gözlemleyebildiğimiz, analiz edebildiğimiz ve yargılayabildiğimiz

²⁷ Zeman, **a.g.e.**, s. 35.

²⁸ Zeman, **Bilinç Kullanım Kılavuzu**, s. 36.

²⁹ **A.e.**

³⁰ Viktor Frankl, **Hayatın Anlamı Ve Değerine Dair**, Çev: Veysel Atayman, İstanbul, Say Yayınları, 2014, s. 60.

³¹ Merter, **Nefs Psikolojisi**, s. 35-36.

³² Merter, **a.g.e.**, s. 36.

³³ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 38-39.

sürekli duyu, duygu, düşünce, his, arzu, dürtü akışlarının olduğu bir mecradır.³⁴ Bilinç, yaşadığımız ve deneyimlediğimiz şeyi bilme kapasitemizdir.³⁵

Assagioli, bilinç alanı ve öz bilinç kavramları arasında fark olduğunu belirtir. Öyle ki özbilinç kavramı, Assagioli’de bilinçli öz (the conscious self) kavramında karşılığını bulur. Bilinçli öz, bizim kısaca öz olarak ifade ettiğimiz bu kavram, duygu, düşünce, dürtü ve diğer değişkenlerden bağımsız olan kişiliğin merkezidir.

Özbilinç (self-consciousness), 17.yy’da ortaya çıkmış ve “insanın kendi kimliğinin, eylemlerinin ve düşüncelerinin bilincinde olması” anlamında kullanılmıştır.³⁶ 19.yy ile beraber bir “gözlem nesnesi olduğunu zannedecek kadar benmerkezci olma” durumu insanın öz bilinç tanımı olurken, bunun daha estetik bir tanımı olarak “dünyanın, insanın kendisine baktığını bilmesi” tarifi, bilinç alanında dolaşırken bize bir derinlik sunabilir.³⁷ Başkalarının ya da başkasının markajında olduğunu fark eden insan bu durumda kendi gerçekliğini de öylesine fark eder ki buradan bir utangaçlık ya da mahcubiyet tezahür eder, bu durum insanın öz bilincinde olmasının diğer bir tanımıdır.³⁸ İşte bu noktada öz bilinç kavramının, Assagioli’nin bilinçli öz ya da ben kavramına yaklaştığını görebiliriz ancak bilinç alanının duyuşal, duygusal ve düşünsel değişkenlerle olan ilişkisi, onu öz/ben (self) kavramından ayırır. Assagioli, bilinç alanını *direk olarak farkında olduğumuz kişilik parçamız* şeklinde tanımlarken, öz’ü, yani bilinçli öz’ü, ince bir iç gözlemle ayırt ederek bilinç merkezi olarak görür.³⁹

Bilinç (Conscious) ile kendilik bilinci (self-conscious) arasındaki farkı anlamak için hayvan ve insan bilinçlerine bakılabilir. Hayvanlarda bir kendilik bilinci yoktur. İnsanda vardır ancak aşikâr değildir; kapalıdır. Örtüyü açmak için ileride detaylıca bahsedeceğimiz bilinç içeriklerinden geri özdeşleşme (disidentification of contents of

³⁴ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 18.

³⁵ David Wulf, **Psychology of Religion: Classic and Contemporary**, USA: Jonh Willey and Sons Incorporation, 1997, 2.bs., s. 425.

³⁶ Zeman, **Bilinç Kullanım Kılavuzu**, s. 36-37.

³⁷ **A.e.**, s. 37.

³⁸ **A.e.**, s. 44.

³⁹ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 18.

consciousness) ve kendi ile özdeşleşme (self-identification) yöntemlerinden faydalanılır.⁴⁰

2.1.6. Bilinçli öz/ben (The conscious self/ I/ personel self/ self)

Psikosentezin en temel kavramlarından biri olan bilinçli öz, bilincimizin merkezidir. Assagioli bu merkezi tanımlarken birden fazla kavram kullanır. Bilinçli özü bazen sadece öz (self) olarak ifade eder. Ben (I), kişisel öz (personal self) gene aynı merkezi ifade ederken kullandığı diğer kavramlardır. Biz bu çalışmada çoğunlukla öz kavramını kullandık ancak zaman zaman, ifadelerin doğal akışı içinde diğer kavramlarda kendine yer buldu. Self'i, ben yerine öz olarak çevirmenin konunun genel akışı içinde ve transpersonel boyutu içinde daha anlamlı olduğuna kanaat getirdik.

Bilincimizde etkin değişkenler olan duygu, düşünce ve duyuların, ben ile karıştırılmaması gerekir. Ben beyaz bir alan olarak düşünülür, üzerine yansıtılan çeşitli resimlerde bilincin değişen içeriklerini ifade eder. Bu ayrım önemli olsa da insanlar kendilerini tanımlarken bu ayrıma dikkat etmezler. Ben'den ziyade bu dalgalı-değişken içerik akışları ile kendilerini tanımlarlar.⁴¹ Örneğin “ben çok üşüdüm” cümlesiyle, aslında üşümenin bir duyuşsal değişken olarak, ben'e yani öz'e ithaf edilmesi yanlış bir kullanımdır. Ben beyaz alandır, üşüme duyusu ise yansıtılan değişken olarak bilinç alanına bir etkidir. Üşüyen aslında bedendir, ancak öz bunu beden ve beyni vasıtasıyla kavrar. Bilinç alanında ve merkezinde algılanan üşüme burada geçici ve duyuşsal bir tecrübeyi yaşar ancak ondan ibaret değildir.

Özü tanımlarken, John Firman ve Ann Gila, Assagioli'nin bu kavramına zenginleştirici bir katkıda bulunarak aşkın-kapsayıcı (tracendant-immanent) tanımını devreye sokarlar. Kişiliğin merkezi olan ben, yukarıda bahsettiğimiz gibi bilinç içeriklerinden, alt kişilik ve rollerden üstün (tracendant) ancak onlarla iç içe ve onları kapsayan (immanent) bir yapıdadır.⁴²

⁴⁰ Assagioli, **Act of Will**, s. 11.

⁴¹ Assagioli, **Psychosyntesis**, s. 18.

⁴² Firman and Gila, **Psychosynthesis of the Spirit**, s. 35.

Firman ve Gila özün önemli iki fonksiyonu olan irade (will) ve bilinçliliğe (consciousness) de işaret ederler. Burada bilinçlilik, farkındalık (awareness) anlamında, farkındalık da bir bilinç genişlemesi ve yoğunlaşması anlamında kullanılır. Zaten Assagioli de bilinç fonksiyonunun ben'e etkisinden dolayı ve ben'in farkındalık fonksiyonundan dolayı *bilinçli ben* ifadesini tercih eder.

Öz, psikosentez sürecinde, değişken bilinç içeriklerinden geri özdeşleşirken (disidentification), bir bilinç genişlemesine ulaşır. Örneğin yaşantısında 'aktif bir çocuk alt kişiliği' ile özdeşleşmiş bir kişi kendini alt kişiliğinden soyutlar ama aynı zamanda, onunla beraber yola devam eder. Zamanla yetişkin bir bakış açısı kazanır.⁴³ Bu örnekte görülen kişinin "ben çocuğum" algısını "içimde bir parça çocuk barındırıyorum" algısına yükseltmesidir. Kişi çocuk alt kişiliği ile hem iç içe (immanent) hem de çocukluktan aşkın (transcendant) bir öz geliştirir. Bu farkındalık ile kişinin iradesi de işlevsellik kazanır ve tek bir alt kişilik ya da tek bir bilinç içeriği ile sınırlı olmayan karar verme mekanizmasını devreye sokabilir. İrade insanı birden fazla seçenek üzerinden düşünmeye ve hareket edebilmeye yönlendirir.⁴⁴ İrade eyleminin ve farkındalığın artması bilinç alanını genişletir. Buna bağlı olarak kişisel psikosenteze ulaşılır.

Bilinçli özün bu iki fonksiyonun (bilinçlilik ve irade) etkinliği, birinin diğerini zaman zaman ikinci plana itmesine sebep olabilir. Birinin yoğun olduğu yerde diğerinin etkinliği zayıflayabilir. Örneğin meditasyon yaparken çok rahatladığımız ve farkındalığımızın çok açık olduğu bir anda hususi bir konuda karar vermek zordur. Burada bilinçlilik ön plandayken, karar verme fonksiyonumuz yani irade (will) ikinci planda kalır. Tam tersi bir örnek verecek olursak tez yazmaya odaklı bir öğrenci çalışma konusuna, aldığı notlara ve imla gibi detaylar üzerinde dikkat kesilmişken, bu öğrencinin farkındalığı bu eylemi sırasında sadece tezi üzerinde sınırlıdır, iradesi (isteği ve odaklanması) ön plandadır ve farkındalığı ise destekleyici bir roldedir.

Bilinçlilik ve irade ile yapılanan öz, aşkın ve kapsayıcı (trancendendant-immanent) özelliği ile deneyimlerin, duygusal ve duysal geçişlerin merkezindedir. Onlardan farklı ancak ayrı değildir (distinct but not seperate), böylelikle ben hem bir

⁴³ Firman and Gila, **Psychosynthesis of the Spirit**, s. 35-36.

⁴⁴ A.e., s. 36.

gözlemci hem bir analizci hem de yeri geldiğinde müdahaleci ve kontrolü ele alan (who can effect the contents and experiences) olabilir.⁴⁵ Kişi özü/bilinçli ben'i sayesinde duygu ve hislerin esiri olmaktan kurtulur, güdülerin kontrolünden özgürleşebilir ve farkındalığını arttırarak onları yönlendirebilir, gerekli yere kanalize eder ve orada dönüştürür.

Mustafa Merter, ben kavramını ele alırken, maddesel varlığın dışında psikolojik bir birim olarak onu sürekli akış halinde, değişimlere açık ve bir anlamda gerçekte olmayan insanın gölge varlığı olarak yorumlar.⁴⁶ Bu aslında Assagioli'nin kişilik yapısında bahsettiği öz kavramlarıyla ve hakikatte öz dualizminin mümkün olmadığı yorumuyla örtüşür. Yüksek özün (the Higher Self) var olduğu bir sistemde, öz (the conscious self/I), onun bir gölgesi olarak kalacaktır. Öz, çoğu zaman yüksek özün varlığından habersiz yaşar, belki yaşamı boyunca asla onu deneyimleyemez hatta onu reddedebilir.⁴⁷ Assagioli'nin sisteminde öz, yüksek özün sadece bir yansımasıdır, öz var olabiliyorsa bunu yüksek öze borçludur.

2.1.7. Yüksek Öz /Ruhani Öz (Higher Self)

Psikosentezin en önemli kavramlarından biri de yüksek öz kavramıdır. Bu kavram Assagioli tarafından çok farklı şekillerde zikredilir. Eserlerinde bazen sadece büyük harfle yazdığı Öz (Self), bazen yüksek öz, bazen transpersonal öz (transpersonal self), hakiki öz (true self) ya da ruhani merkez (spiritual self) gibi farklı ifadelerle yer alır. Tezimiz boyunca biz yüksek öz kavramına (the higher self) sadık olmaya çalıştık.

Bilinçli özümüz ya da ben, zaman zaman psikolojik içerik akışları içinde gözden kaybolur. Uyuduğumuzda, bayıldığımızda, narkoz halindeyken veya hipnoz durumundayken, bu hallerde ben adeta yok olmuş görünür. Uyandığımızda ya da bu hallerden çıktığımızda bilinçli öz de yeniden ortaya çıkar ve fonksiyonlarını devreye sokar. İşte bilinçli özün bu yeniden ortaya çıkışı *sürekli bir merkez*'in varlığından kaynaklanır.⁴⁸ Ben'in (bilinçli öz) ötesinde veya yukarısında daha yüce bir özün

⁴⁵ A.e., s. 37.

⁴⁶ Merter, **Psikolojinin Üçüncü Boyutu**, s. 38.

⁴⁷ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 20.

⁴⁸ A.e., s. 18.

(higher self) varlığı söz konusudur. Ben'imizin, kişisel kimliğimizin sabit ve süregelen hali bu yüksek merkezden beslenir. Yüksek özün farkındalığı kalıcı ve devamlıdır, bununla beraber öz/ben/bilinçli öz, yüksek özün sadece zayıf bir yansımasıdır. Assagioli diyagramında görüldüğü üzere, yüksek öz kısmen süperbilinç alanına temas eder kısmen de tüm bu yapının dışındadır, bu dual yapıda bireysellik ve evrensellik aynı anda aynı şeydedir.⁴⁹

Geleneksel batı psikolojisinin algısında en yüksek bilinç düzeyi bir önceki başlıkta bahsettiğimiz özde, insanın uyanık olduğu haldir. Rasyonel seviyede bir farkındalık üzerinde durulur. Oysa idrakin açıldığı ve bilincin daha da geliştiği bazı sufiyane hallerde aktif olan, bilinçli ben'in ötesindeki bir bilinçtir.⁵⁰ Burada Assagioli'nin yüksek özü seviyesinde bir idrak ve açılmadan bahsedebiliriz.

Yüksek özün keşfedilmesi birçok farklı yol ve psikolojik metod ile mümkündür. Jung bu süreci bireyleşme süreci olarak tanımlarken (process of individuation), Desoille, 'reve eveille' kavramıyla ele alır, ya da doğuya ait bir meditasyon uygulama örneği olarak yoga teknikleri Öz'ün keşfine yön verir.⁵¹

Bu iki kavram, Assagioli yumurtasının bu iki bilinç merkezi, birbiriyle çok karıştırılabilir. Felsefi geçmişte de benzer ayırımlar yapılmıştır. Örneğin Kant ve Herbart gibi filozofların amprik ego ile hakiki öz (nominal or real Self) arasında yaptıkları ayırım Assagioli'nin bilinçli öz ve yüksek öz kavramları ile paralellik gösterebilir.⁵² Yani ben/bilinçli öz, yüksek öz'e göre gölge varlık durumundadır. Assagioli, bilinçli özü, yüksek öz'ün kişilik alanındaki yansıması (reflection and projection) olarak kabul eder. Yüksek öz, tüm zihin akışlarından, bedensel durumlardan bağımsız yukarıda yer alan, Öz'dür. Assagioli, çizdiği bu kişilik modelinde, özün tekliğini (uniqueness of the Self) vurgular. Kişiliğin merkezi kabul ettiğimiz bilinçli ben, kendiliğinden var gibi görünse de aslında yüksek özden beslenen ve ondan otonom olamayan bir gölge varlıktır.⁵³

⁴⁹ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 30-31.

⁵⁰ Frager, **Kalp, Nefs ve Ruh**, s. 32.

⁵¹ Assagioli, **Psychosyntesis**, s. 19.

⁵² **A.e.**, s. 19.

⁵³ **A.e.**, s. 20.

Özlerin farklılığını ve zaman zaman gerçekleşmesi mümkün olan çatışmalarını göstermesi açısından varoluşçu psikolojinin kurucularından Kierkegaard'ın ifadeleri önemlidir: “Kişinin gerçek benliği ile gurur sistemi arasında bir merkezi içsel karmaşa (central inner conflict) yaşanır. Gururlu benlik, kendisine belirsizlik ve kısıtlama gibi gelen gerçek benliğin dünyasını kabul etmez, hayali ideallerini terk etmez ve bunları yapmasını istediği için gerçek benliğinden nefret eder.”⁵⁴

Ancak tarihsel olarak verilen bu örneklerdeki ikili benlik sistemleri Assagioli'nin öz kavramları ile kanaatimizce benzerlik göstermez. Çünkü onun özü, asla bir ego, alt bilinçdışının etkisinde kalmış bir benlik değildir. Yüksek öz tabiri de bazı açılardan gerçek benlik, ruhani benlik gibi kavramlarla yakın gibi görünse de onlarla eş değildir. Genel çerçevede bu ikili benlik anlayışlarının Assagioli'nin alt bilinçdışı ve üst bilinçdışıyla daha uyumlu olduğunu düşünüyoruz.

Görüldüğü üzere kişisel benlik (bilinçli öz), yüksek öz ile çatışır pozisyonda olabilir. Çünkü kişi yüksek özün sesine kulak verildiğinde, günlük bilinç aktivitelerinden farklı şeyler söylediğini fark edebilir. İnsanoğlunun sınırlılığı, işte bu birliği her zaman koruyamamasıdır, dışsal ve içsel faktörler tekliği böler, kontrol kaybolur, zaafılar aşikâr olur ve bölünmüş benlik ortaya çıkar.⁵⁵ Assagioli benlik analizlerini yapar ve insanın bu kontrolsüz, acı çeken haline psikosentez ile çare bulur. Psikosentez birdenbire başlayan bir süreç olmayıp öncesindeki ve beraberindeki çabalar ile adım adım ilerleyen birliğe yeniden kavuşma sürecidir. Sententeze geçmeden kişiliği tanıma, farklı elementleri kontrol etme ve özün keşfi aşamalarını atlatmak gerekir.⁵⁶

2.2. Psikosentez

Assagioli'ye göre psikosentezin temel amacı insan kişiliğinin tüm fonksiyonlarını mükemmellik düzeyinde açığa çıkarmak ve daha sonra bu yapıyı öz ile birlemektir. Psikosentez bir süreçtir ve bazı adımlardan oluşur. Psikosentez adımları psikosentezin ayrılmaz parçalarıdır. Hem analiz hem sentez vardır, hem diğer psikoloji okullarının yöntem ve tekniklerini barındırır hem de kendine has

⁵⁴ Merter, **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, 5.bs., İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2008, s. 55.

⁵⁵ Assagioli, **Psychosynthesis**, 20.

⁵⁶ **A.e.**, s. 21.

psikosentez tekniklerini kullanır. Bu adımlar arasında keskin çizgiler olmamakla beraber, nitelikleri açısından analiz ve sentez kısmı şeklinde değerlendirilebilir. Assagioli, yola çıkarken Freudyen bir tavırla insanın iç dünyasına adım atar. Bu yüzden analizi ve dinamik psikoloji tekniklerini onda sıklıkla görürüz. Ancak bunlarla yetinmez. Dünya görüşünü, bireysel yaşantısını ve tüm çalışmalarını sentez ile nihayete erdirir.

Psikosentez, kişisel seviyede (yatay gelişim düzleminde) ve ben ötesi seviyede (dikey gelişim şeklinde) gerçekleşen iki boyutlu bir gelişim modelidir. Assagioli, sadece ilkinin elzem görür. Sağlıklı bir birey olmanın yolu kişisel psikosentezden geçer. Ben ötesi psikosentez ise ihtiyaridir.

2.2.1. Kişisel Psikosentez

2.2.1.1. Kişisel Psikosentezin Adımları

Assagioli'nin temel psikosentez adımları hem analizin hem de sentezin aktif olduğu adımlardır. İlk iki adımda kişilik yapısı, bilinç ve bilinçdışımız, ayrıca bilinç içerikleri analiz edilirken, diğer iki adımda özün farkındalığı vurgulanır ve merkezle bütünleşmeye (synthesizing the center) doğru yol kat edilir.⁵⁷

Psikosentez adımları için belirtilmesi gereken bir nokta da onların birbirini takip eden hiyerarşik bir sıralama içinde yer alması gerekmediği noktasıdır. Assagioli bu durumu “İnsan yapısı, önce temelinin atıldığı sonra duvarların örüldüğü ve üzerine çatının eklendiği bir bina değildir” sözleriyle ifade eder.⁵⁸ Diğer bir ifade ile bu temel adımlar, psiko-spiritüel gelişimimizi ölçecek bir ölçek gibi ve tırmanılacak bir merdiven gibi değerlendirilemez, psikosentez derinleştikçe ve genişledikçe tek bir sürecin farklı görünümüleri olarak psikosentez adımlarında kendi içlerinde gelişimlerini sürdüreceklerdir.⁵⁹

Assagioli'nin orijinal modeli psikosentezi dört adımda ele alır, bunlar, ilk olarak kişiliği tanımak, ikinci adımda kişiliğin çeşitli elementlerini kontrol etmek, üçüncü adımda gerçek benliğin fark edilmesi ve son olarak, gerçek benliğin etrafında

⁵⁷ Firman and Gila, **Psychosynthesis**, s. 45.

⁵⁸ **A.e.**

⁵⁹ **A.e.**, s. 46.

kişiliğin yeniden inşa edilmesidir. Assagioli bu modellemeyi kurarken insan yapısında var olduğunu düşündüğü temel zayıflığa (fundamental infirmity) bir çare olmayı bir tedavi yöntemi sunmayı amaçlar.

2.2.1.1.1. Birinci Adım: Kişiliği Tanımak

İlk adım kişiliği tanımadır, bilinç ve bilinçdışı alanımızın keşfedilmesi, buralarda nelerin olup bittiğinin anlaşılması gerekir. Alt bilinçdışında, üst bilinçdışında, bilinç alanında ve kişiliğin merkezi özde var olan biten tüm veri akışının fark edilmesi amaçlanır. Kişinin alt bilinçdışında saklı kalmış karanlık düşünceleri, fantezileri, soya ait ya da çocukluğa ait imgeleri, korkuları ve çatışmaları ele alınmalıdır. Bu noktada yani alt bilinçdışı alanda çalışırken psikanaliz metotları kullanılır.⁶⁰ Kişi kendi kendine bu araştırmayı yapabileceği gibi, bir başkasının yardımıyla, bir uzman ve danışman aracılığı ile de mümkündür. Her iki durumda da kişiliği tanıma metotları, tarafsızlık, objektivite, önyargısızlık ile bilimsel bir şekilde uygulanmalıdır.⁶¹

Orta ve üst bilinçdışı alanlara gelince psikanaliz burada durur, çünkü bu bölgelerde bireyin potansiyelleri, üst yetenekleri, şuna kadar gizli kalmış kapasitesi yer alır ve bizi öğrenmeye iten, yaratıcılığımızı tetikleyen sınırsız bir güç söz konusudur. Assagioli, bilinçdışının plastik kısmı olarak tanımladığı herkeste var olan yoğun psişik enerjinin yani süperbilincin keşfedilmesi gerektiğini söyler.⁶²

Alt bilinçdışı alan çalışılırken, psikanaliz işe kendi metotları olan serbest çağrışım ve rüya yorumu ile başlar. Oysa bu metotlar ile kişinin bilinçdışı hedeflenir. Assagioli'nin tavsiyesi ise kişilik içeriklerinin bilinçli yönünü keşfederek işe başlamaktır. Yani bilinçdışı çalışmalarından evvel bilinçli bir bakış açısı ile hastanın kendi psikolojik deneyimine tarafsız bakabilmesi ve iyileşme sürecinde aktif olabilmesi sağlanmalıdır. Bu noktada kişinin objektif olmasını, 'bir araştırmacı' gibi

⁶⁰ Assagioli, *Psychosynthesis*, s. 21.

⁶¹ A.e., s. 22.

⁶² A.e.

kendine bakabilmesini sağlamak çok önemlidir.⁶³ Assagioli'ye göre bunun iki sebebi vardır. İlki, bilinçdışı ve bilinç alanı psikanalizin iddia ettiği gibi keskin değildir ve görecelidir. Psikosentezde bu alanlar arasında daimi bir geçişim (osmosis) söz konusudur. İkinci olarak da bilinçdışının keşfedilmesi sürecinde açığa çıkan alt bilinçdışı içerikler bazen kişiye ağır gelebilir. Bunların hazmedilmesi zor olabilir ve kişilik yapısında “prematüre bir doğum etkisi” yaratabilir.⁶⁴

Hastanın bu keşif sürecinde, bazı içsel tekniklerden yararlanır. Bunlar hastanın geçmişine, arka planına ışık tutan biyografi yazma, günlük tutma gibi tekniklerdir. Yazma tekniği genel olarak bir irade, konsantrasyon ve değerlendirme çalışması olarak aktif bir tekniktir.⁶⁵ Bu teknik ile hastanın ya da danışanın aşağıda Asagioli'nin belirtmiş olduğu noktalara odaklanması ve bu noktalarda farkındalığın sağlanması istenir.

- Çeşitli kişilik özelliklerinin kaynağı olarak aile, sosyal çevre, yerel ve milli özellikleri,
- Kişinin kompleksleri,
- Kutupluluklar, kararsızlıklar ve çatışmaları,
- Çeşitli “ben”lerin aslında alt kişilikler olduğunu idrak etme
- Psikolojik yaşlara göre değişen kişilik özellikleri

Bu şekilde kişinin kendi yapısını anlamaya başlamasıyla, kendilik bilincine doğru bir gidişat başlar. Tabi burada en önemli egzersiz ileride detaylı anlatacağımız dis-identification yani “özdeşleştirmelerden kurtulma” diğer bir ifade ile “geri özdeşleşme”⁶⁶ egzersizidir. Kişisel benlik ortaya çıkarken zamanla yüksek değerlerde açığa çıkmaya başlar. Süperbilinç içerikleri ve hatta yüksek öz nüveleri kendini göstermeye başlar. Tüm bunlar uzun vadeli bir sürecin aşamalarıdır.

Danışana bu süreçte bilinçli öz/ben (conscious self) nedir, yüksek öz (higher self) nedir diye bilgi vermek gereklidir ve bu bilgiler danışanın yapısı, kültürü ve

⁶³ A.e., s. 69.

⁶⁴ Assagioli, *Psychosynthesis*, s. 69.

⁶⁵ A.e., s. 70.

⁶⁶ Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu*, s.74.

hayat görüşü ile uyumlu olmalıdır. Örneğin, bir ateiste yüksek öz (higher self) Tanrıdır yerine insanın içindeki yüksek bir merkezdir denmesi uygun olacaktır.

Kişinin benliğini deneyimlemesi varoluşsal bir deneyimdir, farklı olma, tek başına olma algısıdır. Öte yandan ruhsal benlik/ yüksek öz deneyimi diğer benlikleri kapsayıcı, evren ile bütünleşmeye yönelik hatta evren ötesi bir hakikat ile birleşmeye giden bir deneyimdir. Tam bu noktada önemli bir detay belirtmeliyiz o da yüksek özün psikosentezin ayırıcı bir özelliği olarak değerlendirilmemesi gerekliliğidir. Psikosentez’de neyin önemli olduğunu hastanın ihtiyacı belirler.⁶⁷ Bu da gösteriyor ki psikosentezin amacı, ben ötesi psikosentezin gerçekleşmesi değildir, bazı kimseler için kişisel psikosenteze ulaşmak nihai nokta olabilir.

Şimdi psikosentezin ilk basamağı olarak kişiliğin tanınması safhası yani bilinç ve bilinçdışı faaliyetlerin keşfinde, psikosentezin öncüsü olan psikanaliz ile yola çıkıp, alt bilinçdışı içeriklerini, çeşitli teknikler ile Assagioli’nin nasıl ele aldığını göstereceğiz. Assagioli’nin tavsiyesi, psikanalizin serbest çağrışım ve rüya yorumu gibi teknikleriyle bilinçdışında (Assagioli’de alt bilinç dışına tekabül eder) bastırılmış güçleri açığa çıkarmasının ötesinde, kişiliğin bilinçli içeriklerinin de değerlendirilmesi gerekliliğidir.⁶⁸ Bundan böyle kişilik içeriklerini tanımlama, alt bilinçdışı ile sınırlı değildir.

Assagioli bilinç ve bilinçdışı arasında çok keskin bir fark olmadığını hatta bu katmanlar arasında bir geçişim olduğunu vurgular. Şemayı hatırlarsak (Bknz Şekil 2.1) her katmanın sınırları geçirgenlik belirten noktalı çizgilerle ayrılmıştır. Assagioli buna bilinç ve bilinçdışı alanlar arasındaki geçişim diyor.⁶⁹ Şemanın en önemli özelliklerinden biri de bu geçirgenliği ve alanlar arasındaki iletişimdir.

Psikosentezde, tekniklerin izahında ve sürecin seyrinde Assagioli, özneyi hasta (the patient), psikosentezi de bir terapi olarak ele alır ve açıklar. Biz de bu sebeple psikosentezin uygulandığı kişiyi, çalışmamız boyunca hasta olarak ifade edeceğiz. Ancak anlam boyutunda bu hasta tabiri ile Assagioli, kişiyi hastalığı ile

⁶⁷ Assagioli, *Psychosynthesis*, s. 87.

⁶⁸ A.e., s. 68.

⁶⁹ A.e.

özdeşleştirmez bu sadece bir sıfattır. “Akıl hastası bile bizim için bir hasta değildir; ilk önce o bir insandır, anlaşılabilir bir hastalığı olan bir insandır.”⁷⁰

Terapiye başlarken genel bir değerlendirme ile başlanır ve burada gerekli ilk adım, hastanın “gözlemci tavrı” (attitude of observer) taşımasıdır.⁷¹ Bu başlangıçta bilinçli bir tavır olmasada, terapi ilerledikçe bilinçli ve üzerinde hastanın kafa yoracağı bir tavra dönüşecektir. Öyle ki Assagioli bu tavrı, deneyini kendi araçlarıyla gözlemleyen bir bilim adamını tavrına benzetir.⁷² Burada terapistin yardımı ile hastanın katılımı birliktedir. Adım adım hasta, kendi kişilik değerlendirmesini yapacaktır. Genel süreçte amaç olan geri özdeşleşme (dis-identification) yani self/özü özdeşleştirmelerden arındırma, bu gözleminde ana gayesidir.

Terapinin kişilik değerlendirmesi aşamasında, hastaya ilişkin toplanmak istenen veriler ilk olarak, *kişilik özelliklerinin* kaynağını bulmaktır, sosyo-kültürel temelden kaynaklanan, aile ve soydan kaynaklanan özellikleri keşfetmenin yanı sıra, kişiye has, yaradılıştan kaynaklı özellikleri de keşfetmektir.⁷³

İkinci değerlendirme alanı, kişinin var olan *komplekslerinin keşfedilmesi* ve kaynaklarının bulunmasıdır. Assagioli “*Nerede bir objeye ya da düşünceler serisine çevrilmiş güçlü bir duygusal yükleme varsa, orada bir kompleks vardır*” der ve kendilerini kompleksleri ile özdeşleştiren insanların, o komplekslerden doğan çatışmaların kurbanı olduğunu söyler.⁷⁴

Psikolojik yaşantının temelinde, alt kişilikler, roller, kompleksler ve çatışmalar vardır. Bunlar birbiri ile bağlı bilinçdışı hareketlenmelerdir. Sıradaki değerlendirme noktamız, *çatışmaların* tanımlanmasıdır. Komplekslerini fark eden hastanın varsa, içine düştüğü çatışmayı, çatışmadan doğan kutuplaşmasını, iki uç nokta arasında gidip-gelmelerini (aşk-nefret, aşağılık duygusu-üstünlük duygusu) tespit etmelidir.⁷⁵ Assagioli’ye göre üç tür çatışma vardır. Bunların ilki, insanoğlunun birbirine zıt yönlerine denk gelen çatışmalarıdır. İkincisi, atalet ve hareket yönelimi çatışmasıdır, örneğin insanın bazen korunma isterken bazen maceraya atılmak istemesidir. Üçüncü

⁷⁰ Frankl, **Hayatın Anlamı ve Değerine Dair**, s. 60.

⁷¹ Assagioli, **a.g.e.**, s. 69.

⁷² Assagioli, **Psychosynthesis**, a.y.

⁷³ **A.e.**, s. 72.

⁷⁴ **A.e.**, s. 73-74.

⁷⁵ **A.e.**, 74.

çatışma ise önceden var olan dürtü ve ihtiyaçlara karşı yenilerinin uyanışıdır. Bu son çatışma iki şekilde gerçekleşebilir. Birinci şekilde, yetişme döneminde ergenlik sancıları olarak çalkantılı bir çatışma yaşanır. İkincisi ise daha ziyade “orta yaşlarda yaşanan dini ilhamların ve yeni ruhsal arayışların doğduğu” durumlardır.⁷⁶

Kişiliğin tanınmayı bekleyen diğer bir parçası *alt kişilikler*dir. Önemli nokta, hastaya bu alt kişiliklerin, özümüz değil, özdeşleştiğimiz farklı ben’ler (different selves) olduğunu anlatmak ve bunların oynadığımız roller olduğunu aktarabilmektir. Assagioli’nin deyişi ile “*belli bir rol ile ne kadar az özdeşleşirsek, o rolü o kadar iyi oynarız.*”⁷⁷

Sıradaki aşama, *insanın genel yapısını* tanımaktır. Assagioli yumurtası ile hastaya teknik bir resim çizilir ve bunun üzerinden iki öz (conscious self/öz ve higher self/yüksek öz) izaha çalışılır. Assagioli bu ikisinin farkı üzerinde çok durur. Ayrıca yüksek özü her hastaya aynı tanım ile sunamayacağımızı belirtir ve burada belirleyici, hastanın öz geçmişi, değerleri ve inançları olacaktır.⁷⁸ Bir önceki değerlendirmeye bağlı olarak hastamızın, *yüksek yönlerinin*, süperbilinç içeriklerinin sorgulanmasına sıra gelir. Hastanın yaşam felsefesi, dünya görüşü üzerinde durulur.

Son değerlendirme noktamız, bilinçdışının açığa çıkarılmasının, potansiyel bazı risklere açık olmasıdır. Bu safhada, çağrışım testi, rüya yorumları, projektif teknikler, serbest çizim, hipnoz, sembol yorumu türünden teknikler vardır. Bu tekniklerin ayrıntısına girmeyeceğimiz bu bölümde sadece Assagioli’nin dikkat çektiği bilinçdışı keşfinin olası sakıncalarına değineceğiz.

İlk sakınca, bilinçli özün bu keşfe hazırlıklı olmadığı durumlarda, bilinçdışının prematüre doğumu diyebileceğimiz bir açığa çıkış söz konusu olabilir ve bu doğum beraberinde bir takım sıkıntılar, psikotik durumlar oluşturabilir.⁷⁹ İkinci sıkıntı “bir okyanus olan bilinç dışında benliğin kaybedilmesi, benliğin bölünmesi (dissociation)” riskidir.⁸⁰ Üçüncü sorun, kendine fazla odaklanan kişinin içine kapanması, kendine aşırı yoğunlaşması sonucu öz/ben analizinin yorucu bir boyuta

⁷⁶ A.e., s. 37.

⁷⁷ Assagioli, *Psychosynthesis*., s. 74-75.

⁷⁸ A.e., s. 87.

⁷⁹ A.e. 98.

⁸⁰ A.e., s. 98.

ulaşması olasılığıdır. Bu analiz hastalıklı bir hal alabilir (morbid self analysis).⁸¹ Son tehlike de analize fazla mesai harcamanın, kendini yüceltme ile sonuçlanabilmesidir. Gizli potansiyellerin (üst bilinçdışı deneyimlerin) açığa çıkması ile kişide azamet duygusu tezahür edebilir. Jung'un ifadesi ile bu "psişenin enflasyonu"dur.⁸²

Kişilik özellikleri ve içeriklerinin tanımlanması ile kişiye özel bir plan oluşturulmalıdır. Bu taslak plan ile psikosentezin ilerleyen zamanlarında uygulanacak yöntem ve teknikler, danışana hitaben kullanılacak psikolojik retorik belirlenir. Elbette bu taslağın oluşumu içinde kullanılabilir belli başlı teknikler vardır; bu noktada genellikle psikanaliz yöntemleri devreye girer.

Psikosentezin bu ilk adımı olan kişiliği tanıma safhasında temel olarak hastaya bir bilgilendirme yapıldığını ve psikosentez kavramlarına dair genel bir bakış açısı kazandırıldığını görmekteyiz. Akabinde alt bilinçdışına tekabül eden kişilik elemanlarının ortaya çıkarılması ve kişinin kendini analiz etmesine (aynı zamanda hastanın bir danışman tarafından psikanalizi) yönelik uygulamalar ile kişilikle bir yüzleşme sağlandığını görmekteyiz. Kişilik özelliklerimiz ve kişilik içeriklerimizin keşfi ile esas kişiliğin ne olduğuna, özümüzün farkındalığına bir giriş yaparız.

Bu adımda çağdaş psikosentez çalışmalarına önemli katkı sağlayan Ann Gila ve John Firman'ın bazı önemli değerlendirmelerine yer vermeyi uygun bulduk. Bahsettiğimiz bu dört psikosentez adımına bir öncül adım eklerler. Bu, kişinin travmatik geçmişine dair alt bilinçdışı tecrübeleri ifade ettikleri sıfır evresidir (zero stage). İçimizde kişiliğimizin çoğu zaman özü sandığımız ve hayatımızı büyük ölçüde şekillendiren *ilk yaralanmayı* (primal wounding) ortaya çıkarmanın önemine vurgu yaparlar. İnsanın bu travmatik yarası, onu *otantik benliğini* (öz-self- kavramını Gila ve Firman otantik benlik (authentic self) olarak ifade eder) örtmeye ve gündelik yaşama adaptasyonumuzu sağlamak için farklı bir kişilik *hayati kişilik* (survival personality) geliştirmeye iter.

Duygusal ve fiziksel istismar ya da terkedilişler, yaşanan travmatik olaylar, alt bilinçdışı düzeyinde tecrübe edilen alt kişilik ve roller kendilik algısında kapanışa sebep olur. Tüm bunlar kişiliğin aslında sıfır seviyesidir (zero stage) ve insanın ilkel yaralarını (primal wounding) ifade eder. Sıfır seviyesinde yaşanan deneyimler kişiyi

⁸¹ A.e., s. 99.

⁸² A.e.

özünden uzaklaştırır. Bu kendinden uzaklaşma, özün ihlalidir. Kişinin kendiyle olan empatik ilişkisini zedeler ve empatik olmayan bir çevre (non empathic environment) oluşur. İnsani değerlerine yabancılaşan kişi, kendini yani özünü bir nesne olarak tecrübe etmeye başlar.⁸³ Kişisel imhadan kaçış sırasında da yeni bir kişilik yaratılır. Gila ve Firman, bu noktada '*hayatta kalabilme kişiliği (survival personality)*' kavramını psiksentez literatürüne kazandırır. Kişi bu yeni kişilik yapılanması ile kendine yabancı olan koşullarda (non emphatic environment) hayatta kalmaya çalışır. Burada tüm yaralarından, yaraların farkındalığından, alt bilinçdışını oluşturan tüm deneyimlerden kaçır.⁸⁴ Yüzleşmenin ve kişilik içeriklerini keşfetmenin reddedilmesiyle kişi kendisini yani özünü anlamayı geciktirmiş olur. Öze yabancılaşan kişi bu yeni kişiliği ile öze ait olan üst bilinçdışı aktarımların alıcılığı özelliğinden de mahrum kalır. İlk yaralanma (primal wounding) ile oluşan bu empatik olmayan (non emphatic) ortamda kişi, kendisine verilen hediyelerin (gifts) yani üst bilinçdışına has niteliklerine de yabancılaşır.⁸⁵

Sonuç olarak, psikosentezin ilk adımı, kişinin alt bilinçdışıyla, alt bilinçdışından kaynaklı tüm sorunları kompleksleri ve çatışmalarıyla yüzleşme adımıdır. Burada analiz yapılır. Ancak psikanalizde olduğu gibi hasta, kişilik analizi ile başbaşa bırakılmaz ve bodrum katına hapsedilmez. Bu açığa çıkışlar yaşanmadan özün aslında ne olmadığı anlaşılamaz. Psikosentez burada su yüzüne çıkanların öz olmadığını sıklıkla hastaya vurgular. Bedensel, dürtüsel, duygusal olarak yaşanan her tecrübe kişilik değil kişiliğin elementleri, ya da kişiliğin içerikleridir. Alt bilinçdışı analizinin yanısıra süperbilinç, öz ve yüksek öz ile tanıştırılan hasta için herşey bundan sonra başlar.

2.2.1.1.2. İkinci Adım: Kişiliğin Çeşitli Elementlerini Kontrol Etmek

Kişiliğe ait bilinç içerikleri, alt kişilikler, roller, çatışmalar, krizler ve bunun gibi daha birçok elementin kişilik merkezine/öze (the conscious self) olan etkilerini, tüm bu elementlerin özden farklılığına değindikten sonraki aşama, onları kontrol altında tutma ehliyetini hastaya kazandırmaktır. Bunu başarmanın en iyi yöntemi

⁸³ Firman and Gila, **Psychotherapy of Love**, s. 19.

⁸⁴ A.e.

⁸⁵ A.e., s. 20.

Assagioli'nin geri özdeşleşme (dis-identification) yöntemidir. Bu kavramı, içinde insanın özgürlüğünü de köleliğini de saklayan bir formül haline getiren Assagioli şöyle tarif eder:

*“Özdeşleştiğimiz, eş koştığımız ya da bağlandığımız şeyler bize hükmeder. Biz ancak bağlantımızı kopardığımız ya da özdeşmediğimiz şeylere hükmedebilir ve onları kontrol edebiliriz.”*⁸⁶ Yani farkındalık sağladığımız bir duygumuzu bir alt kişiliğimizi ya da rolümüzü idare edebilmekse hedef, onlarla özdeşleşmekten sıyrılmalıyız.

Geri özdeşleşme, psikosentezin en önemli kavramlarından biridir, kişisel psikosentezin başarılması için son derece gereklidir. Çünkü ben'i (self), özdeşleşmelerden kurtarmadan kişisel gelişim mümkün olmayacağı gibi, bir ileri seviye olan ben ötesi psikosentez de gerçekleşemez.

Olumsuz kişilik özellikleriyle, yani alt bilinçdışına ait bir kızgınlık bir zayıflık gibi karanlık elementlerle kendimizi tanımladığımızda, kendimizi/ben/self, o element ile sınırlamış oluruz. “Ben kızgınım”, “Ben başarısız oldum”, “Ben kaybettim” ifadeleri yerine “bir kızgınlık dalgası üzerime geliyor”, “bir başarısızlık durumu gerçekleşti” şeklindeki ifadeler hem olaylara bakış açımızı hem de kendimize attığımız engeli ortadan kaldırır. Örneğin sadece öfkelenmeyi ele aldığımızda, öfkeyi bastırmak da, onu olduğu gibi açığa çıkarmak da onun bize hükmettiğini gösterir. Bu durumda öfkeyi uygun biçimde ifade etmek ya da sanat, spor gibi yaratıcı bir takım aktiviteler ile boşaltmanın yolu aranmalıdır.⁸⁷ Bize bu vizyonu sağlayacak olan, *tetikte olan benliğimiz (vigilant self)*dir.⁸⁸ Bu değerli ben özelliği alt bilinçdışı saldırılarına boyun eğmez, tarafsızca ve eleştirel bir tavırla bu dürtü ve güdülerini yorumlar, onların temelini ve etkilerini araştırır.⁸⁹ Bu psikanalize kayan kısımda kendimiz ve bizi baskılayan imge ve kompleksler arasında bir mesafe kurup (psychological distance) bir çeşit kişilik dışı gözlem yapılmalıdır.⁹⁰ Böylece

⁸⁶ Roberto Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 22 ve

Will Parfitt, **Psikosentez**, çev. Gönül Tuğba Akdağ, İstanbul, Ruh ve Madde Yayınları, Eylül, 2000, s. 20.

⁸⁷ Will Parfitt, **a.g.e.**, s. 20.

⁸⁸ Assagioli, **a.g.e.**, s. 22.

⁸⁹ **A.e.**, s. 22.

⁹⁰ **A.e.**, s. 23.

kişi, olup bitenleri, farklı duygu akışlarını (constant flow of diffenet emotions) ve diğer kişilik elementlerini doğru yorumlayabilir, kişilik merkezi olan özün bir yandan tüm bunları kapsadığını (immanence) bir yandan da onlardan aşkın olduğunu (transandence) hatırlatır.⁹¹ Bu ikinci adım kontrol adımıdır, uyanıklık ve pratiklik gerektirir. Assagioli, insanın özü ve özündeki potansiyeller (irade, tetikte olma eğilimi) itibari ile insanın özdeşleşilen içeriklerden arınabileceğini ifade eder.

Assagioli, psikosentezde birçok sembolder yararlanır. Gerek psikosentez adımlarında ve tekniklerinde gerek sürecin genel anlatımında analogi ve sembol dilini kullanır. Özgürleşme (Liberation) sembolünü, bizim engellerimizden, komplekslerimizden, kendimizi özdeşleştirdiğimiz rollerimizden ve illüzyonlarımızdan kurtulmamızı ifade eden bir sembol olarak görür. Bu, maskeleri atma ve gizli potansiyellerin açığa çıkmasıdır. Bununla beraber, özgürlüğün bedelini her daim tetikte olmak olarak görür; öz kontrol ve sorumluluk gerektirir.⁹²

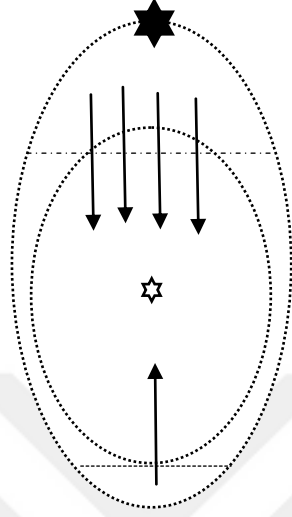
Kişiliğin çeşitli elementlerini kontrol etme evresi, kişilik analizi sonrasında ortaya çıkanlara karşı özü ve iradeyi güçlendirmekle mümkün olur. Assagioli'nin, öz kontrol ile kast ettiği iradenin hâkimiyeti ile alt deneyimlere söz geçirebilmektir. Bu evre asla bir baskılama değildir. Baskıyı dönüştürme, latif bir hale getirmektir. Kişi, özdeşleşmelerden ne kadar kurtulursa, irade ve öz o kadar berraklaşır. Otantik benlik suyüzüne çıktıkça üst bilinçdışından ve yüksek özden gelen verilerin açık bir alıcısı olacaktır. Bu durumda da süperbilinç akışı gündeme gelecektir. Üst değerlerin aktifliği aynı zamanda bilinç alanında gelişme (yumurta diyagramında bilinç alanı büyüyerek daha fazla yer kaplar) alt bilindışı verilerin önünü otomatikman keser ya da onları süblime eder.

Psikosentez evreleri görüldüğü üzere biri biter biri başlar gibi düşünölebilecek evreler değildir. Kişilik analizi, özün açığa çıkması, süperbilinç akışları, aynı zamanda alt bilinçdışı verilerin gelişi ve o sırada bilinç alanının genişlemesi bunlar içiçe geçen deneyimler olarak yaşanır. Kişi bir yandan özünü açığa çıkarırken bir yandan kişilik elementleriyle yüzleşir. Bir yandan geri özdeşleşme yaşanırken diğer

⁹¹ Firman and Gila, **Psychotherapy of Love**, s. 22.

⁹² Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 101.

yandan kontrol mekanizması işler ve alt potansiyellerin transformasyonu gündeme gelebilir. Bu adımlar asla birbirini öncelemez.



Şekil 2.2: Büyüyen bilinç alanı ve alt verilerin etkisinin azalıp süperbilinç akışının arttığı psikolojik yapı.

Bu şekil ile orijinal diyagramdan farklı olarak bilinç alınının büyüdüğünü göstermek istedik. Öz farkındalığı arttıkça bilinç alanı büyür ve alan büyüdükçe farkındalık artar. Öz, yüksek özün bir yansıması olarak bilinç alanının merkezindedir. Kişiliğin merkezi tüm verilerin alıcısı konumdadır. Artan farkındalık alt bilinçdışı verilerin gelişine ket vururken üst değerlerin akışında adeta bir vakum gibi kuvvetlidir.

2.2.1.1.3. Üçüncü adım: Gerçek Benliğin Fark edilmesi ve Birleştirici Merkezin Keşfi (self-realization)

Psikosenteze giden yolda, en önemli aşamalardan biri, sentezin gerçekleşeceği bir merkezin keşfidir. Analiz, üçüncü ve dördüncü evrelerde artık yerini senteze bırakır. Üçüncü adım kişisel bilinci, yüksek öze ulaştırma, bilinç merkezindeki özü yukarıya taşıma üst bilince götürme, yukarıya doğru birliği kurma, gerçek özü bulmadır.⁹³ Roberto Assagioli, bu uzun ve meşakkatli süreci “*Muazzam Proje (tremendous undertaking)*” olarak ifade eder.⁹⁴ Bu proje, ben’in keşfi, benliğin fark

⁹³ Assagioli, *Psychosynthesis*, s. 24.

⁹⁴ A.e.

edilmesi, geri özdeşleşmeden sonra, ben olmadığını anladığımız şeyleri attıktan sonra meydana çıkan merkezimizde kişiliği birlemektir.

Assagioli'nin temel konseptlerinden, self-realization, özü fark etmek demektir. Assagioli'ye göre self realizasyon, onun öz (the conscious self and the higher self) tanımlarındaki gibi iki boyutludur. Her iki özün de farkındalığı birbirinden ayrıdır. İlk akla gelen anlamıyla ve bilinçli öz için ifade etmek gerekirse olgunlaşma, psikolojik büyüme, gelişme olan kendini fark etme (self realization- aslında rezlization of the conscious self) insanda gizli kalmış potansiyellerin, estetik ve dini deneyimlerin açığa çıkmasıdır.⁹⁵ Bu ilk boyutu ile Maslow'un' kendini gerçekleştirme'sine (self-actualization) denk gelebilir. Yüksek özün fark edilmesi olan *Self realizasyon* ise (the realization of the higher self) yüksek özün idrakine varmaktır. Yani kendini fark etme, kişiliğin merkezi olan bilinçli özün ötesinde, sentez merkezi olan yüksek özün aşikâr olmasıdır. Maslow'un kendini gerçekleştirmesinden farkı, Maslow'da ruhsal safhanın olmamasıdır.⁹⁶

Ruhsal, mistik ya da doruk deneyimleri yüksek öz ile karıştırırsak, insanın psiko-ruhsal gelişimi bu deneyimler ile sınırlanır. Bu deneyimler merkezde olur ve bu bizi yüksek öz ile olan ilişkimizden uzaklaştırır.⁹⁷ Daha önce de belirttiğimiz gibi Assagioli insandaki bir takım mistik deneyimlerin süperbilinçten kaynaklandığını söyler. Yüksek öz ile bilinçli özün karıştırılmasının birtakım sakıncalarını Firman şöyle ifade eder: "*Yüksek Öz'e ulaşmaktan ziyade bu deneyimlerin peşinden koşarız. Bu deneyimlerle öze ulaştığımızı zannederiz. Ego enflasyonuna karşı dayanıksız kalırız, keza ruhsal bir gurur ortaya çıkabilir, farketmeden yüksek öz ile olan bağlarımızı koparmış oluruz.*"⁹⁸ Assagioli'nin deyişiyle, "*Psikosentez'in amacı mistik deneyim yaşamak değildir, yaratıcılığın geliştirilmesi ve yetilerin artmasıdır.*"⁹⁹

⁹⁵ A.e., s. 37.

⁹⁶ Assagioli, *Psychosyntesis*, s. 37.

⁹⁷ Firman "Self and Self-realization", *Psychosynthesis* Palo Alto, 1996, s. 7.

⁹⁸ Firman a.g.e. 7.

⁹⁹ Assagioli, a.g.e., s. 207.

Kişisel psikosentez (bilinçli ben farkındalığı), orta bilinçdışı ile alt bilinçdışı alanlarını ilgilendiren bir gelişme ya da iyileşme modelidir.¹⁰⁰ Aynı zamanda üst bilinçdışı (süperbilinç) nitelikleriyle de entegrasyon sağlar.¹⁰¹ Alt bilinçdışına ve üst bilinçdışına doğru oluşan hareketlenmelerin sonucunda orta alanda sağlıklı yeni bir yapı oluşturulur. Öyle görünüyor ki psikosentezde ben ve ben ötesi ayrımını çok keskin bir ayrım olarak ele almakta yanıltıcı olur. Onlar birbirinin tamamlayıcısı, gelişimin ve olgunlaşmanın farklı boyutlarıdır.¹⁰² Psikosentezde nihai amaç özlerin enerjilerini açığa çıkarmaktır, bireyin önce kişisel özü yani beni etrafında entegrasyonunu sağlamak, sonrasında bunu ben ötesi (transpersonel) boyuta taşımak, bilinçli öz ile yüksek özün sentezini sağlamaktır.¹⁰³ Bu bütüncül yaklaşımı belirtirken, psikosentezin kişilerin ya da hastaların ihtiyacı doğrultusunda kişisel psikosentez boyutunda kalabileceğini ve ben ötesi psikosenteze geçilmesi zorunluluğunun olmaması detayını da tekrar hatırlatmakta fayda görüyoruz.

2.2.1.1.4. Dördüncü adım: Yeni bir Merkez Etrafında Kişiliğin Yeniden

İnşası Anlamında Psikosentez

Şu ana kadar ki adımlarla aslında kişisel psikosentezin gerçekleşebilmesi için uygun zemin kurulmuş oldu. Özünü bulan insanın sıradaki görevi, uyumlu, organize ve birleşik kişiliği kurmaktır. İşte bu psikosentezdir. Bir yönüyle, patolojik durumlarda hastayı gerçek kişiliğini bulmaya yönlendiren, bu süreçte hastaya eşlik eden çeşitli teknikleri içeren, bir terapi olan psikosentez, başka bir yönüyle klinik vakaların dışında insanlara sunulan bir kişisel gelişim yöntemidir.¹⁰⁴ Daha farklı bir deyişle psikosentez, hizmet ettiği alanlara göre, psikolojik rahatsızlıklar için bir tedavi metodu, kişisel gelişim açısından bir psikolojik gelişim ve kendini fark etme (self realization) metodu yada kabiliyetlerin geliştirilmesi ve bu kabiliyetlerin kişilerin ben ötesi özellikleriyle uyumlu hale gelmesini sağlayacak bir entegre eğitim

¹⁰⁰ Firman and Gila, **Psychosynthesis**, s.177.

¹⁰¹ A.g.e., 178.

¹⁰² Firman and Gila, **Psychosynthesis: A Psychology of the Spirit**, 178.

¹⁰³ Assagioli, a.g.e., s. 65.

¹⁰⁴ Parfitt, **Psikosentez**, s. 14.

(integral education method) metodu olarak çok fonksiyonlu bir yapı şeklinde karşımıza çıkar.¹⁰⁵

Psikosentez birdenbire başarılabilecek, tepeden inme, durağan bir terapi değildir. Belli evreleri olan, psikoterapinin çeşitli metotlarını içeren, analizle başlayıp senteze götüren bir süreçtir. Assagioli'ye göre psikosentez yukarıda bahsettiğimiz adımlarda da gördüğümüz üzere, hepsi birbiri ile etkileşim halinde, dinamik; danışan ve terapist arasında ve hatta danışan ve diğer tüm dünya arasında karşılıklı bir etkileşimi gerektiren, zıt güçleri barındıran ve son olarak birleştirici bir merkezi içeren bir terapi'dir.¹⁰⁶

Dördüncü adımda self realizasyonun artık bir sentez formuna geçmesi gerekir. Kişi tüm fonksiyonları, açığa çıkan tüm enerjileri ve özü ile bütüncül bir kişilik yapısını oluşturur. Bir yandan insan su yüzüne çıkan enerjilerin farkındalığını yaşarken bir yandan onlarla özdeşleşmeden onları kullanabilir, yönlendirebilir olmalıdır. Burada Assagioli, üstü kapalı bir şekilde iradeden bahseder. Özün en saf halinde irade aktiftir ve burada irade olarak duyularını, duygularını, düşüncelerini istediği alana yönlendirerek onların transformasyonunu sağlayarak kişi yeni kişiliğini- aslında özgün kişiliğini (otantik kişilik)- ortaya koyacaktır.

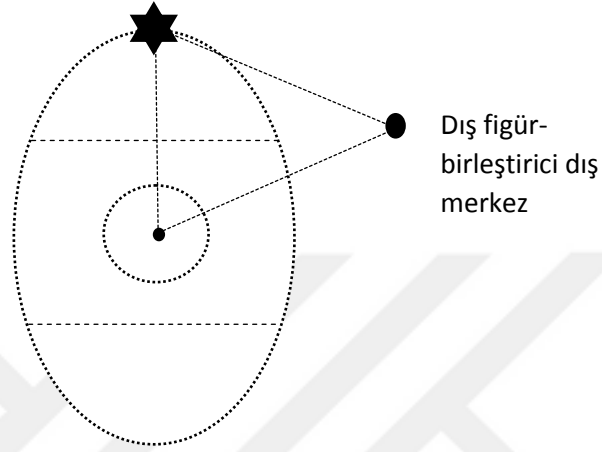
Merkezin keşfi sürecinde, değinilmesi gereken bir noktada özün ortaya çıkma şekli olabilir. Genel itibariyle psikosentezde, geri özdeşleşmeden ve onun doğal sonucu olarak öz farkındalığından bahsettik. Ancak bazen kişiler yüksek özden beslenen özlerini anlamak için bir dış figüre ihtiyaç duyabilirler. Assagioli, bu figürü *ideal model* ya da *dışarıdan birleştirici merkez(external unifying center)* şeklinde ifade eder. Bu dış figür bir sanatçı, bir filozof, bir bilim adamı figürü olabildiği gibi bir anne ya da baba figürü de olabilir.¹⁰⁷ Aslında bunlar bir nevi alt kişilikler gibi görülsede Assagioli, alt kimlik tabirini kullanmıyor. Bu figürlerin aslında özellikleriyle ve uğraşlarıyla özü bulmaya çalıştıklarını ifade ediyor. Aslında Assagoli figürsel anlatımla “bir sanatçı süperbilinç değerlerini tuvale dökerek özünü yansıtırken, bir filozof mutlak hakikatin peşinden koşarak özünü bulmaya çalışır ya

¹⁰⁵ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 30.

¹⁰⁶ A.e.

¹⁰⁷ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 25.

da ebeveynler evlatlarına kendilerini adarken aslında kendilerini bulabilir özlərini keşfederler” demek ister. Bu ifadeyi kendi diyagramına aşağıdaki şekilde adapte eder.



Şekil 2.3: Assagioli'ye ait Diyagram II

Psikosentez, özlerin sentezlenmesini gündeme getirirken bir doktrin gibidir aynı zamanda da kendisi başlı başına bir tekniktir. Karşımızda ilk etapta bireysel seviyede anlattığı bir form görürüz lakin altında yüksek öz ile insanüstü bir varlığı işaret eder, kollektif bilinçdışıyla bireyler arası etkileşimden bahseder. Assagioli yüksek özü hep daha yüce bir yapıya ithaf eder. Bunu çoğunlukla üstü kapalı yapar bazen de direk olarak satır arasında karşımıza çıkarır:

“Psikosentez çok genel bir prensibin, bireyler arasındaki genel kanunların ve kozmik seviyedeki sentezin aslında bireysel bir yorumudur. Hiç bir kimse izole bir yaşam süremez, her insan birbirini birbirine bağlı kılan samimi ilişkiler yaşar. Aslında herkes ruhsal- süper bireysel bir hakikatin içinde bir parçasıdır.”

2.2.1.2. Kişisel Psikosentezde Kullanılan Teknikler

Kişisel psikosentezi uygulama noktasında kullanılan metotlar çok çeşitlidir. Psikosentez her evresinde uygulamalar içerir, her daim dinamiktir. Psikolojik teknik ve yöntemler yelpazesi de oldukça geniştir. Katarsiz ve kritik analiz gibi klasik psikanalitik yöntemlerle beraber psikoterapinin birçok güncel yöntemi de kullanılır. Psikosentez teknikleri, yukarıda yer verdiğimiz adımlarla uyumlu, gerekli yerde

kişilik analizini ve bilinçdışı içeriklerin açığa çıkmasını sağlayan analitik teknikleri içerdiği gibi kişiliğin bütünleşmesini, süperbilinç içeriklerinin ve yüksek özün kişilik merkezine katılımını sağlayan teknikleri de içermektedir. Kişisel psikosentez tekniklerinde genel psikoterapi teknikleriyle beraber, Assagioli'nin öncelik verdiği kendine has otantik teknikler olan geri özdeşleşme (dis-identification), öz ile özdeşleşme (self identification), canlandırma (imagination) ve sembol kullanımı (symbol utilization) gibi tekniklere de yer vereceğiz.

2.2.1.2.1. Katarsiz

Bu teknikte hastadan olabildiğince realist bir şekilde duygusal rahatsızlığına sebep olan durumu ya da sahneyi yeniden yaşaması (live it again) istenir. Kişide oluşan duygusal yıkımın sebebi tekrar yaşanarak, duyguların serbestçe psikosomatik boşalımı (free psychosomatic discharge) sağlanmalıdır.¹⁰⁸ Bu teknik, travmatik vakaların semptomları için etkili bir tekniktir. Burada amaçlanan, danışanın malum vaka ile özdeşleşmesinden, kendini yaşadıkları ile tanımlamasından ve vakanın sonucunda kendini ortaya çıkan duygulara hapsetmekten kurtulmasını sağlamaktır.¹⁰⁹ Assagioli'ye göre katarsiz ile travmatik deneyimin semptomları belli bir ölçüde elimine edilebilir, ancak sebepleri ortadan kaldıracak bir tedavi (cure) olarak görülemez.¹¹⁰

Katarsiz, sözel ifade, yazarak ifade, günlük tutma, fiziksel boşalım gibi farklı şekillerle uygulanabilir. Katarsizde yaşanan olayın tekrar tekrar anlatılması olan 'sözel ifade' çok abartılmamalıdır. Assagioli, her ne kadar hastanın içindekileri boşaltmasını ve anlatmasını değerli bulsada hastalık hastası vakalarda (hypochondriac patients) gerçek bir duygusal boşalımın ötesine geçip mazoşist bir rahatlama (masochistic self complacency) olmamasına dikkat edilmesi gerektiğini belirtir.¹¹¹ Temel de hastanın bir koltuğa uzanması, gözlerini kapatarak rahatlama istenir. Hastanın vakayı ele alırken dışarıdan bir izleyici gibi değil, olayın katılımcısı olarak ifade etmesi gerekir.¹¹²

¹⁰⁸ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 101.

¹⁰⁹ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 102.

¹¹⁰ **A.e.**

¹¹¹ **A.e.**, s. 103.

¹¹² **A.e.**, s. 102.

Her insanın yaratılışı itibari ile kendini ve kendine ait bilinçli ya da bilinçdışı içerikleri ifade etme şekli farklıdır. Bazı vakalarda koltukta uzanmış hastanın konuşması daha verimliyken, başka bir vaka da kişi yaşadıklarını yazarak veya çizerek ya da farklı bir fiziksel aktivite ile ifade edebilir. Önemli olan her kişi için, doğru açığa çıkarma yöntemini bulmaktır.

Assagioli, yazma üzerine Goethe'den örnek verir. Goethenin çaresiz, karşılıksız aşkı ve beraberinde yaşadığı melankoli “Genç Wertherin Acıları”nda kendine yer bulmuştur. Burada yazma hem katartik bir özellik taşır aynı zamanda deneyimlenen duygu, acı ya da depresyon kendini edebi alanda göstererek letafet kazanmıştır. Belki de Goethe, yaşadığı acının baskılanarak farklı bir alt bilinçdışı elemente dönüşmesini engellemiştir.

Katharsizin uygulaması ciddi bir iştir, yaşanan travmatik olayın tekrarlanması ile duygusal bir gerilim değil duygusal boşalmanın (emotional discharge) gerçekleşmesi istenir. Assagioli, tekrar yaşama (re-living) söz konusu olduğu için, hastanın kendilik (self) anlayışının olgunlaşmadığı bir dönemde, kişisel özün böylesine bir derinlemesine kazıyı kaldıramayabileceği olasılığından bahseder ve belki de kendilik bilincinin geliştiği daha sonraki aşamalarda katarsizin uygulanmasını tavsiye eder.¹¹³

2.2.1.2.2. Eleştirel Analiz

Eleştirel analiz, Assagioli'nin psikosentezde ayrıca yer verdiği duygu ve hisleri belli ölçüde kontrol etmeye yönelik katartik bir analiz yöntemidir. Eleştirel analiz belli ölçüde geri özdeşleşme yöntemi (dis identification) ile uygulanır. Kişiye sonradan pişmanlık yaşatacak dürtü ve güdülere karşı koyabilme, onları bastırmadan kontrol edebilme yolu sağlar.¹¹⁴ Burada kontrole yönlendirilen hasta, bilinçdışı içeriklerinin farkındalığını (awareness of unconscious contents) kazanır. Onları idare edebilmek için geri özdeşleşme ile onlarla özdeşleşmekten kurtulur. Planlı bir şekilde bu farkındalıklar ile açığa çıkan enerjiler daha olumlu daha yüksek enerjilere dönüştürülür.¹¹⁵

¹¹³ Assagioli, *Psychosynthesis*, s. 106.

¹¹⁴ A.e., s. 107.

¹¹⁵ A.e., s. 108.

Bu dönüşüm psikosentez boyunca hep vurgulanan bir noktadır. Dönüşüm de hatta bir teknik halini alır. Açığa çıkan alt ya da üst enerjiler daha şık bir forma sokularak kontrol edilebilir olur. Böylece öz de daha berraklaşır ve görünülür hale gelir. Assagioli'nin dönüşüm vurgusu çoğunlukla sanatsal üretimi işaret eder ve sıklıkla edebiyatçılara şairlere değinir. Yüksek özün kendini kısmen gösterdiği birleştirici figürler olan sanatçılar cüzi birer yaratıcı olarak *özleri* kendilerine ve diğerlerine yansıtmak anlamında değerlidirler.

Eleştirme tekniğinin olası handikapı ise, aşırı entelektüellerin eleştiriye fazla yoğunlaşması olacaktır. Assagioli bu durumda eleştirel analizin, diğer insanlara yönelik agresif güdülerin yansıtılması için bir vasıta olarak görülmemesi gerektiğini belirtir.¹¹⁶

2.2.1.2.3. Kendi ile Özdeşleşme (Self-identification)

Kendi (özü) ile özdeşleşmek için ben dışında özdeşleştığımız tüm şeylerden arınmalı, tüm o şeyleri ben sanma anlayışını değiştirmeliyiz. Ancak özdeşleşmelerden kurtulduğumuzda ben haricindeki şeylere (dürtülere duygulara) hükmedebiliriz, yani bilinçdışının tehlikelerini kontrol edebiliriz. Psikosentezde esas mesele bilinç ve bilinçdışı içeriklerden, alt kişilikler ve rollerden kurtularak pür bir ben (self) deneyimi yaşayabilmektir. Ben deneyimi aniden ortaya çıkan bir şey değildir, zamanla içsel bir yolculuğun sonucu olarak ortaya çıkar.

Kendi ile özdeşleşme, kendini fark etme yukarıda belirttiğimiz gibi bilinçli özün yani kişilik merkezinin idrakiyle (kişisel psikosentez) olduğu gibi bir diğer anlamıyla yüksek özün keşfiyle ve yüksek öz ile özdeşleşerek de (identification of higher self) yüksek boyutta yaşanabilir. Öz ile özdeşleşmenin somut ifadesi daha önce de bahsettiğimiz bir birleştirici dış figüre kendini adanmak olarak da karşımıza çıkabilir. Bu dış figür, bir kişi bir dava ya da bir eylem olabilir. Onun dışında özlerin sentezlenmesi çok teorik bir meseledir. Yüksek öz deneyimi, ileri bir aşama olduğu için daha farklı teknikler gerektirir ve ben ötesi psikosentezin (transpersonal psychosynthesis) konusunu oluşturur.

¹¹⁶ A.e., s. 109.

Assagioli'ye göre, kendi ile özdeşleşme için uygulayıcı danışmanın ya da terapistin bu pür self deneyimini yaşaması gereklidir. Assagioli'nin deyişi ile “yaşamayan anlatamaz”.¹¹⁷

Öz (Self) deneyimine ulaşmak için birtakım prosedürler takip edilir. *İç gözlem* (introspection) bu prosedürlerden biridir. Bununla kişi, William James'in *mind stream* (zihin akışı) dediği şeyi deneyimler. Burada kişi belli iç gözlem alanlarını sırasıyla, bir iç gözlemci (inner observer) tavrıyla inceler.¹¹⁸ Bu iç gözlem yöntemi, aslında neyin ne olduğunu ve ne olmadığını anlamaya çalışmak yönüyle geri özdeşleşme yöntemi gibidir. Assagioli'nin bahsettiği aşağıdaki iç gözlem sıralamalarında bu benzerliği fark ederiz.

İlk iç gözlem alanı duylardır; 5 duylumuz ve kinestetik duylar. Elbette ki duylar (sensations) kalıcı olmayan geçici yapıdadırlar. İkinci iç gözlem odağı olarak duylar (emotions and feelings) gelir. Assagioli'nin tabiri ile duyların yanardöner (iridescent) olmaları nedeniyle, bizi biraz zorlayabilirler. Duyların değışkenliği, sabit kalamayışı onlarında özün kendisi olamayacağını bize gösterir.¹¹⁹ Üçüncü iç gözlem alanımız, zihinsel aktivitelerimizdir ki, burada özün zihinde olmadığını idrak ederiz. Bu tarafsız gözlemler yoluyla psikolojik faaliyetlerimizden ve bilinç içeriklerimizden sıyrılarak, özümüzü pür bir şekilde anlarız.¹²⁰ Psikosentezde her yöntem birbiri ile içiçe geçmiş birbirinin tamamlayıcısı gibidir. Gördüğümüz bu iç gözlem adımları, aslında geri özdeşleşme yönteminin bir farklı versiyonu gibidir. Aşağıda geri özdeşleşmeyi anlatırken bunu net bir şekilde fark ederiz.

2.2.1.2.4. Geri Özdeşleşme (Dis-identification) Egzersizi

Kişisel psikosentez yöntemlerinin birbiriyle olan uyumu dikkat çekmektedir. Adeta iç içe geçen ve birbirinin tamamlayıcısı tekniklerdir. Şimdi de geri özdeşleşme tekniğinin pratik performansı Assagioli'nin formülasyonu ile aşağıdaki gibidir:

“Bedenim var ama ben (öz) beden değilim,

Duylarım var ama ben duyu değilim,

¹¹⁷ Assagioli, *Psychosynthesis*, s. 103.

¹¹⁸ A.e., s. 114.

¹¹⁹ A.e., s. 115.

¹²⁰ A.e., s. 116.

Duygularım var ama ben duygu değilim...

Ben, değişmeyen kendilik bilincidir.

Ben, pür kendilik bilincinin merkeziyim

Ben, irade (will) merkeziyim.”¹²¹

Beverly Besmer’in psikosentez eğitimi hakkında bir şeyler sormak için yazdığı ilk mektubuna cevap veren Assagioli “*bedenim 85 yaşında...*” diye başlayan bir ifadeye yer verir.¹²² Bu örneği, psikosentezin her an hayata adaptasyonu, beden ve ben arasındaki farka dikkat çekmesi bakımından oldukça değerli buluyoruz. Ayrıca gösteriyor ki Roberto Assagioli her zaman, özel yaşamında bu bilinç ile yaşamaya çalışmıştır.

Geri özdeşleşme, ileriki psikosentez tekniklerinin bir başlangıcı, hatta onların öncüsüdür. Gerekli zemini hazırlamamızı sağlar. Özellikle kişisel psikosentezi gerçekleştirerek bir sonraki aşama ben ötesi psikosenteze geçişin anahtarıdır. Geri özdeşleşme ile özü buluruz. Bulduğumuz öz, insanın esas varlığı olarak, tüm deneyimlerden, bilinç ve bilinçdışı içeriklerden farklı, ama onlardan tamamen ayrı olmayan bir karakteristiğe sahiptir. Hiçbir içerik (duyu, duygu, zihin) ile sınırlandırılmayan, onlardan üstün (transcendent), ancak onlarla beraber ve onları kapsayan (immanent) karmaşık bir organizasyondur.¹²³

Assagioli’ye göre self identification ve geri özdeşleşme yöntemlerinin olası handikapları bulunmaktadır. Bu yöntemlerin uygulanması sırasında hassasiyet ile vakaların kendi içinde değerlendirilmesi gerekir, her durumda uygulanacak diye bir kaide yoktur.

Psikosentezi genel hatlarıyla açıklarken, kişiye has özel uygulamalarda kişinin belirleyici aktör olduğunu hatırlamakta fayda var. Her vaka ayrı bir psikosentez gerektirir. Terapist ya da danışmanın, irfanı ile doğru yöntemleri doğru zamanda uygulaması gerekmektedir. Örneğin, kimlik kaybı (de-personalization) yaşayan hastalarda “ben beden değilim” egzersizi yapmak ayrışma duygusunun artırır.¹²⁴

¹²¹ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 119.

¹²² Psychosynthesis: Height Psychology An Interview with Roberto Assagioli, Conducted by Beverly Besmer Interpers. Dev. 4: 215-225 (1973/4)

¹²³ Firman and Gila, **Psychosynthesis of Spirit**, s. 35.

¹²⁴ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 124.

Assagioli, “Bedenimi hissedemiyorum. İçimde hiç duygu yok” diyen bir hastaya geri özdeşleşme telkinleri ile yaklaşmanın doğru olmadığı kanaatindedir. Bununla beraber Assagioli, bu türden vakalarda danışmanın, bedeninin olmadığını iddia eden hastaya bu algısında tamamen yanılmadığını, belli ölçüde felsefi olarak doğru bir noktaya temas ettiğini ama pratik yaşantıda bunu yanlış yorumladığını ifade ederek yol göstermesini tavsiye eder.¹²⁵

Esasen böyle bir kişi metafizik düzeyde kısmen doğru bir his yakalamış oluyor. Ancak teorik anlamdaki (gayb âlemindeki) bu haklılık pratik anlamda (şehadet âleminde) yanlgı sayılır. Assagioli’nin bu noktada vurguladığı şey, hastayı ya da danışanı etiketlemeden, onun bir parça gerçeği barındırdığını kabul etmek gerektiğidir. Her şeyi hastalıklı bir semptom olarak görmek doğru değildir. Assagioli’ye göre kendini tanrı olarak gören bir psikotiğin içinde şaşırtıcı-ilginç bir sezgisel görüş vardır. Böyle kişilerin teknik hatası kutsal self realizasyon ile kendilerini tanımlamaları (identification of divine Self-realization) olmuştur.¹²⁶ O halde açıkça görülüyor ki bu kişilerde tenzih algısı mevcut değildir. Tanrıyla kendini özdeşleştirme hastalıklı bir boyuta ulaşmış olur. İnançlı bir kişi için tanrının bir parçası olduğunu bilme aslında o olmadığını onun sadece cüzi bir parçası olduğunu bilme seviyesi kritik öneme sahiptir.

Geri özdeşleşme ve kendi ile özdeşleşme diğer tekniklerle kombine edilerek uygulanabilir. Assagioli, eleştirel analiz, Dr. Bugendal’ın “who am I” testi, Humor ve Play teknikleri ile beraber uygulanışı sayesinde kişinin kendi referanslarının, rol ve maskelerinin, ya da değişken bilinç içeriklerinin farkındalığını kazanmasının daha kolay olacağı görüşündedir.¹²⁷

2.2.1.2.5. İradenin Geliştirilmesi Tekniği

Assagioli, iradeyi (will), modern psikoloji, psikoterapi ve eğitim alanlarında reddedilen bir kavram olarak görür.¹²⁸ Oysa psikosentezde irade ve öz adeta kardeşirler ve başrol onlardır. “İnsanoğlu bireyselliğini iradesi çerçevesinde

¹²⁵ A.e., s. 124.

¹²⁶ A.e.

¹²⁷ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 125.

¹²⁸ A.e.

deneyimler. Birey nasıl özü fark edemeden yaşıyorsa iradesinde farkına varamadan yaşamaktadır.”¹²⁹

Ben, irade ile beraber işler, çünkü bu karındaş ikili, insanın merkezidir ve bir merkezden yönetim söz konusudur. Duyguların, fikirlerin düzenlendiği bu merkez bazen zayıf düşebilir ve tüm kontrol kaybedilebilir. Duygu ve fikirler kendi başlarına hareket etmeye başlar; kontrolün olmadığı yerde öze karşı bir fikir ya da duygu gelişebilir. Duygunun fikri, fikrin duyguyu beslediği sürekli bir döngü oluşabilir.¹³⁰

Bunu örneklendirecek olursak öz kontrolün kaybedilmesi ile ortaya çıkan boşluk korku duygusu ile dolabilir. Korkuyu besleyen imajinasyonlar ve fikirler yaratmak, daha çok korkmayı tetikler. Sonrasında bu korku durumundan kaçınmak için bazı davranış şekilleri geliştiren insan birbirini besleyen bir dizi bilinç içeriğinin aktivitesi ile karşılaşır.

Gerçekten bilinç içeriklerinden kendini kurtaran kişi, kendini fark eden kişi, özün güçlendirilmesi gerektiğini fark ettiğinde gerçek bir irade de ortaya koymuş olacaktır.¹³¹ Hatta biz buna kendini zorlama gücü, potansiyeli diyebiliriz.

İradenin ilk anlamı; *engel olmak, yapmamak* diğer anlamı ise bir şeyi *yapmaktır*. Her iki eylemde de kendini zorlama vardır.¹³² Burada zorlamak yerine gayret etmek ifadesi daha uygun olacaktır. İrade eyleminin kendi içinde hedef (goal), değerlendirme (valuation), motivasyon (motivation), tefekkür (deliberation), karar verme (decision), değerlendirme (affirmation), planlama (planning) ve uygulama (execution) gibi evreleri vardır. İrade geliştirme egzersizlerine baktığımızda, sistematik çalışmalar (yoğunlaşma, meditasyon, kişisel gelişim gibi) ile beraber günlük hayatta yaşadığımız sıradan olaylara karşı geliştirdiğimiz aktivitelerimizde (sıra bekleme, çenesi düşük birine katlanma v.b.) irade geliştirme egzersizleri olarak değerlendirilebilir.¹³³

¹²⁹ Assagioli, a.e., s. 126.

¹³⁰ Alberto Alberti, **The Will In Psychotherapy**, (Çevrimiçi) <http://www.synthesiscenter.org/articles/0135.pdf>, 30 Kasım 2018, s. 6.

¹³¹ A.e. s. 7.

¹³² Assagioli, a.e.

¹³³ A.e., s. 127-137.

İrade geliştirme egzersizleri birçok mistik, ezoterik ve sufi uygulamalarda vardır. İrade esasen dürtülerin zıddı yönünde geliştirilir, bu presipten hareketle irade geliştirme tekniklerini tasavvuf kültüründeki uygulamalarla da ilişkilendirebiliriz. Örneğin tasavvuf kültüründe nefse muhalefet için geliştirilen idmanlar, soğuk suyla abdest almak, sert zeminde yatmak, dürtülere karşı geliştirilen irade teknikleri olarak görülebilir.

İrade geliştirme tekniği kişinin genel durumuna göre uygulanmalıdır. Assagioli, ‘aşırı gelişmiş irade’ (over-developed personal will) durumlarında kişilerin kendini bir şey sanma (self-assertion) eğilimlerinin söz konusu olabileceğini ifade eder. Adler’de bu tip bir tanımlama yapmıştır, Adlerian cases durumlarında bu insanların iradelerinin geliştirilmesi çalışmaları uygun olmaz. İradenin her aşamasının uyumlu geliştirilmesine, bireyin diğer fonksiyonları ile denge kurulmasına, ruhsal iradenin uyanışı ve işlevselleşmesi gerekliliğine dikkat edilmelidir.¹³⁴

Böyle aşırı irade geliştirme durumlarında kişisel irade ve ruhsal irade (personal will & spiritual will) arasında bir kontrol ve denge sistemi (check and balance system) kurulmalıdır. Kişisel iradeyi etki altında kaldığı güdülerden kurtardıktan sonra, ruhsal iradeye bağlamak gereklidir.¹³⁵ Assagioli’ye göre bu uyumlu beraberlik evrensel iradenin (universal will) planlarına karşı da kişiyi süprizlere hazırlamış olacaktır. Assagioli’nin genel bakış açısında irade anlayışı, herşeyi idare etme ve her psikolojik fonksiyonumuza hükmetme üzerine kurulu değildir. Tıpkı öz anlayışında olduğu gibi benzer bir ikilik burada da söz konusudur. Yüksek özün varlığı ile paralel bir de yüksek irade devrededir.

İrade konusunu ayrı bir ana başlık altında ele alacağımızdan burada kısaca değinmek ile yetiniyoruz. İrade konusuna dair ayrıntılara bir sonraki bölümde (Assagioli’nin The Act of Will eseri çerçevesinde) yer verilecektir.

¹³⁴ A.e., s. 142.

¹³⁵ A.e.

2.2.1.2.6. İmgeleme Tekniği (Use of Imagination)

İmajinasyon (İmgelem kullanımı) duyuları, duyguları, düşünceleri ve sezgileri bir arada barındıran sentetik bir yapıdır. İmajinasyonun, görsel (visualization), işitsel (auditory) ve dokunma duyusuyla ilgili (tactile) ayrıca kinetik (kinesthetic) imgelemler şeklinde farklı tipleri vardır. Assagioliye göre “*Her imaj, içinde telkin barındıran bir motor güçtür*”, bu açıdan terapik yönü vardır.¹³⁶

Psikosentez ile çok alakalı bir yöntemdir. Hayal gücünün duyuları, duyguları, sezgileri yani aslında tüm bilinçdışı işleyişleri bir araya getirebilen sentetik bir özelliği vardır. Hayal kurma yöntemi, telkin sağlama yönüyle kişinin irade gelişimine katkı sağlar, belli bir noktaya yoğunlaşma sağlar. Hayal gücü, görsel, işitsel, dokunsal ve kinestetik gibi birçok duyu ile alakalıdır. Örneğin görsel imajinasyon, fiziksel dünya ile bağlantısı zayıf hastalar için değerli bir uygulama olabilir, hastaları gözlemlemeye yönlendirir. İşitsel imajinasyonda hem sesleri zihinde canlandırma egzersizleri yapılır, hem de mevcut sesleri bilincin dışına çıkarma egzersizleri yapılır. Örneğin Assagioli, sese aşırı duyarlı nörotik hastalar için negatif bir ses egzersizi ile onun dikkatini sesten çevirmesini sağlamayı oldukça önemli görür.¹³⁷ Bu duyuusal egzersizler, gözlem, irade eğitimi ve odaklanma gibi diğer tekniklerle ilişki içindedir. Bu kombinasyon sembol kullanım metoduna da bir hazırlık da sağlar.¹³⁸

İmgelem kullanma metodu, özdeşleştiğimiz tüm şeylere dışardan veya yukarıdan bakabileceğimiz bir kurgu olup, serbest çağrışım, rüya analizi gibi bilinçdışı analizlerde de kullanılan bir metottur.¹³⁹ Hayali canlandırma için, tüm psikosentez sürecinde olduğu gibi terapistin bir adım önde olması ve belli bir arınma sürecinden geçiyor olması gerekir. Bununla beraber danışan ve danışman arasında bir senkronizasyon kurulmalıdır.¹⁴⁰

Görsel imajinasyonu düşündüğümüzde, eylemlerimiz, zihnimizde canlanan görüntülerin fizik ortama yansımasıdır. Assagioli bu minvalde her hareketin, eyleme

¹³⁶ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 143-144.

¹³⁷ A.e., s. 156.

¹³⁸ A.e., s. 143-145.

¹³⁹ Merter, **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, 14. Baskı, Kaknüs Yayınları, İstanbul, s. 370-71.

¹⁴⁰ A.e. s. 375.

dönüşmeden bir imgelem gerektirdiğini ifade eder. Aksiyonla sonuçlanan imgelenmeler, bilinçli zihnimizce seçerek oluşan, üretici imajinasyonlardır (reproductive). Bunlar bilinçli bir süreçten oluşur. Birde yaratıcı imajinasyon (creative) vardır. Spontan olarak ortaya çıkan imaj, bilinçdışı seviyelerde işler ve sonra bilinç alanında üretimle sonuçlanır.¹⁴¹

Görsel imajinasyon tekniğinin uygulaması da kişinin yapısına göre değişiklik arzeder. Assagioli'ye göre, bazı danışanlar için gözü kapalı (dışa dönükler için), bazıları için gözü açık (içe dönükler için) uygulanmalıdır.

Bir diğer duyuşsal imajinasyon egzersizi sesler üzerinden yapılan çalışmalardır. Doğa sesleri ve insan üretimi sesler olarak iki tür ses imgelemi vardır.¹⁴² Bu egzersizlerde bazen hem görüntü hem ses beraber hayal edilir; ya da sadece sese odaklanma vardır. Bunlar, aynı zamanda konsantrasyona yönelik egzersizlerdir ve irade geliştirme teknikleri olarak karşımıza çıkar. Böylece hem öz bilinci geliştirir hem de irade fonksiyonunu aktive eder. Tekniklerin içiçe geçen bu uygulamalarıyla sentezleme yönelimi artar.¹⁴³

İnsan yapımı ses müzik olarak karşımıza çıkar. Parçalara ayrılabilen (ritim, melodi, tını) yönüyle kişiye analiz gücü kazandırır. Analizin akabinde kombinasyona yönlendirir. Çünkü müzikte birçok motif ve notanın farklı ritimlerin biraraya geliş söz konusudur. Psikosentez sürecinde müzik hem birincil bir teknik olarak kullanılırken, diğer tekniklerinde tamamlayıcısı ve destekleyicisi olarak karşımıza çıkar. Günlük yaşantımızda da, ses imgelem tekniklerinin faydasını görebiliriz. Örneğin trafikte, yoğun şehir gürültüsünün hâkim olduğu yerlerde, kişi bu egzersizler ile gürültü kirliliğinden kendini uzaklaştırabilir ve kendine sakin bir liman sağlayabilir.

Assagioli, sese çok duyarlı bazı nörotik hastalarda negatif yönlü bir egzersiz ile dikkati istenmeyen sestən çevirerek yerine sevimli bir ses koyabilme becerisi kazandırmanın faydalı olacağı kanaatinde-dir.

¹⁴¹ Assagioli, *Psychosynthesis*, s. 146.

¹⁴² A.e., s. 152.

¹⁴³ A.e., s. 153.

Assagioli, psikosentezde kişinin tüm fonksiyonlarının tam bir gelişme göstermesini kurgular ancak bu hedefin herkes için gerçekçi olamayacağını da farkındadır. Dolayısıyla bu tekniğinde bazı sınırlılıklar içerdiğini ifade eder. Örneğin kişilik bölünmesinin yaşandığı durumlarda, alt kişiliklerin aktif olduğu ya da kişilik bozuklukların olduğu vakalarda işitsel tekniklersen uzak durulmalı ve diğer duyulara yönlendirme yapılması gerektiğini belirtir.¹⁴⁴

2.2.1.2.7. Diğer Duyuların Canlandırılması Tekniği

Kinetik canlandırma, bio-psikosentez için önemlidir ve bedene odaklıdır. Kasların gevşemesi ve vücudun rahatlamasını sağlar. Bedeni canlandırmak ve çalıştırmak gerekir. Örneğin bedenlerine karşı tepkili olan sinir hastaları için beden farkına varılmasının sağlanması gerekir. Bu bedensel egzersizlerin amacı bedenin mahkûmu olmak demek değil, insanın maddi âlemde kendisini ifade edebileceği fonksiyonlarının farkına varmasını sağlamaktır.¹⁴⁵ Bedeni ile barışık yaşama, bedenin en sağlıklı ve en etkili biçimde kullanılması, fonksiyonlarından yararlanma çok önemlidir. İnsan her ne kadar özü itibari ile beden değilse de bedeni onun özünü tecrübe edebilmesi için gerekli fiziksel mekânıdır. Özün kişisel psikosentez için ve ben ötesi psikosentez için bu kalıba ihtiyacı vardır.

2.2.1.2.8. İdeal Modeller Tekniği (İdeal Models)

Yukarıdaki hazırlıklardan sonra, kişisel psikosentezi kurma sürecinde, özü (self) bulmayı engelleyen modellerden temizlenme aşamasına gelinir. Bu geri özdeşleşme tekniğinde gördüğümüz gibi bir çeşit ayıklamanın yapılacağı, bizi engelleyen alt modellerin oyun dışına çıkarılacağı ve '*bizim olabileceğimiz model olan ideal model*'e ulaşmayı hedeflediğimiz bir tekniktir.¹⁴⁶ Hastanın gerçekçi olmayan, zararlı, kişisel bir bağlılık kurduğu modellerden, terapistin yardımıyla kurtarılması gerekir. Burada kişiye model alınan kişinin veya şeyin zaaflarının ya da olumsuz yönlerinin gösterilmesi gerekir.¹⁴⁷

¹⁴⁴ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 157.

¹⁴⁵ A.e., s. 160.

¹⁴⁶ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 166.

¹⁴⁷ A.e., s. 170.

İçimizde birçok alt model barındırırız ve bu da bizim özümüzü (self) tanımamızı engeller. Assagioli, kendimiz ile özdeşleştirdiğimiz bu modelleri şğıdaki gibi ifade etmiştir:

“Olduğumuza inandığımız model
Olmak istediğimiz model
Diğerlerine görünmek istediğimiz model
Diğerlerinin bizi gördüğü model
Diğerlerinin bizi görmek istediğı model
Diğerlerinin bizde açığa çıkarttıkları imajlar
Ve son olarak esasen bizim olabileceğimiz model.”

Assagioli’ye göre bizim anlamaya çalışmamız, farkına varmamız gereken bu son modeldir. Bu model tekniğı bilinçli bir aktivitedir, o yüzden hastanın uzanmadan oturarak, bilincini ve iradesini aktif bir şekilde ortaya koyarak bu tekniğı katılması gereklidir.

2.2.1.2.9. Sembol Kullanım Tekniğı (Symbol Utilization)

Semboller, birçok psikolojik gerçeğın somutlaşmış hali, bir görünümü ya da işaretidir. Sembol ve gerçeklik arasındaki ilişki, iç ve dış hakikatler arasındaki bağı temsil eden analogiye dayanır. Terapide sembollerden farklı yollarla yararlanılabilir. Terapi esnasında spontan olarak ortaya çıkan bir sembol üzerinden gidilebileceğı gibi, hastaya özel olarak sunulan bir sembol de yorumlatılabilir ya da onun seçeceğı tamamlayıcı semboller üzerinden yol kat edilir.¹⁴⁸

Assagioli’ye göre “Semboller, akümülatör gibi psikolojik voltajın koruyucu ve dönüştürücüsüdürler, ayrıca teröpatik ve eğitici yönleriyle de bütünleşme araçlarıdır.”¹⁴⁹

Sembol kategorileri ise, doğa, hayvan, insan sembolleri, insan yapımı semboller, dini-mitolojik semboller, sayısal semboller gibi çok geniş bir yelpazeyi kapsar. İnsan sembollerinde modern kavramları seçersek örneğın modern bir kahraman figürüyle, gençlerle diyalog kurmak daha kolay olabilir. Bio psikosentezde, beden ve öz farkındalığını anlatmak için örneğın sürücü-otomobil sembolizasyonundan yararlanılabilir. Enerjilerin pozitif dönüşümünü sağlamaya

¹⁴⁸ A.e., s. 181.

¹⁴⁹ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 187.

çalışırken, doğa sembollerinden faydalanılır. Örneğin ateş ve yanma, değişim dönüşüm anlamında transmutasyon sürecine işaret eden birçok kültürde ortak bir semboldür.¹⁵⁰

2.2.2. Ben Ötesi Psikosentez Ve Transpersonel Psikoloji İçinde Değerlendirmesi

Ben ötesi psikosentez, özün keşfinden sonra kişiliğin bu öz (the conscious self) etrafında bilinçli ve iradeli bir şekilde kurgulanması ve sonrasında yüksek öz birlikteliği içinde bu dualiteyi eriterek yani her iki özü (bilinçli öz ve yüksek öz) sentezleyerek, yüksek öz hükümlanlığında kişiliği oluşturmaktır.

2.2.2.1. Ben Ötesi Psikoloji Çerçevesinde Yüksek Öz Değerlendirmesi

Diyagramı açıkladığımız önceki bölümde yüksek özün tanımına ve detaylarına yer vermiştik. Burada yine yüksek özü, ben ötesi psikoloji, nefis psikolojisi ve tasavvuf psikolojisi boyutlarında ele aldık.

Yüksek öz, Assagioli diyagramında öyle bir noktadadır ki kişiliğin hem içinde hem dışındadır. Oval diyagramda süperbilinç ile temas ederken kişilik yapısına dâhildir. Aynı zamanda kişiliğin ötesinde bir ruhani merkezdir. Assagioli, yüksek öz kavramını da olabildiğince esnek tutmaya çalışır. Zaman zaman ruhani öz (spiritual self), Ruh (Soul) gibi ifadelerinde rastlarız. Ancak esas tercihimiz her zaman yüksek öz tabiri olacaktır. Danışan, hasta ya da ben ötesi psikosentezden faydalanmak isteyen her kimse, o kişinin hayat tarzı ve bakış açısı bu merkezi tanımlayacak ve detaylandıracaktır. Assagioli'nin tanımını tasavvuf ve nefis psikolojisi açısından bir adım öteye taşıyan yorumuyla Mustafa Merter, yüksek özü bir yönüyle yaratıcıya bakan bir yüz ve diğer yönüyle insanın yapısına bakan bir yüz olarak değerlendirir. Ona göre bu yüksek merkez ilahi isimlerin doğuş yeridir.¹⁵¹

Değerli mutasavvuf İbn-Arabi'nin “Hikmet nuru hayal hazretlerine yayılmıştır” ifadesinden esinlenerek, Mustafa Merter, hayal hazretini üst bilinçdışı olarak yorumlar.¹⁵² Bu durumda hikmet nuru da yüksek öze tekabül eder. Bu

¹⁵⁰ A.e., s. 185-186.

¹⁵¹ Merter, **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, s. 148-164.

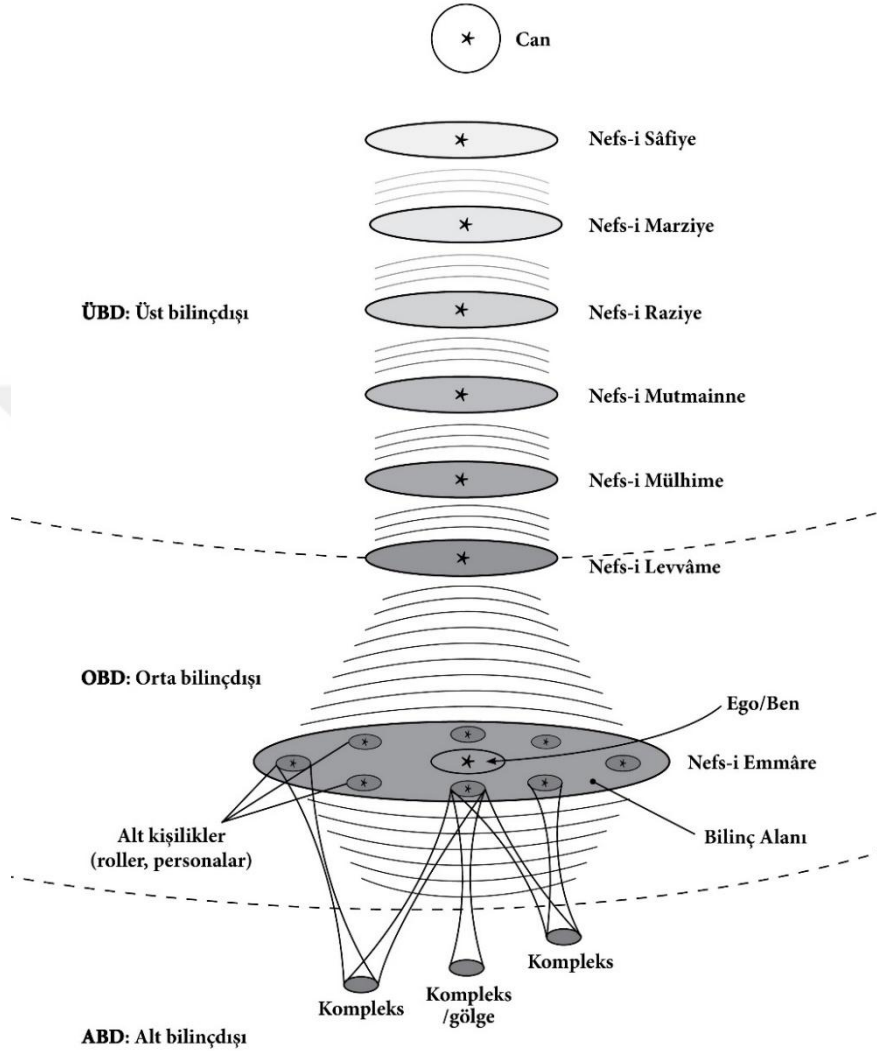
¹⁵² A.e., s. 179.

ifadenin bir açılımı olarak ilerleyen bölümlerde, süperbilinç aktivitelerinin (ilham, yaratıcılık, aydınlanma, sezgi) ben ötesi bir kaynaktan gelerek, süperbilinç alanından bilinç alanına yayılışını ve akışını seyredeceğiz. Tüm bu akış süreçleri aslında ben ötesi deneyimlerdir ve kaynağını yüksek özden alırlar.

Mustafa Merter, yüksek öz kavramının karşılığını Can olarak ifade eder. Can yani yüksek öz (higher self) ve bilinçdışı üzerinden nefis yapısı ve nefis kademelerini inceler ve şöyle gibi tertip oluşturur. Alt bilinçdışı, gölgeleri simgeler. Orta bilinçdışı- nefis-i emmareyi temsil eder. Bu orta alanın açılımı nefis-i şehvani-hayvani, *nefs-i natıka*, nefis-i derrake'den oluşur. Orta bilindışı, emreden nefsin alanı olarak alt bilinçdışından gelen verilerin alanıdır. Aynı zamanda burada ben merkezi yer alır. Bütünlüğün sağlanması ben merkezinde başlar ancak bununla beraber üst bilinçdışı alana geçince ruhsal gelişmeler gözlemlenir. Kişinin manevi gelişmelerinden bahsedilecek yer süperbilinç alanıdır. Her katmanda öz muhafaza edilir. Öz kendini yukarıya çeken Can'a bağlıdır. Üst bilinçdışını orta bilinçdışından ayıran sınır ise nefis-i levvamedir. Bu mertebedeki insan alt bilinçdışının etkilerine hala açık olmakla beraber belli bir uyanışın da başlangıcındadır. Nefsi levvamedeki insan bir yüzüyle aşağıya (alt bilinçdışı- alt kişilikler) bakarken bir yüzüyle de yukarıya (üst bilinçdışı ve yüksek öz) bakmaktadır.¹⁵³ Bu detaylandırmayı, oval diyagramın çağdaş ve tasavvufi bir yorumu olarak değerli buluyoruz.

Aşağıda yer verilen şekil modifasyon tam olarak yumurta diyagramı üzerine inşa edilmez, ama o temel alınarak oluşturulmuştur.

¹⁵³ A.e., s. 190



Şekil 4. : Mustafâ Merter'in Ego-Can Bağlamında Assagioli Diyagramı Modifiyesi¹⁵⁴

Kişinin manevi yolculuğu, katlar arasında devam eder. Merter'e göre her yükseliş bir alt katın ölümünü simgeler.¹⁵⁵ Her yükselişte yeni bir geri özdeşleşme söz konusudur. Yani aslında geriye özdeşleşme (dis-identification) sürekli olan bir haldir. Dinamik bir süreçtir.

¹⁵⁴ Merter, **Nefs Psikolojisi**, s. 121.

¹⁵⁵ A.e., s. 192.

Bu yükselişi şu şekilde detaylandırabiliriz. Nefsi emareden nefsi levvameye geçiş ile emmareden levvameye bir geri özdeşleşme yaşanır. Yani aslında otantik benliği kaynağı olan yükek öze yaklaşılr. Tasavvufi gelişme yolu olan seyri sülukta, yapılan zikir ile geri özdeşleşme pekiştirilir. Bir yandan da her kademe de yüksek özün farklı bir yüzü ile özdeşleşme yaşanır. Her kademede yapılan zikir farklıdır. Allah'ın farklı ismiyle (Hu, Hak, Hay... gibi) özdeşleşme gerçekleşir.

2.2.2.2. Ben Ötesi Psikosentezde Üst Bilinçdışı Sembolleri

İnsan doğası gereği, korunma ve gelişme eğilimini içinde barındırır. Assagioli'ye göre korunma eğilimi sebebiyle alt bilinçdışımız temel ihtiyaçlarımızla bağ kurarken, gelişmeye yönelik eğilimimiz bizim süperbilincimizi harekete geçirir. Süperbilinç pozitif duygularla ilgilidir ve büyüme ihtiyacımız ve gelişme eğilimimiz ile tatmin edilebilir.¹⁵⁶

Assagioli üst bilinçdışının 13 temel karakteristiğinden söz etmektedir. Bunlar, ben ötesi psikosentezi anlamaya temel teşkil edecek nitelikteki sembollerdir.¹⁵⁷

- **Derinlik (depth):** Derinlik hissi, insanların varlıklarının kaynağını bulma hisleri, olduklarının ötesine derinine inme eğilimini ifade eder.
- **İçselleşme (internalization):** Dıştan içe yönelme, varlığın etrafından merkezine doğru hareket etme eğilimi, içselleşme duygusudur.
- **Yükseliş (Being lifted up or ascent):** İleri seviyeye çıkma ve daima yükselme arzusudur.
- **Yükseliş Sembolleri (Elevation, ascent):** Her insanın iç dünyasında hem alçak seviyeler (lower unconscious) hem de yüksek seviyeler (superconscious) vardır. İnsan içindeki yüksek seviyeleri itibarıyla hem fizik âlemde hem de manevi yolculuğunda yukarıda olmayı ister.
- **Seyr (Path, way):** Kişinin yolculuğu, bir önceki özellikle ilişkili olarak kişinin yükselişe geçmesi için kat etmesi gereken yoldur.
- **Genişleme (Expansion or enlargement of the consciousness):** Öz yani ben'in sınırlarının kalkmasıdır. Assagioli yumurtasını gözümüzün önüne

¹⁵⁶ P.V. Simonov, **The Emotional Brain: Physiology, Neuroanatomy, Psychology, and Emotion**, trans by Marie, J. Hall, Springer Science and Business Media, Russia, 1986, s. 215.

¹⁵⁷ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 27.

getirdiğimizde bilinç alanının genişlemesi hatta yukarı yönde süperbilince doğru genişlemesi, yukarıdan alıcılığının artmasını ifade eder. (Bknz: Şekil 2.2)

- **Gelişim ve Aktivasyon (Development and activation):** Engellerden kurtulmayı, *çiçek açmayı* yani üretkenlik aktifliği engelleyen şeylerden kurtulmayı ifade eder.
- **Güçlenme (Empowering):** Var oluşun daha yoğun ve güçlü hissedilmesini böylece kişiyi daha güçlü ve dinamik kılan bir enerji hissederek doluluk deneyimini yaşamasını ifade eder.
- **Uyanış (Awakening):** Olağan yaşantının rüyasından daha yüksek bir gerçekliğe uyanmayı, bir aydınlanma durumunu, yüksek özün farkındalığını ifade eder.
- **Neşe veya mutluluk (Joy or happiness):** Uyanışın getirdiği hislerdir. Geçici hisler, değişken duyu ve duygular değil, kalıcı, farkındalığın insanda uyandırdığı yüksek enerjilerdir.
- **Yenilenme (Renewal or regeneration):** Uyanışla gelen mutluluğun yeni bir doğum gerçekleştirmesi, insanın içinde yeni bir varlık oluşturmastır (otantik merkeze dönüş-self realizasyon).
- **Diriliş (Resurrection):** Yeniden ortaya çıkmanın, dirilişin sembolüdür. Unutulmuş ya da kaybedilmiş eski orijinal duruma kavuşmayı ifade eder. Hakikat denilen yüksek özün kendini aşkar etmesi, aktif olması merkezi işgal etmesidir.
- **Özgürleşme (Liberation, inner freedom):** Tüm kısıtlamalardan, ve yanlış özdeşleşmelerden kurtularak özgür olmayı ifade eder.

Assagioli bu özellikleri, Maslow'un "varlık bilincine (consciousness of being)" atfettiği 14 özelliğine benzetir. Yani bu tür özellikler, sıradan bilincimizle bildiğimiz şeylerden farklı bir yapının varlığına işaret ederler.

Süperbilinç deneyimleri yoğunlukları ve içerikleri sebebiyle farklı kişilerde farklı derecelerde açığa çıkar. Herhangi bir süperbilinç içeriğinin fazlaca aktif olduğu bir durum normal dışı olarak yorumlanıp, bu gerçekliğin reddedilmesi muhtemeldir. Ancak Assagioli'ye göre süperbilinç deneyimlerinin değeri hayli fazladır ve kişisel

seviyeden toplumsal seviyeye kadar her açıdan problem çözmeye yönlendirir. Örneğin savaşma güdümünün kaynağı ayrılık hissidir, düşmanlıktır. Bu toplumsal bir süperbilinç ile entegrasyona dönüştürülebilir. Kişi tüm varlıklarla birliği tecrübe eder ve savaşın aslında kendinle olduğunu anlar.¹⁵⁸ Bu minvalde toplum organik bir yapılanmadır. Kişisel alt bilinçdışımızla mücadelemiz, toplumsal alt bilinçdışımız ve gölgelerimizle mücadeleye adapte edilebilir. Bize bu öngürüyü sunan Assagioli'nin, toplumsal çatışmaların çözümüne yönelik fikirleri olduğunu biliyoruz. Ancak mevcut çalışmalarında bu fikirlerinin açılımına rastlayamadık. Belki de Mussolini dönemi yok edilen çalışmalarında bu fikirlerinden bahsediyordu.

Süperbilinçle alakalı önemli bir hususta onun yüksek öz (higher self) ile karıştırılması durumudur. Süperbilinçte, yaşam akışı içinde değişen, dinamik, aktif yapılar vardır. Oysa yüksek öz sabit, değişmez ve hareketsizdir. Benimizin, (bilinçli öz) kişisel kimliğimizin sabit ve süregelen hali buradan beslenir. Yüksek öz farkındalığı kalıcı ve devamlıdır, bununla beraber bilinçli öz, ruhani özün sadece zayıf bir yansımasıdır. Assagioli diyagramında görüldüğü üzere, öz kısmen süperbilinç alanına temas eder kısmen de tüm bu yapının dışındadır, bu dual yapıda bireysel ve evrensel aynı anda aynı şeydedir.¹⁵⁹

Süperbilinç yani üst bilinçdışı ile ilgili bu girişin ardından bu gizemli alanın keşfi ile ilgili olarak yükselme (ascent) sembolizasyonuna ağırlık veren Assagioli, bu sembolü psikolojik dağcılık analogisi ile açıklar. Referans noktası, matematikçi ve aynı zamanda dağcı Profesör Ettore Carruccio'dur.¹⁶⁰ Bu analogi ile Assagioli, insanı dağın zirvesine çıkmaya iten motivler ile yükselmeye iten motiveleri sıralar. Bizde basitçe özetlersek, *ilk olarak güç sahibi olma isteği* karşımıza çıkar. Bu bir nevi "Süpermen" olma dürtüsüdür. Daha sonra *günlük gerçeklerden kaçma yani bizi mutmain etmeyen koşullardan kaçma eğilimini* görürüz. Üçüncü motiv ise, *bilinmeyen cazibesidir, insan olağandışı keşfetmek ister*. Dördüncü olarak insan *risk almak isteyen bir varlık olarak*, kolay yolların aksine, daha zor ve tehlikeli sulara yüzmeye dürtüsüyle hareket eder. Assagioli *beşinci motivde*, dağcılığın yukarıdakilerle bağlantılı gibi görünse de onlarla karıştırılmaması gereken bir

¹⁵⁸ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 29.

¹⁵⁹ A.e., s. 30-31.

¹⁶⁰ A.e., s. 32-33.

özelliğine değinir. Daha manevi bir motiv olarak yükselme ve yükseklik, *ruhsal bir niteliği* barındırır, insan için *daha yüksek bir değeri olan o şeyin cazibesine kapılma isteği* ya da *eğilimi* ile açıklanır. Yükseklik bir semboldür, bir makam ifade eder. Bununla beraber bir sınırlama değildir. Yükseklikde sembolik bir üstünlük vardır. Asketik yaşantı bize bunun örneklerini verir. Psikolojik dağcılık analojisi çerçevesinde, sufi yaşantının ve bir çok ezoterik öğretinin pratiğinde, riyazet yaşantısının yüksek yerlerde kurulduğunu söyleyebiliriz. Örneğin Himalayalar, Olympus Dağı, Fuji Dağı ve Sina Dağı gibi kutsal mekanlara ev sahipliği yapan yüksek yerlerdir. Sevgili Peygamberimizin Nur Dağı'nda inzivaya çekilmesi de, İslami yaşantıda yükselme sembolü ile izah edilebilir.

Psikosentezde gözetilen nokta, aynı dağa çıkmaya hazırlanan bir dağcı gibi, kişinin süperbilince tırmanmadan önce bir hazırlık yapması gereğidir. Normal enerji ve fonksiyonların tümünü kullanma yetisini geliştirmektir. Bu bir hazırlık süreci gerektirir.¹⁶¹ Assagioli, hazırlık sürecinde süperbilinci deneyimlemiş kişilerin (true instructors) yazdıklarının okunmasını tavsiye ediyor.

Mustafa Merter'e göre süperbilinç alanının kendine has bir sırrı vardır; yani burası dışardan müdahalenin etki alanı dışındadır. Örneğin bir terapist ya da danışanın kişinin alt bilinçdışı alanlarına müdahale edebilirken, üst bilinçdışı alanlara dahil olamadığını buranın kendine has bir dokunulmazlığı olduğunu iddia eder.¹⁶²

2.2.2.3. Ben Ötesi Aktiviteler

2.2.2.3.1. Bilincin Genişlemesi (Expandig the Consciousness)

Bilinç Assagioli'ye göre aşağıya doğru, yatay yönde ve yukarı doğru olacak şekilde üç yönde genişler. İlk yön, *aşağıya yani alt bilinç dışına doğru (downward direction)* bir genişlemedir. Ya da alt bilinçdışı şuur alanına yaklaştırılır. Burası psikanalizin ilgi alanıdır. Bir korku, demonik olana bir yöneliş ve merakın olmasıyla bu aşağı doğru genişleme beslenir.¹⁶³

¹⁶¹ Assagioli, *Transpersonal Development*, s. 36.

¹⁶² Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, s. 94.

¹⁶³ Assagioli, *Transpersonal Development*, s. 43.

Yatay yönde genişleme (horizontal direction), kişinin doğayla ve başka şeylerle özdeşleşmesi, bir nevi kollektif şuur ile *evrenle*, kozmik yaşam ile bütünleşmesidir.¹⁶⁴ İnayet Han, diğer insanlarla yani diğer ruhlarla etrafımızdaki diğer özler ile iletişim kurarak, onların bakış açılarını da kendimize katarak hem şuur alanımızı genişletebileceğimizi hem de zihinsel arınmayı sağlayabileceğimizi ifade eder.¹⁶⁵

Güneş ışığının yayılımı gibi ruh, ileri, yana, geriye ve her yöne dalgalar gönderir. Bu dalgalar duyularımız aracılığı ile dış dünyaya ulaşır. İnayet Han, bu duyuları uyuttuğumuzu hayal etmeyi önerir, birden bire ruhun ve ruha dair şeylerin çıkış bulamamasıyla tüm verilerin içeriye derinlere doğru büyümeye başlayacağını ifade eder.¹⁶⁶ Üçüncü yöndeki gelişim işte bu türden yukarı doğru- yüksek öze doğru (upward ascendant direction), yani ben ötesi seviyelere doğru bir genişlemedir. Aslında bu da iki şekilde olur. Ya bilinç alanı süperbilince yükselir ya da süperbilinçten gelen etmenler şuurunu açar.

Şuurun genişlemesinde, özün değişken bilinç içeriklerinden (contents) temizlenmesi gerekir ki bunun da birinci yolu her zaman belirttiğimiz gibi geri özdeşleşmedir. Sufi psikolojisinde ise şuurunu açmak için özün temizlenmesi ve nefsi-i emarenin kontrolü zikir, hizmet ve muhabbet ile sağlanır.¹⁶⁷ Kanaatimizce bu sufi teknikleri de aslında ruhsal psikosentez teknikleriyle benzer. Örneğin zikir, bir nevi imajinasyon tekniğidir, canlandırıcı kelimelerin kullanımı ruhsal psikosentezde insanı pozitif yönde etkiler. Hizmet ise kişilerarası psikosentez tekniğinin bir sufi versiyonu olarak değerlendirilebilir. Muhabbeti (ihvan-şeyh-allah) ise diyalog tekniğinin sufi uygulaması olarak görülebilir.

İnayet Han, insanı dikey yönlü bir ok olarak tanımlar. Aşağıda kalan kısmı ile yani beşeri yönü itibari ile sonlu ve sınırlı olan, öte yandan yukarıya doğru tanrısal bir sonsuzluğa uzanan insanın sonsuz bir gelişime açık olduğunu vurgular. Bu minvalde Allah'ın isimlerini anmanın, yani zikretmenin insanı sınırlılığından yukarı

¹⁶⁴ A.e., s. 44.

¹⁶⁵ İnayet Han, **Sufi Meditasyonu**, s. 59.

¹⁶⁶ A.e.

¹⁶⁷ Frager, **Kalp, Nefs ve Ruh**, s. 82-83.

doğru taşıdığını ifade eder.¹⁶⁸ Bu, canlandırıcı kelimeler (evocative words) olarak zikrin insanı üst seviyelere yönlendiren özelliği şeklinde yorumlanabilir.

2.2.2.3.2. Sezgi (Intuition)

Süperbilinç elementi olarak sezgi, bilinç alanına etki eder. Assagioli'ye göre sezgi, zihnin kendine özgü, bağımsız bir bilişsel fonksiyonudur, etimolojik olarak içeride ne olduğunu görmektir.¹⁶⁹ Bilimsel psikoloji anlayışı içerisinde sezginin dışlandığını vurgulayan Assagioli, sezgiye değer veren Bergson, Jung ve Keyserling'i referans göstererek, onların sezginin psikolojik bir fonksiyon olarak değerlendirilmesinde önemli katkıları olduğunu belirtir.¹⁷⁰

Sezgi gündeme geldiğinde aklımıza gelen ilk isimlerden biri olan Jung, sezgiyi temel psişik fonksiyonlarımızdan biri olarak kabul eder ve ortaya çıkışı itibariyle açıklanmasının ve keşfedilmesinin insanı belli noktalarda aciz kıldığını belirtir. Tam da bu yüzden Spinoza'ya göre sezgi bilginin en yüksek formu olarak görülür.¹⁷¹

Jung'un sezgiyi irrasyonel olarak ifade etmesinin yanlış anlaşıldığını belirten Assagioli, bunun aklın karşıtı anlamında değil, aklın üzerinde ya da aklın ötesinde (not contrary to reason, but para-rational or transrational) bir ifadeyi karşıladığını belirtir.¹⁷² Bu noktada bir süperbilinç elementi olarak sezgi, insandaki yüksek alanların potansiyelidir.

Assagioli'ye göre sezginin türleri vardır. Örneğin duyuşal sezgiler (sensory intuition) diye ifade ettiği, çevremizden gelen görsel, işitsel, tatsal uyarıcıların bilinçli algılanması olarak gördüğü sezgiyi, süperbilinçle ilişkilendirmez. Ona göre direk olarak üst bilinçdışının bir ürünü olan platonik anlamdaki (platonic sense) sezgi, estetik, mistisizm, din ve hatta bilimle ilişki içindendir.¹⁷³

Sezginin bir süperbilinç aktivitesi olarak bilinç alanında ortaya çıkışı iki şekilde gerçekleşir. İlki normal zihinsel bakışımız (mental sight) ile farkedemediğimiz gerçekliklerin bir iç göz (inner eye) ile görülmesidir. Diğer bir

¹⁶⁸ Han, **Sufi Meditasyonu**, s. 74.

¹⁶⁹ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 68.

¹⁷⁰ A.e., s. 68-69.

¹⁷¹ Assagioli, Jung and Psychosynthesis, Lecture1, s. 2.

¹⁷² Assagioli, a.g.e., 69.

¹⁷³ A.e.

yolu ise ani bir aydınlığın bilince akışı ve bilinç alanında gerçekleşen ani bir parlamadır.¹⁷⁴ Bu ikincisi daha çok yüksek özden kaynağını alan türden bir sezgidir.

2.2.2.3.3. Hayal Gücü (Imagination)

Hayal gücü (imgelem), büyük ölçüde sezgi ile ilişkilidir ve sezginin ortaya çıkışında son derece gerekli bir ifade aracı ve gene aşkın hakikat ile iletişim kurmak için vesiledir. Assagioli'ye göre sezgi, belli imajlar şeklinde algılanır.¹⁷⁵ İnsanda adeta bir imajlar koleksiyonu bulunur, bunlar görsel, işitsel ve diğer tüm duyularla alakalı olabilir. Bunlar milyonlarca olasılıkla ilgili olduğu gibi kişilerin geçmişleri ve hatıraları ile de ilgilidir. Bu imajlar insanda derin bir bilgi havuzu oluşturmaktadır. Hatıralar ve geçmiş yaşantının oluşturduğu imajlar Assagioli'nin hatırlatıcı imajlar (mnemonic images) diye nitelediği kaydedilmiş, üretken (reproductive) imajlardır. Assagioli bunu bilinçdışı arşivi (archives of unconscious) olarak ifade eder.¹⁷⁶ Bir santraç oyuncusunun olası hamlelerle ilgili her bir taşın hareket olasılıklarını zihninde canlandırmasını ya da bir bestekârın tüm bestelerini ezberinde tutması örneklerini veren Assagioli imajınasyonun gücünü, insanın yüksek potansiyeli olan superbilinç aktivitesi olarak değerlendirir.¹⁷⁷

2.2.2.3.4. Aydınlanma (Enlightenment)

Assagioli'ye göre iç gözümüzün iç bakışımızın açılması olan aydınlanmanın, sezgiyle karıştırılması mümkün görünür. Ancak sezgi hakikatin belli bir yönünün bir an açılması iken aydınlanma, daha uzun soluklu bir süreci gerektirir. Sezgi, sezgisel bilinç insanda kısa süreli deneyimler olurken, bu deneyimlerin kalıcı hale dönüşmesiyle aydınlanma gerçekleşir. Aydınlanma, çoğu zaman kutsal bir ilham ya da evrensel birlik şeklinde hissedilebilir. Tarihsel örneklere bakıldığında aydınlanma cennet, Tanrı, evren, ışık sembolleriyle içiçe geçmiştir. Aydınlanma, farklı tarihsel figürler için farklı ifadelerde, güzellikte, bilişte, aşkta, hayranlıkta ve sevinç halinde kendine yer bulmuştur.¹⁷⁸

¹⁷⁴ A.e., s. 70.

¹⁷⁵ A.e., s. 71.

¹⁷⁶ A.e.

¹⁷⁷ A.e.

¹⁷⁸ Assagioli, *Transpersonal Development*, s. 71-72.

İlerleyen bölümlerde ben ötesi psikosentez deneyimlerinde ruhun uyanışı ve ruhun arındırılması safhalarının aydınlanma deneyiminin yaşanmasıyla sonuçlandığını göreceğiz.

2.2.2.3.5. Keşif (Revelation)

Keşif de aydınlanma, sezgi gibi diğer süperbiliç aktiviteleri ile içiçe geçmiş aynı kaynağı paylaşan farklı bir görünümdür. Kişide pozitif değerlerin ve bilginin açığa çıkmasıdır.

Assagioli'ye göre kişide keşif pozitif ve negatif şekilde ortaya çıkar. İlkinde gizli kalmış pozitif yönlerimiz, yaratıcılığımız, potansiyellerimiz açığa çıkar. Diğer bir deyişle yüksek öz açığa çıkar ve bilinç iyilik, sevgi, şükran gibi üst bilinçdışı içerikler ile alanını genişletir.¹⁷⁹

Burada dikkat gerektiren nokta, bu açığa çıkma durumunun öz ile ruhsal özün farkının kaybolması ile abartılı bir seviyeye ulaşması olasılığıdır. Assagioli bu noktada özün yüksek öz içinde eridiği ve yüksek öz birliğini sağlandığı bazı durumlarda bunu kaldıramayacak vakaların söz konusu olduğundan bahseder ve kişi belki de bir megalomania noktasına varabilir.¹⁸⁰ Diğer bir deyişle kişisel psikosentezi gerçekleştirmemiş bir kişide yaşanan bu süperbilinç deneyimi öz ve yüksek özün birbirine karışmasına sebep olabilir. Daha önce de sıklıkla belirttiğimiz gibi süperbilinç deneyimleri insanda üstünlük algısına sebebiyet verebilir. Keşif'in açtığı kapılardan geçmek nihayet değildir. Bu kapılardan ilerleyerek yüksek özde birliğe ulaşma, esas meseledir.

Pozitif yöndeki keşfin yanı sıra birde negatif yönde bir kendini keşfetme durumu söz konusu olabilir. Bu kez de karanlık yönlerimizden, alt bilinçdışımızdan bilgiler alırız. Karanlık yönlerin açığa çıkışını kaldıramayan kişilerde bu durum rahatsız edici bir hal alır ve depresyon, kaygı ve korku gibi semptomlar yaşanabilir. Assagioli, bu tip durumlarda, derinlik psikolojisinden yararlanmayı (depth psychology), yani alt bilinçdışı çalışmaları uygulanmasını ve kişiyi rahatlatmak için

¹⁷⁹ A.e., s. 73.

¹⁸⁰ A.e., s. 73-74.

karşılaşılan bu “karanlık taraf”ın tüm insanlar için bir ortak nokta olduğunun telkinini tavsiye eder.¹⁸¹

2.2.2.3.6. İlham ve Yaratım (Inspiration And Creation)

Tüm bu süperbilinç aktiviteleri birbiri ile o denli benzer görünür ve ilişkilidir ancak aralarındaki farklara değinmek gerekir. Aydınlanma insanda üreticiliği ve yaratıcılığı geliştirir, insanda somut anlamda birşeyler ortaya koyma güdüsü uyandırır. İnsanı bir ürün ortaya koymaya yönlendirir. İlham, her zaman bilinçli bir aydınlanma, bir yükseliş sonucunda gelir diye bir kaide yoktur, Assagioli’nin örneklendirdiği gibi Mozart’ın çocuk yaştaki müzikal ilhamı herhangi bir bilinç yükselmesinin sonucu değildir.¹⁸²

Bir de Assagioli ilham ve yaratıcılık arasındaki farka dikkat çeker. Yaratım hamilelik süreci ise bebeğin doğumu da ilhamdır.¹⁸³ İlham bir anda gelebilir, üst biliçdışının ya da yüksek özden kaynağını alır. Yaratım ise ben ötesi içeriklerin bilinç alanına doğuşundan önceki süreç ya da süreçler serisini ifade eder.

2.2.2.3.7. Anlama ve Yorumlama (Understanding And Interpretation)

Aslında tüm bu sezgi, imajinasyon, aydınlanma, keşfetme, yaratıcılık ve ilham süreçlerindeki esas mesele bu aktivitelerin kişinin bilinç alanında deneyimlemesi, bilinçli özü ile transpersonel özü birbirine karıştırmaması meselesidir. Assagioli’nin Lucy¹⁸⁴ vakasına değinirken, Lucy’deki bu bilinçlilik hali üzerine vurgu yapması, süperbilinç akışlarının günlük bilincimizle olan dengeli ilişkisi açısından önemlidir.¹⁸⁵

Anlama ve yorumlama aktivitesi ile kastedilen bilinçlilik halinin ön planda olduğu bir şekilde ben ötesi akışları karşılmaktır. Assagioli, ben ötesi deneyimlerden ve ben ötesi bilgi akışından bahsederken bunun bir kendinden geçme (ben

¹⁸¹ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 74.

¹⁸² A.e., s. 75.

¹⁸³ A.e.

¹⁸⁴ Assagioli’nin uzun yıllar boyunca danışmanlığını yaptığı bir hanımdır. Gerçek ismi Lucy değildir, klinik bir vaka olmayıp, duygusal depresyon, konsantrasyon bozukluğu ve fiziksel güçsüzlük gibi psikosomatik semptomlar yaşayan bir hastadır. Assagioli uzun yıllar yazma egzersisini uygulamış ve bu süreçte Lucy’nin gündelik bilinci ile yazdıkları ve süperbilinç akışı ile yazdıkları arasındaki ayrımı yapabildiğini gözlemlemiştir.

¹⁸⁵ Assagioli, a.g.e., s. 77-79.

farkındalığını yitirme) tecrübesi olmaması gerektiği üzerinde durur. “Bilinç durumunu korumak, ben ötesi seviyelerden gelen ilhamı engellemez” şeklinde ifade eder.¹⁸⁶

2.2.2.4. Ben Ötesi Gelişim (Transpersonal Development)

Ben ötesi (transpersonal) gelişim söz konusu olduğunda Assagioli'nin yüksek öz kavramı başlıktır. Assagioli literatüründe yüksek öz, çoğu zaman sadece Öz olarak (Self) ifade edilir. Büyük harfle (S) yazılır ve ben ötesi psikosentezin sembolüdür. Aslında yüksek öz, klasik ve felsefik psikolojideki ruh (soul) kavramının çağdaş, dönüştürülmüş bir Assagioli versiyonudur. Assagioli, özellikle Ruh kavramını kullanmaktan çekindiğini, yüksek öz kavramının (Self) daha kapsayıcı olduğunu düşünür.¹⁸⁷ Tabii ki burada zikredilen Ruh, evrensel ve insan üzerindeki bir potansiyeli ifade etmektedir.

Assagioli sıklıkla kültürel ve geleneksel değerlerin önemini yitirdiği, insanların bakışını tamamen dış dünyaya çevirdiği, materyalist ve pozitivist görüşlerle hareket ettiği bir devirde yaşadığını ifade eder. Onun bu ifadeleri yaşadığı dönemde pozitivist etkinin baskın olmasından kaynaklanır. Hep dışsala vurgu vardır ve iç unutulur gider.

Psikoloji bilimi, doğa bilimleri ile felsefe arasında önemli bir disiplin olmuştur. Başlangıçta pozitivizme yakinken, gittikçe ruhsal süreçlere daha fazla değinilen bir içerik barındırır. Senteze, yoga, meditasyon gibi içsel yöntemlere rağbet artmıştır.¹⁸⁸

Assagioli'nin Psikosentez kitabında spiritüel ve ruh gibi kavramlara hiç rastlamazken, vefatından sonra derlenen kitabı *Ben Ötesi Gelişim*'de spiritüalite ve ruh üzerinden bir anlatım hâkimdir. Bu da onun son yıllarında, (60'lı yıllardaki genel ben ötesi psikolojiye olan eğilim ile) bu kavramları kullanmaktan çekinmediğini gösterir. Bu çalışmalar bütününde biz herkeste mevcut olan ama herkeste farklı özellikler barındıran ruhun aslında öze tekabül ettiğini anlıyoruz. Kanaatimizce, öz

¹⁸⁶ A.e., s. 79.

¹⁸⁷ An Interview with Roberto Assagioli by Stuart Miller, Intellectual Digest, August 1973, Meditation Triangle Units, Some Collected Works of Dr. Roberto Assagioli, Satsang Press: Gent, Belgium, by Plippe L. De Coster, 2010, 50.

¹⁸⁸ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 202.

yani ruh, evrensel ruhun yani yüksek özün bir yansıması olarak, farklı bir görünümü olarak herkeste farklı tezahür eder.

Bu bölümde biz de Assagioli'ye paralel olarak ruh kavramı üzerinden ben ötesi deneyimleri ve ben ötesi psikosentezi detaylandırmaya çalışacağız.

Assagioli'ye göre ruh (soul), özü itibariyle ve farklı görünümü itibariyle ayrı ayrı tanımlanmalıdır. Ruh özü itibariyle (in essence) yüce hakikatir (ultimate reality). Her türlü sınırlamadan muaf, mutlak bir varlıktır, zaman ve mekânı aşar, mental ve mantık sınırlarını da aşar.¹⁸⁹ Farklı görünümü ve karakteristikleri (various manifestations/ characteristics) itibariyle de cesaret, aşk, kendini adamak, sorumluluk, sosyal vicdani dayanışma, irade, empati şeklinde açığa çıkar.

Çevremize biraz daha dikkatli baktığımızda, insanların farklı psiko-ruhsal seviyelerde gelişmiş olduğunu fark ederiz. Bu seviyeleri Assagioli, çocukluk ve yetişkinlik dönemleri üzerinden anlatmayı tercih eder. Çocuksu ruhlardan (childish/primitive souls) bahsederken çocuklar ve ilkel insanlar arasındaki benzerliğe dikkat çeker. Çocuksu ruhlar dürtülere daha yatkın, dikkati kolay dağılabilen, duygularını yüzeysel ve gündelik yaşayan yapıdadırlar. İlkel ruhlarda, acımasızlık, diğerlerine karşı duyarsızlık, sorumsuzluk gibi aşağı niteliklere sahiptir. Bir de gelişmiş-insani ruhlar vardır. Onlarda sadakat, kendini tanrıya adama, iman gibi yüksek niteliklerle hareket ederler.¹⁹⁰ Çocuksu ruh ve yetişkin ruh kavramları, aslında ruhların özellikleri olarak bir insanın gelişim süreci boyunca her gelişim aşamasında aynı anda bulunabilirler. Daha açıkça ifade edersek çocuksu ruhtan kurtulup yetişkin ruha geçmek gibi keskin bir ayrım söz konusu olamaz. Assagioli'ye göre her iki ruhsal yapının kendi içlerinde aşağı (lower) ve yüksek (higher) yönleri vardır.

Assagioli, anarşi, fanatizm, gurur, inatçılık, hoşgörüsüzlük ve her şeyi uçta yaşama eğilimi ilkel ruhun (primitive soul) aşağı yönleridir. Yüksek yönleri ise, idealizm, cömertlik, hizmet, kendini feda etme, cesaret gibi erdemlerdir.¹⁹¹

¹⁸⁹ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 196.

¹⁹⁰ A.e., s. 107-109.

¹⁹¹ Assagioli, a.g.e., s. 108-110.

Bu dönemin (çocuksu ruh çağı) hakkaniyeti şudur ki, kişi de moral değerlerin ve özgürlük duyumlarının geliştiği, kendilik farkındalığının (self-awareness) ve ruhsal özgürlüğün açığa çıktığı bir ruh yapısıdır. Kişinin dışarıdan gelen etkilerden kurtulması tamamen içinden gelen ideale kendini adanmasıyla mümkündür ve bunu da özgür irade hareketi ile gerçekleştirir (by a free act of the will).¹⁹²

İkinci olarak Assagioli'nin yetişkin ruhuna (adult soul) bakarsak, bu dönemde o hareketli ve kaotik geçişlerin yaşandığı çocuksu ruh dönemi, sağlamlaştırılmış ve birleştirilmiş (formed and consolidated personality) bir kişilik dönemine yerini bırakır. Elbet bu dönemin de aşağı ve yüksek yönleri vardır. Hayal kırıklıkları, kayıplar gibi hayatın bir takım gerçeklerinden sonra kişide bir şüphecilik, memnuniyetsizlik ve kötümserlik hali oluşabilir. Bu noktada kişi ahlak ve erdemleri önemsizleştirir. Bu hisler, yetişkin ruhun aşağı yönlerine denk gelir.¹⁹³ Assagioli yüksek özellikleri ise üç kelime ile ifade eder: uyum (harmony), denge (balance) ve etkinlik (effectiveness). Bu dönemde kişinin özü tekâmüle ermiş, ruh ve beden arasında denge sağlanmış olur.¹⁹⁴

Yetişkinlik döneminin durağanlık, yaşlanma, fiziksel ve duygusal olarak olarak zayıf düşme gibi özellikleri vardır. Bu özellikler insanları içine kapanmaya, hayattan geri çekilmeye yönlendirebilir. Bunlar yetişkin ruh döneminin olumsuz özellikleri olarak karşımıza çıkar. Bu dönemde ihtiyaç olan, Assagioli'ye göre fiziksel, duygusal ve ruhsal dönüşümleri ve yeniden inşayı ifade eden ifade eden yeniden gençleşme-canlandırmadır (rejuvenation). Fiziksel gençleşme bedensel olarak aktifliğin hissedilmesidir. İkinci olarak duygusal gençleşme (emotional rejuvenation) örneğin hayatın ikinci baharında yaşanan bir aşk insanda yenilenme ve gençleşme hissi uyandırabilir.¹⁹⁵ Bu iki yenilenmenin akabinde en önemlisi ruhsal gençleşme (spiritual rejuvenation), bedensel ve duygusal enerjilerle beraber kişiliği yukarıya taşıyarak yaşam dolu güçlü bir ruhsal yapı kazanmayı ifade eder.¹⁹⁶ Kısaca iki başlık altında söylersek, kişi yetişkin ruh döneminde içsel gençleşme (inner

¹⁹² Assagioli, **Transpersonal Development** s. 110.

¹⁹³ A.e.

¹⁹⁴ A.e., s. 110-111.

¹⁹⁵ A.e., s. 111-112.

¹⁹⁶ A.e.,

rejuvenation) deneyimi ve “ruhun karanlık gecesi (dark night of the soul)” deneyimi ile iki tür kriz ile yüzleşir.¹⁹⁷

İnsan doğası itibari ile bağımlılıklarından ayrılmaya direnir. Bu direniş ruhsal bilincin açılmasından önceki zorlu ve krizli anlardır. Kaybetmekten korktuklarımızla olan bağın koparılması güçtür. Ancak bu yüksek öz ve kişilik savaşı yüksek özün lehine sonuçlandığında bir keyif belirir ve sanatsal bir üretim, mistik bir açılım, kahramanca bir hareket gibi pratik sonuçlar doğurur.¹⁹⁸

Assagioli'ye göre bu keyifli ruhsal açılımlarda, “sıradan kişiliğimizin (ordinary personality)” kısa süre için (temporarily), yeni ruhsal bilinç tarafından kontrol altında olduğunu hatırlatmada fayda vardır. Çünkü eski tekamülden önceki ruh tekrar yüzeye çıkabilir. Ruhu çok sıkıştırdığımızda, katı bir zorlamaya tuttuğumuzda Rahibe Teresa, Madam Guyon, Aziz John of the Cross gibi mistiklerin bahsettiği “ruhun karanlık gecesi” kavramı karşımıza çıkabilir.¹⁹⁹ Burada çekilen acılar bir imtihandır. Bununla başa çıkmanın yolu ise kabullenme (acceptance)-rıza ve aşk (love) tavsiye edilir. Bu yollardan geçildiğinde, bu karanlık gece atlatılabilirse, *birlenmiş* (united) bir yaşam önüne çıkan insan, yetişkin ruhunu tekâmüle erdirebilir.²⁰⁰

2.2.2.5. Ben Ötesi Gelişim Aşamaları

Ben ötesi gelişimi fitilleyen bazı yaşamsal krizler olduğu gibi ben ötesi gelişim başladıktan sonra insanın psikolojik yaşantısında, yaşanan değişim ve dönüşümlere bir reaksiyon anlamında da bir takım krizler meydana gelebilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta ruhsal gelişme krizleri ile sıradan nörolojik rahatsızlıkların ayırımına varmaktır; çünkü birinin tedavisi ben ötesi psikosentezden geçerken diğeri de kişisel psikosentezden geçer.

Ruhsal gelişim sırasında da bilincin genişlemesi (expanding the consciousness), dikey yükseliş gibi deneyimler kişide bir takım krizsel safhalar

¹⁹⁷ A.e.

¹⁹⁸ A.e., s. 112-115.

¹⁹⁹ A.e., s. 113-114.

²⁰⁰ A.e., s. 114.

yaratabilir ve bazı nöro-psikolik rahatsızlıklar zuhur edebilir. Krizsel safhaların dışında ruhun uyanışı ve ruhun arındırılması diğer ben ötesi gelişme aşamalarıdır.

2.2.2.5.1. Ruhsal Uyanış Krizleri

Assagioli ruhsal farkındalık (spiritual realization) sırasında yaşanması muhtemel krizleri şu şekilde sınıflar: Ruhsal uyanıştan önceki krizler, ruhsal uyanış ile açığa çıkan krizler, ruhsal uyanışı takip eden reaksiyonlar, dönüşüm sürecindeki safhalar ve “Ruhun karanlık gecesi”.²⁰¹

2.2.2.5.1.1. Ruhsal uyanıştan önceki krizler

Sıradan insan (ordinary man/common man), hayatı olduğu gibi yaşayan, günlük tatminlerine, zevklerine ve dünyevi hedeflerine odaklı yaşayan kişidir. Değerleri uygularken bile onların kaynağını sorgulamaz, her şeyi ona aşılandığı şekliyle kabul eder ve inancı, dindarlığı bile dışa dönüktür (external/conventional). İşte her şey böyle yolunda giderken birden bir şok yaşanır; bir kayıp, bir hayal kırıklığı gibi beklenmeyen değişimle kişi bir şok geçirir.²⁰² Şu ana kadar ki önemli her şey birden değerini yitirir ve kişi kendine “hayatın anlamı nedir?” diye sormaya başlar. Bu sorgulamalar ve acı çekme gerçeğe bağın kopması yani dünyadan kopma olarak görülür, anormal fanteziler olarak değerlendirilir ki kişi bu meselelere karşı çıkmaya ya da onlardan kaçmaya çalışır. Ancak bu mevzu kişi kulağını tıkasa da derinlerde bir yerlerde mayalanmaya devam eder ve başka bir zamanda tekrar canlanabilir.

Bu sorgulamalar daha hususi ahlaki krizlerle de ortaya çıkabilir, suçluluk duyguları, kendini eleştirme ve sorgulama safhaları kişiyi intihar dürtüsüne dahi yaklaştırabilir. Tabi ki bu deneyim şekli herkese genellenemez. Bu krizlerin görünimleri, bazı nevrotik ve psikosomatik hastalık semptomları ile benzeşir. Gerçeğe bağın kopması olarak tanımlanır. Gerilim, depresyon, uykusuzluk bağırsak bozuklukları vs. gibi fiziksel belirtilerle benzeşir.²⁰³

²⁰¹ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 116.

²⁰² A.e., s. 117.

²⁰³ A.e., s. 119.

2.2.2.5.1.2. Ruhsal Uyanış ile Açığa Çıkan Krizler

Uyanışla gelen krizlerde, rahatsızlıklarda duygusal yoğunluğun aşırı olduğu zihinsel kontrolün olmadığı vakaları görebiliriz. Mesela Assagioli, Ancona Hastanesi'ndeki bir vakadan söz eder; kendini Tanrı sanan bu adam, genel psikiyatrik bakışta, büyüklük delüzyonlarına kapılan sıradan bir paranoyak vaka olarak ele alınır. Oysa akıl yeterince güçlü olmadığında kendini bilmezlik ya da aşırı kendilik merkezîyetinin artması ile mutlaklık ve görecelik ayrımının kaybolması, aşırı ben şişmesi ile karşılaşılır. Assagioli bunu Ruh'la karşılaşmanın, kutsal olan ile iletişime geçmenin bir sonucu olarak değerlendirir.²⁰⁴

İncil sözleri, Aziz Augustine sözleri, Vedantik felsefe söylemlerinde “sen Tanrısın, sen osun” algısı vardır. Tasavvufta da “Enel Hak”, “Talebin neyse osun sen” şeklindeki yaklaşımlarda ilahi olanla irtibat söz konusudur. Farklı dini inanışlarda insan bünyesinde gizli olan ilahi yöne vurguyu görülmektedir. İşte bu insandaki ilahi yön (yüksek öz), merkezdeki ben (öz) algısının yitirilmesi sonucunda, kişilik merkezi olan öz gibi algılanmaya başlandığında kendine Tanrılık atfetme eğilimi ortaya çıkmaktadır.

Bu krizden çıkmanın yolu, mutlak olanla nisbi olanın farkını anlamak, yaratıcıyı ya da yüksek özü -atfedilen her ne ise- onu tenzih edebilmek esas meseledir. Hata ilahi nitelik ve güçlerin yani ilahi ruhun özelliklerinin kişisel bene atanmasıdır. Bu noktada böyle bir hastaya yaklaşım onun anormal olduğu, gülünç olduğu yorumundan ziyade onun içinde duyduğu ruhsal gücün anlaşıldığı ancak o güç ile öz arasındaki *farkın idrak edilmesi* gerekliliği vurgusunu yapabilmektir. Burada gene bene fazla yükleme yapılmaktadır. Assagioli bunu ilahi özdeşleşme olarak değerlendirir.

Bu krizle mücadeleden anlaşılan odur ki, bilinç içeriklerinden kurtardığımız gibi kişilik merkezini (özü) bu üstün özdeşleşmeden de sıyırmalıyız. Onu kendi kapasite ve hakikati içinde anlayıp yaşamalıyız. Bizler yüksek özün etkisindeyiz, hatta nihayetinde oyuz (higher self). Ancak zahiri dünyada bu ayrımı (Self ve higher self düalizmi) yapmak zorundayız. İleri boyutta vizyonlar görmek, sesler duymak

²⁰⁴ A.e., s. 120.

noktasına gelindiğinde bu durum kontrol edilemez bir hal alabilir ve “şunu yap bunu yap” şeklinde mesajlar alan kişi bu komutların esiri haline gelebilir.²⁰⁵

2.2.2.5.1.3. Ruhsal uyanışı takip eden reaksiyonlar

Ruhsal uyanış ile beraber şüpheler gider, kişi sorunlara çözümler üretir, içsel bir güvenlik kazanır, birlik, güzellik ve yaşamın kutsallığını hisseder. Assagioli, “*Erdemi (state of grace) yakalamış bir insanla iletişim kurmaktan daha cesaret verici bir şey olmaz*” diyor. Erdemi yakalamış kişi tasavvufta “*insan-ı kâmil*”e denk gelir diyebiliriz. Tabi buradaki hem somut bir kişidir hem de kişinin dönüşebileceği potansiyel, ideal olan kişilik seviyesidir.

Bu uyanışta mükemmelliği arayış artmıştır. Bununla beraber kişi kendini eskisinden daha aşağı görebilir. Uyanışı manipüle etmeye çalışan aşağı dürtüler, özellikler aktive olmaya çalışırlar ve ortaya çıkan yeni ruhsal özelliklere karşı bir hareket oluşturabilirler.²⁰⁶

Bu mücadele ve çatışmalar kişiyi, yaşanan ruhi tecrübeyi reddetmeye yöneltebilir. Assagioli’ye göre şüphelerin yeniden doğması söz konusu olabilir. Şüphelere karşı gösterilen duyarlılığı aşırı duygusallık (sentimental exaggeration) olarak yorumlar. Lakin bu tecrübe kolayca silinip unutulacak cinsten de değildir, artık eskisi gibi de yaşayamayan kişi için intihar akla gelebilecek bir eylem olabilir.²⁰⁷

Uyanışa reaksiyon olan negatif dürtülerin aktive olması, psikosentezin devamlı bir süreç olduğunu bize hatırlatır. Aşırı hassasiyetler, Assagioli’nin bahsettiği bu duygusallık, şüpheler, uyanışı aşağı çekmeye çalışan alt bilinçdışı içeriklerle, ruh gelişiminin her adımında mücadele edilmelidir. Daha önce söylediğimiz gibi geri özdeşleşme her basamakta olması gereken bir deneyim uygulanması gereken bir egzersizdir.

²⁰⁵ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 121-122.

²⁰⁶ A.e., s. 123.

²⁰⁷ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 123-124.

Aslında bu kriz, önce yükselmenin tabi ki yükselmenin olağan sonucu olarak aşağıya düşmenin ve bu yükselme-inme durumu ile barış sağlayabilme meselesini anlatır. Verilen tepkiler doğal ve kaçınıl

mazdır. İniş zorunludur yani kişinin deneyimlediği ben ötesi uyanışın yarattığı etkilerin bazıları kaybolacaktır. Kişi yavaş yavaş tırmanmak zorundadır. Gelişimi sindirebilmelidir.

2.2.2.5.1.4. Dönüşüm sürecindeki safhalar

Daha öncede bahsettiğimiz gibi ruhsal uyanış sürecinde olumlu gelişmeler de olumsuz gelişmelerde yaşanır. Hem aydınlanma hem karanlık dönemler söz konusudur. Dönüşüm sürecindeki esas mesele, eski aşamadan ayrılışın gerçekleşmiş olması ancak yeni seviyeye henüz varılamaması durumudur. Assagioli'nin ifadesiyle dönüşüm, kelebeğin kozadaki süreci gibidir.²⁰⁸

Ancak içsel gelişime doğru zorlanmak, fazla istekli olup fazla yükleme yapmak biraz dengeyi bozabilir. Burada ruh ve enerjilerin olağan akışıyla gelişime kendini bırakmak lazımdır, sabırlı olmak gerekir.²⁰⁹ Mesele bu enerjileri ve ruhsal akışları doğru yönlendirmektir.

2.2.2.5.1.5. “Ruhun karanlık gecesi”

Ruhsal uyanış krizleri ve nöropsikolojik rahatsızlıklar aynı temelde değerlendirilemez, Assagioli bu noktada doğru ayrımın yapılması gerektiği üzerinde durur. Bazı medikal vakalarda rahatsızlıkların ruhsal gelişim krizleri ile beraber zuhur ettiğini anlamak zorunluluğuna dikkat çeker. Onları diğer hastalık teşhisleriyle aynı sınıfa soktuğumuzda aynı tedavinin işleyemeyeceğini söyler. Bu asla doğru bir tespit olmayacaktır.²¹⁰ Assagioli ayrıca ruhsal krizli rahatsızların tedavisinin, diğerlerine göre daha kolay olduğunu, çünkü ikinci grupta bilinçdışı baskının daha fazla ve yüksek niteliklerin yeterince gelişmemiş olduğunu belirtir. İlaveten bu ruhsal

²⁰⁸ A.e., s. 125.

²⁰⁹ A.e., s. 126.

²¹⁰ A.e. s. 129.

kriz rahatsızlıkları geçicidir, krizin atlatılmasıyla bu reaksiyonlarda ortadan kalkacaktır.²¹¹

Diğer sıradan hastaların nöropsikolojik semptomlarına bakarsak, doğaları gereği geriletici (regressive) özellik taşırlar. Bu hastaların duygusal bağımlılıkları fazladır, çocuksu bir ruh hali içindedirler, kayıpları kabullenemezler. Bilinçli kişilik ile alt nitelikler arasında çoğunlukla ikincisinin lehine sonuçlanacak çatışmalar yaşarlar.²¹²

Öte yandan ruhsal gelişme krizleri doğaları gereği ilerleticidir (progressive). Bu kez bilinçli kişilik ve ruhsal enerjiler (yukarıdan gelen nitelikler) arasında geçici çatışmalar söz konusudur, bu krizler büyüme girişiminin bir sonucudur.

Bu noktada tedavide kilit isim doktordur, her şey onun irfanına kalır. Pek tabi ki ilk grup, kişisel psikosentez ile ikinci grupta ben ötesi psikosentez ile tedavi edilmelidir. Ancak doktorun ya da danışmanın bu ayrımı fark edecek basireti olmalıdır.²¹³

Bazı hastalarda vardır, hem geriletici hem de ilerletici semptomları beraber yaşarlar. Bunlara özel dikkat isteyen durumlardır. Kişiye tüm bu ruhsal krizlerin geçici cefalar olduğunu hissettirmek, onu, bu sürecin sonunda manevi bir mükâfat olduğuna ikna etmek gereklidir.²¹⁴

2.2.2.5.2. Ruhun Uyanışı (Awakening of the Soul)

Assagioli, ruhun uyanışını, insanın iç dünyasında benzeri olmayacak bir deneyim olarak, insanın tüm varlığını canlandıran, yenileyen ve dönüştüren bir ruhsal bilinç parlaması şeklinde niteler.²¹⁵ Ruhunu uyandırabilmiş yakın tarihten insanların ruhsal deneyimlerinin okunmasını tavsiye eder.

Kendisi Tolstoy'u referans alır ve yazılarından onun ruhunun uyanış sürecini irdeler. Onun hayatı sorgulaması, tüm sahip olunan dünyevi zevklerin ötesinde anlam

²¹¹ A.e., s. 128.

²¹² A.e., s. 129.

²¹³ A.e., s. 130.

²¹⁴ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 132.

²¹⁵ A.e., s. 141.

araması ve bu arayışların yarattığı bunalım ve krizleri hastalıklı düşünceler olarak ifade etmesine sitem eder.²¹⁶

Assagioli ruhun uyanışının insanda yarattığı tesirleri aşağıdaki gibi belirtmiştir:

Olağan üstü aydınlanma hissi (extraordinary dazzling sense of light): Buna içsel ateş (inner fire) de diyebiliriz, kişi de fiziksel anlamda bir tür ısınma ve yanma hissi oluşur. Uyanışı deneyimlediğini düşündüğü mistiklerin yazılarında yer alan ateş (fire), ısınma, yanma (sensation of heat and burning) tabirlerini içeren ifadeleri örnek olarak gösterir.²¹⁷ Bir İngiliz mistik olan Richard Rolle'den alıntı yapar: “*İçimdeki ateşi ve onun ruhani kaynağını hissettiğimde, bunun bana Yaratıcımdan bir hediye olduğunu anladım.*”²¹⁸

Görünür dünyanın dönüşümü (transformation of visible world): “*Her varlık her nesne, uyanış ile yeni bir güzellik kazanır, yeni bir ışıkla kaplanır. Yaradan'ın ihtişamı sanki her şeye sirayet etmiştir.*”²¹⁹ Kişinin görüşü her şeyi birliğin bir parçası olarak algılamaya başlar, her şey birbiri ile ilişkilidir ve yüce gerçeklik tarafından idare edilir. Yaradana ve tüm mahlûkata doğru tarif edilemez bir aşk başlar.²²⁰ Kişi kendini unuttur, tüm korku, acı ve umutsuzluklar gider; yerini güven ve güç duygusuna bırakır.²²¹

Ruhun uyanışında geliş gidişler, çok olur; yani birlik onun verdiği mutluluk sonrasında karanlık düşünceler birden geri gelebilir. Assagioli, Tolstoy'un ruhsal uyanışından örnek vererek, onun deneyimini kompleks ve zorlu bulur. Tanrının mevcudiyetini hissettiği anlarda, entelektüel şüphelerin onu gene eski hayal kırıklıklarına ve önceki umutsuz hallerine sürüklediğini belirtir.²²² Tolstoy kendi ifadesiyle, bir bahar günü ormanda yürüyüşünü anlatır ve kendi uyanış sürecini teffekkür eder:

“Sadece Tanrıya (God) inandığımda gerçekten yaşadım. İnanmayı unuttuğum ve bıraktığım anlarda yaşamayı da bıraktım... Tanrıyı bilmek ve yaşamak aynı şeydir. Tanrı

²¹⁶ A.e., s. 141-145

²¹⁷ A.e., s. 146.

²¹⁸ A.e.

²¹⁹ A.e., s. 146-147.

²²⁰ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 147.

²²¹ A.e., s. 148.

²²² A.e., s. 149.

hayattır. Onsuz bir hayat mümkün değildir. Daha önce olmadığım kadar kendimin ve etrafımdaki herşeyin aydınlandığını (enlightened) hissettim. O zamandan beri bu ışık (light) beni tekrar yalnız bırakmadı.”²²³

Özet olarak ışık ve aydınlanma, ruhsal uyanışın en belirgin sembolleri olarak karşımıza çıkar.

2.2.2.5.3. Ruhun Arındırılması (Purification of the Soul)

Assagioli’ye göre, ruhun arındırılmasında temel olarak ahlaki ilkelere uyularak yol kat edilebilir. Ruhun uyanışı yani doğumu sonrası ona iyi bakmak gerekir. Çünkü gün yüzüne çıkan bu yüksek yönümüz yani ruhsal varlığımız, her zaman aşağı dürtülerin, karanlık düşüncelerin umutsuzlukların hedefinde olacaktır. Amaç ise her zaman birliği ve uyumu korumak olmalıdır. Ayrıca ruhun kendini doğru göstermesi ve yüksek değerlerin burada aşikâr olması için ruh alanının hep temiz olması gerekir. Assagioli’ye göre günahkâr (unregenerate state) ve kirli (impure) bir ruhta kutsal bilgelik (divine wisdom) oluşamaz ve birliğe ulaşmak (supreme truth) mümkün değildir.²²⁴

Ruhun ilk pırıltıları açığa çıktıktan sonra kişi de daha da ileri gitme hissi ve o ışıktan daha fazla faydalanma arzusu oluşur. Ancak bu yol uzun ve çetrefilli bir yoldur ve aşağı yönlerimiz, sadece kısa süreliğine uykuya çekilmiştir.²²⁵

Ruhun ilk uyanışından sonra karşımıza çıkan alt bilinçdışı etmenler zorluklar ve acı hissi ileriye dönük yolu tıkamakla kalmaz ayrıca geriye doğru dönüşe de zorlar. Assagioli, “İnsanlar hata yaptıklarında onlar o yanlış şeyler için cezalandırılmazlar, o yanlışlıklar tarafından cezalandırılırlar” derken yapılan yanlışlıkların insanı aşağı çektiğini, yapılan iyiliklerin ise yükselttiğini belirtir.²²⁶

Ahlaki ve etik kontrol ve kaidelere uyma ile beraber zihinsel ve fiziksel bir temizlenme de gereklidir. Ruhsal uyanışı deneyimlemiş ve gelişim sürecinde belli bir yol kateden kişi için genel geçer etik prensipleri uygulamak yetmez; Assagioli’ye göre böyle kişilerde, normal-sıradan insandan daha farklı bir ahlak anlayışı olmalıdır. Farkındalık artmış ve dolayısı ile sorumlulukda artmış olur, Assagioli bunu “Ne

²²³ A.e., s. 149-150.

²²⁴ A.e., s. 155-159.

²²⁵ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 155-157.

²²⁶ A.e., s. 160.

kadar çok bilersen ve ne kadar iyi anlarsan, kutsal yaşantındaki bocalamalarından o kadar çok yargılanacaksın.” sözleriyle ifade eder.²²⁷

2.2.2.5.4. Ruhsal Gelişime Engel Faktörler

Ruhsal gelişim sürecinde, bu süreci engellemeye çalışan duygular, korkular, bağılıklar, dürtüler ve atalet hali aktive olmaya başlar insanın yukarı doğru yükselişini provake ederler. Assagioli'nin üzerinde durduğu bu engellere aşağıda detaylandırarak yer verdik.

2.2.2.5.4.1. Korkular (Fear)

Ruhsal gelişim sırasında, duygusal, zihinsel ve iradi bir takım zorluklarla karşılaşılır ve genelde duygusal olanlar en temel olanlardır. Örneğin korku temel bir duygusal engel olarak karşımıza çıkar. Korku, içsel bir sıkıntının ya da içsel bir geri çekilmenin yanında ayrıca insana kötü eylemler yaptırabilen bir dürtü de olabilir.²²⁸ Assagioli'nin ifade ettiği beş temel korku ve ilişkili oldukları beş temel içgüdü şunlardır:²²⁹ Ölüm korkusu, kendini koruma güdüsünden kaynaklanır. Tamamlanamama ve yalnızlık korkusu, seksüel dürtüden kaynaklanır. Toplanma güdüsü (sürü psikolojisi) insanın ayrı zayıf güvensiz hissetmesinden kaynaklı olarak diğer insanlarla bir araya gelme isteği hissidir (herd instinct). Bir diğeri onaylanma, takdir edilme dürtüsüdür, saygı görme isteği ve temelde sayılmama ciddiye alınmama korkusunun tetikler. Gizemli olandan bilinmeyenden korkma ve gizemli olan hakkında bilgi sahibi olma arzusudur.

Bu korku ve dürtülere baktığımızda korkunun bir iteleyici güç olarak da önemli ve gerekli olduğunu söyleyebiliriz. Olumlu yönde kullanıldığında önemli bir işlevi vardır.²³⁰ Bu korkular insanı harekete geçirici ve iteleyici güçleri ortaya çıkaran potansiyeller barındırır. Korkuların farkına varmak ve onlarla yüzleşmek büyümeye başlamaktır. Tıpkı bebeklerin düşmekten korkmalarına rağmen ayağa

²²⁷ A.e., s. 162.

²²⁸ A.e., s. 169-170.

²²⁹ A.e., s. 170.

²³⁰ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 170.

kalmaları, yürümeyi ve sonrasında koşmayı keşfetmeleri gibi yetişkinlerde korkuları öğrenerek bir sonraki seviyeye yükselmeye çalışırlar.²³¹

Assagioli bir de *hastalıklı korkulara* (morbid form of fear) (kaygı, keder/iç daralması, fobiler ve kolektif korkular) yer verir ve onlardan kurtulmak için bazı psikolojik ve ruhsal metodlar önerir. Psikanaliz, zihin egzersizleri, imajinasyon egzersizleri, fiziksel aktiviteler, spor gibi bendensel ve psikolojik yöntemlerle beraber, ben ötesi farkındalık çabasıyla da korku duygusunun olumsuz etkileri dönüştürülebilir.

Zihnin kullanımında, duygulara esir olan zihinden, duygulara hükmedebilen bir zihne doğru, her psikolojik seviyede farklı bir zihinsel etkinlik söz konusudur.

Korku ile başa çıkmak için, psikolojik yöntemlerden yararlanılır. Psikanalizde bilinçdışı açığa çıkarılır, korkuların kaynağı bilinçli zihne taşınır. Korkuyu dönüştürme, fiziksel aktiviteler, spor, hayal gücünü kullanarak korkulan sahnelerin zihinsel egzersizlerini yapmaktır. Korku yaratan sahneyi, içimiz sakinleşene dek hayal ederek yaşama yöntemi diğer bir tavsiyesidir.²³² Ayrıca Assagioli, mizahi bakış ile (use of humour) korkulu durumlarla başa çıkmayı tavsiye eder. Böylelikle pozitif duygular harekete geçirilir.

Ruhsal metotlara geçtiğimizde de ruhsal farkındalıkla çözümün başladığını görürüz. Assagioli'nin sisteminde ölüm korkusu için ölümün boyut değişimi olduğunu fark etmek düşüncesi bir telkin sağlar. Kişi yalnızlık korkusundan ise Tanrı ya da yüksek öz ile birliğin sağlanmasıyla kurtulabilir. Ayrıca kişi kendi yüksek öz farkındalığına kavuşunca, başkalarınca onaylanmayı beklemekten de kurtulur. Gelecek ve bilinmeyen korkusu için de Assagioli, gücümüzün yetmeyeceği ile sınanmayacağımıza inanmak ve irfani olarak farkındalığımızı geliştirmek gibi ben ötesi tavırlarla korkuların kontrolünün sağlanabileceğini belirtir.²³³

²³¹ Elisha O. Ogbonna, **Mastering The Power of Your Emotions 2nd Ed: How To Control What Happens In You, 2nd ed.**, Canada, Friesen Press, 2017, s. 4.

²³² Assagioli, a.g.e., s. 171.

²³³ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 172.

2.2.2.5.4.2. Acı çekme (Suffering)

Ruhsal gelişime en büyük engellerden biri acı çekme korkusudur. Öncelikle Assagioli, “acı”nın gerçek manasının anlaşılması gerektiğini belirtir ve acıyı ruhun gelişimini engelleyen bir kaynaktan, ruhu geliştiren bir kaynağa nasıl dönüştürürüz sorusu üzerine odaklanır. Örneğin “Çileyi, acıyı nasıl görüyoruz?” diye sorar, “Onu haksızlık, merhametsizlik olarak gördüğümüz sürece, onun dönüştürücü gücünden faydalanmak imkânsız” olacaktır.²³⁴

Acının dönüştürücü fonksiyonları olduğunu düşünür. Ona göre acı, ilk olarak sebep-sonuç ilişkisine dayalı bir çeşit kefarettir (expiation). Ruhun yükselmesine ve özgürleşmesini sağlar. Öte yandan acı çekmek insanı güçlendirir ve içsel bir dayanıklılık (inner resistance) sağlar. Bir deyişte belirtildiği gibi “Tanrılar çekiç darbeleri ile şekillenirler”, insanları da güçlü kılan karşılaştığı zorluklardır.

İkinci olarak çekilen acıların bizi bağımlılıklarımızdan kurtarma ve dünyevi özdeşleşmelerimizden kurtarma yönü vardır. Geri özdeşleşme sağlar. Bizi yüksek öze doğru yaklaşıtırlar (higher self identification).²³⁵

İnsandaki yüksek değerleri ve ben ötesi yönelimleri açığa çıkarırlar. Diğerkâmlık kazandırır, diğer insanları önemsemeyi ve onlara yardım etme eğilimimizi arttırırlar. Empati duygusunu devreye sokarak, bencillikten kurtarır.

Tüm bu pozitif gelişmeler bizim tavrımız ve niyetimize bağlıdır. Acının kötü sonuçlar doğuran, zarar verici muhtemel etkileri görmezden gelinemez.²³⁶ Acıya karşı isyan ettiğimizde acı artar ve zirveye ulaşır ve belki de şiddetle sonuçlanabilir. Lakin acıya katlanmayı bilen kişinin acısı da azalır, olumsuz dış sonuçların önü kesilir. Acının kabulü pek tabi ki bir iman ve inancı gerektirir. Yüksek ruh sahibi kişilerde bu acılar ve çileler artık zevk kaynağı haline de gelebilir.²³⁷

²³⁴ A.e., s. 173.

²³⁵ A.e., s. 175.

²³⁶ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 175.

²³⁷ A.e., s. 176.

2.2.2.5.4.3. Bağlılıklar (Attachments)

Assagioli, aktif ve pasif bağlılıklardan bahseder. İlki aktif bağlılıklar (Active Attachments), içgüdüler, arzular, tutkular, diğer kişilere bağlılıklar, sahiplik hissi gibi kişinin dikkatini, enerjisini, zamanını alan bağlılıklardır. İkincisi pasif bağlılıklar (Passive Attachments) ise, daha seyrek görülen ama daha az gerçek olmayan eylemsizlik, fiziksel ve ahlaki uyuşukluk diyebileceğimiz alışkanlıklardır.²³⁸

Assagioli, bağlılıklardan kurtulmanın iki yolu olduğunu söyler bahseder. 1. *ani ayrılıklar(sudden separation)*dır. Bu hayatta daha sıklıkla karşılaştığımız ani değişimlerle olur. 2. *Transmutasyon (method of transmutation)* ile zamanla bir dönüşüm geçirerek ki bu da kişilere bağlıdır çünkü bazı insan çok esnek ve şekil verilebilirken bazısı yoğun ve katı bir yapıdadır. Bu tip kişiler için ayrılış çok zaman alabilir.²³⁹

Transmutasyon metodu, bağlılıkları üreten duygusal enerjileri süblime ederek farklı bir kanal açabilir. Süblimasyon çok önemli bir araçtır. Assagioli bağlılıklar çerçevesinde aşkı ele alarak şehvi aşk (passionate love) ve ruhani aşk (spiritual love) ayrımı yapar. İlkinde, bencillik ve kıskançlık vardır; diğerinde ise özgürleştirici bir güç vardır.²⁴⁰

Ruhani aşkın karakteristiklerine bakarsak; her şeyin üzerinde olan bir yaratıcı varlığına inanılır. Böyle bir aşk kişiyi büyütür. Canlı ve dinamik olup, sıcak temas sağlar. Diğer insanlar ile iletişimi güçlendirir. Bağımlılıkları ise ortadan kaldırır. Kişi her şeyi ve herkesi Tanrının varlığında seyrederek hale gelir.²⁴¹ Assagioli, R.W. Emerson'dan bir alıntı yapar “Yarı Tanrılar çekildiğinde, Tanrı zuhur eder.” Yani bizim takıntılarımız, bağımlılıklarımız ve belki de şirklerimiz ortadan kalktığında (yarı tanrılar), ki bu noktada geriye özdeşleşme ile paralel bir düşünce metodu görüyoruz. Biz Öz'ümüze ulaşmış olacağız ve arındırılan ruhta yüksek özün ışığı zuhur edecektir. Kişi korkularından bağımlılıklarından kurtularak ruhsal psikosentezini gerçekleştirmiş olacaktır.

²³⁸ A.e., s. 178.

²³⁹ A.e., s. 179.

²⁴⁰ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 180.

²⁴¹ A.e., s. 181.

Ruhsal özerklik ve içsel bağımsızlık için *başkaları olmadan birine dayanmadan yapamayacağını düşünen insan modeli*’nden çıkmalıdır. İnsan ruhunda saklı olan enerjiyi keşfederek kendine güvenmeli, başkaları ile özdeşleşmekten ziyade, yüksek özü ile özdeşleşmeli ve onla bütünleşmelidir (self-identification). Bağımlılıklardan kurtulduğu takdirde insan, gerçek anlamda, çıkarları olmayan, şehvi olmayan sevgiyi deneyimleyecektir.²⁴²

2.2.2.5.4.4. Duygusal Ve Zihinsel Engeller

Assagioli’ye göre, ruhsal gelişimin önündeki engellerden diğer iki engel *kendini onaylama eğilimi* ve *agresiflik* (kıзма gücenme) eğilimidir. Mesela kendini onaylamanın bir yolu başkalarını eleştirmektir; onların kusurlarını görerek kibirlenmek böylece kendini tatmin etmektir. Bu aynı zamanda sinirin de bir dışavurumudur. Mesela erkekler dövüşerek ve kavga ederek, kadınlarda daha çok dedikodu ile bunu gösterir.²⁴³

Bu duygusal süreçlerde Assagioli’nin üzerinde durduğu şey mizahi tavır ile olaylara bakabilmektir. Mizah ile olayları dışarıdan, yukarıdan bir gözle seyreden kişi agresif eğilimlerini süblime edebilir.²⁴⁴

Örneğin eleştiriyi daha doğru bir şekilde doğru yürütmek, kendini tatmin ettiğin bir eleştiri değil de insanları anladığın, onların senden daha iyi olduğu ya da olabileceğini düşünerek, içinde iyi niyet barındıran bir eleştiri geliştirilmelidir. Doğru tavır, başkalarını iyiliği için bazen bir eleştiriyi ve bir müdahale gerektirebilir ancak o müdahalede kişi, objektif, samimi olmalıdır.²⁴⁵ Burada bahsedilen *Gerçek iyilik*, her şeye susmak, pasif- (pseudo goodness) hakiki olmayan bir iyilik değildir. Bilakis, o, aktif dinamik ve mutluluk saçan bir iyilik olmalıdır.²⁴⁶

²⁴² A.e., s. 182-183.

²⁴³ A.e., s. 185.

²⁴⁴ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 186.

²⁴⁵ A.e., s. 187

²⁴⁶ A.e., s. 188-89.

Duyguların ve hislerin dönüşümü ile ilgili olarak, Elisha Ogbona onların yok edilip tekrardan yaratılmayacağını ama gidişatlarının değiştirilebileceğini ve farklı duygular ile sentezlenebileceğini ifade eder.²⁴⁷

2.2.2.5.5. Ruhsal Gelişimin Tasavvuf Psikolojisi Boyutunda Assagioli Diyagramı Üzerinden Yorumu: Robert Frager’ın Modifiyesi

Amerika- Kaliforniya da ben ötesi psikoloji enstitüsü kurucusu Frager, “Nefs, Kalp ve Ruh” isimli eserinde, Assagioli’nin oval diyagramını nefsin yedi mertebesine adapte etmiştir. Bu adaptasyon ile beraber Assagioli’nin özü (self) Frager’da ego ve bene tekabül eder. Yüksek öz ise direk olarak Ruh’tur. Frager’ın düşüncelerine yer verirken, onun tercih ettiği kavramları kullandık.

Nefs-i Emmare mertebesinde saldırganlık ve şehvet yoğun bir şekilde görülür, yani kişi alt bilinçdışı içeriklerin etkisi altındadır. Bu mertebeye de insan kötülüklerin ve negatif dürtülerin isteklerine bağlı yaşar.²⁴⁸ Kişinin alt ve üst bilinçdışı alanları keskin olarak ayrılır ve Assagioli’nin orijinal diyagramında olduğu gibi geçişim yoktur. Bununla beraber alt bilinçdışı içerikler yoğun olarak bilinç alanına çıkar ve bilinç alanı gerçekten çok dardır. Burada ben kendini herşeyin merkezi olarak görür ve ruhu tamamen devre dışı bırakır.

İkinci nefis mertebesi, Nefs-i Levvame’de kişide kendini sorgulama ve yaptığı hataları fark etme özelliği vardır.²⁴⁹ Bilinç alanı algıların gelişmesiyle kısmen genişler ve alt bilinçdışı ve üst bilinçdışı sınırları biraz da olsa inceler. Ancak alt bilinçdışı verilerin bilinç alanına girişi üst bilinçdışı içeriklerden hala daha fazladır. Bu mertebeye de kişi, kendini değiştirmeye niyetlenir, kendini düzeltmeye karar verir. İrade ön plana çıkar.

Üçüncü nefis mertebesi olan Nefs-i Mülhimme’de ilham ön plana çıkar. İlham ile beraber ahlaki erdemler, aşk ve ibadet zevki gibi süperbilinç aktiviteleri de

²⁴⁷ Elisha O. Ogbonna, **Mastering the Power of your Emotions**, s. 80.

²⁴⁸ Ali Ayten, Sevde Düzgüner, **Tasavvuf Psikolojisine Giriş**, 1. Basım, İstanbul, Sufi Kitap, 2017, s. 60.

²⁴⁹ A.e., s. 62.

devreye girer.²⁵⁰ Bilinç alanı gittikçe genişler ve üst bilinçdışı içeriklerin akışı artarken, bir de mürşid faktörü devreye girer ve ego ile ruh arasında bir iletişim kurmaya başlar. Bilinçdışı düzeyler arası geçişim başlar.

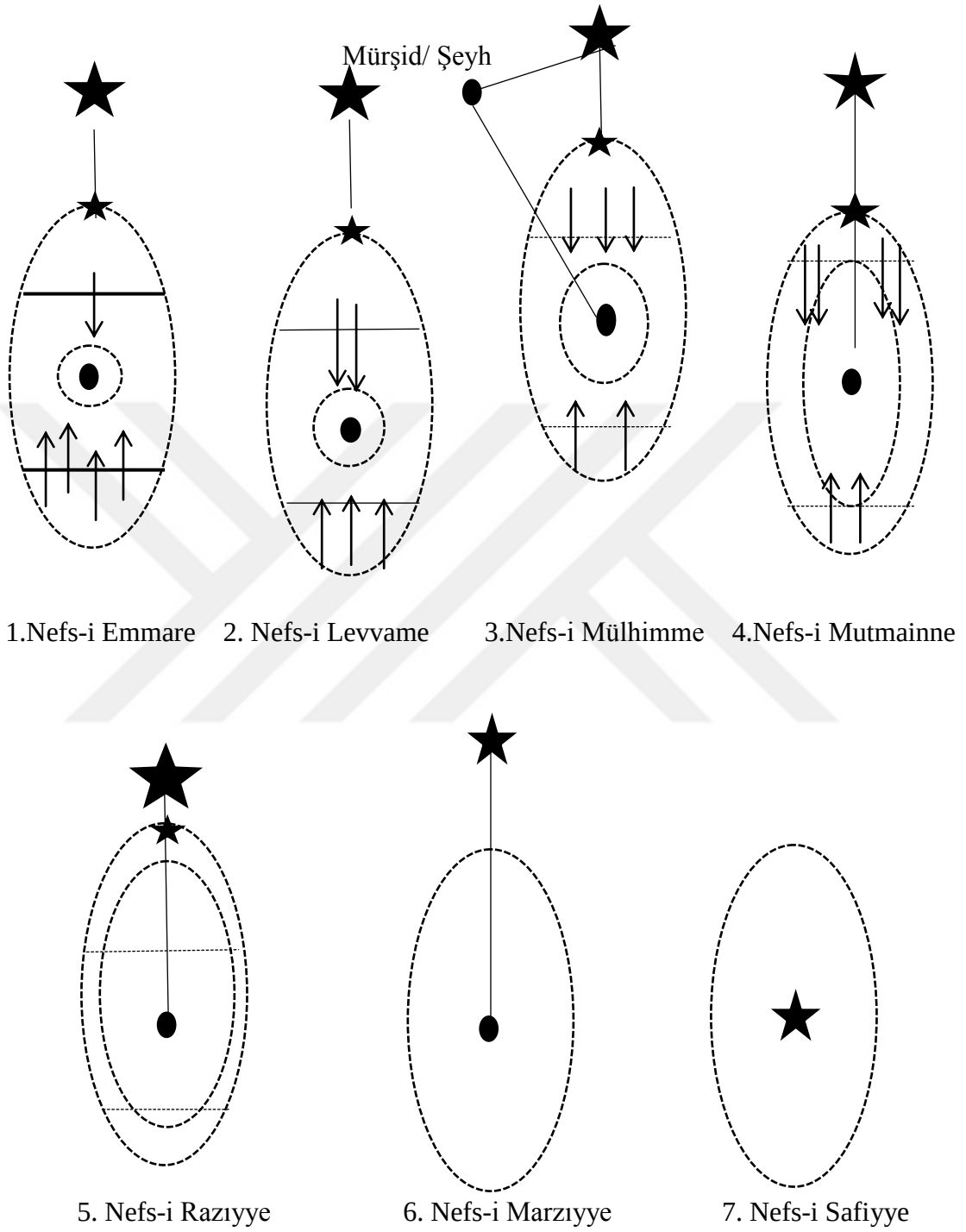
Frager, Nefs-i Mutmainne’de, artık bilinç alanının iyice genişlediğini ve üst bilinçdışı değerlerin bilinç alanına yoğunlaştığı bir psikik yapı ortaya koyar. İçgüdülerin etkisi azalır, kişilik merkezi olan ben Ruh’a teslim olmaya başlar. Üst bilinçdışının sınırları ortadan kalkar, geçişim yoğunlaşır.

Beşinci mertebede insan Nefs-i Raziye’dedir. Bilinç düzeyi diyagramda oldukça geniş yer tutar, alt bilinçdışının etkisi iyice azalmıştır ve bilinç alanı tarafından kontrol edilebilir. Böyle bir durumda Ruh’a daha da yaklaşılr ve Ruh’un etkisi artar.

Nefsi Marziye’de ruh ve nefis birliği sağlanır, heryeri bilinçlilik hali kaplar ve ilahi bağlantı aşikâr olur. Bir sonraki Safiyye mertebesini ise Frager, tüm ikiliklerin ortadan kalktığı ve tevhidin gerçekleştiği bir mertebe olarak yorumlar, burada diyagram tek bir noktadan ibarettir o da Allah’tır şeklinde ifade eder. Burada artık Assagioli’nin *aslında öz düalizmi yoktur* iddiası görünür hale gelir. Yüksek özün yani ilahi ruhun cüzi bir parçası olan insanın ruhu kendini yüksek özün varlığında eritir. Allah, irade ve ruhun tek hakikati olarak merkezdedir.

Kanaatimizce son metebede, merkezin etrafında belirtilen çizgisel sınır aslında tüm psikosentez boyunca vurgulanmaya çalışılan ilahi olanla özdeşleşme olasılığına karşı çizilen bir sınır gibi Ruh ile olan farklılığı vurgular. Bizim düşüncemize göre, en yüksek düzeydeki bu sentez halinde bile insan Assagioli’nin belirttiği diyagramdaki insandır. Lakin tekâmül etmiş bir insandır.

²⁵⁰ A.e., s. 69.



Şekil 2.5: Robert Frager'ın Assagioli Diyagramı Üzerinden Nefs Mertebeleri Yorumu²⁵¹

²⁵¹ Frager, **Kalp, Nefs ve Ruh**, s.

2.2.2.6. Ben Ötesi Gelişim Teknikleri

Ben ötesi gelişim ya da ben ötesi psikosentez de uygulanacak tekniklerde öncelikle önemli olan süperbilinç ile yüksek öz farkını ortaya koymaktır. Bu fark üzerinde tezimiz boyunca sıklıkla durduk.

Assagioli, süperbilincin iki tür kişilik yapısında iki farklı şekilde var olduğunu belirtir. Süperbilinçleri aktif olan Plato, Pisagor, Dante ya da Einstein gibi dâhiler, iç ve dış dengelerini kurmuş, self-realizasyonlarını sağlamış kişilerdir. Assagioli oval diagramda bu tür kişilerdeki bilinç merkezinin süperbilinç alanına doğru yükselme potansiyelini gösterir. Burada yüksek öze doğru dikey bir gelişimin yolu açıktır.²⁵²

İkinci grup dâhiler, süperbilinç akışının olduğu ancak bu akışın onların bilincini yükseltmediği yani onlara bir süperlik katmadığı durumdaki kimselerdir. Burada süperbilinç içeriklerinin aktarımı özü yükseltmez. Süperbilinç alanında yaratıcı ve üretken aktiviteler söz konusudur ancak bu kişilik merkezini kalıcı olarak geliştirmez, yüksek öze doğru bazı anlık parlamaların ötesine geçemez. Bir dağcının anlık cesareti ile tırmanma motivasyonu, bir fizikçinin anlık bir sezgi ile deneyini doğru yorumlaması ya da uyuşturucu bir maddenin etkisiyle deneyimlenen ekstasi hali geçici süperbilinç yükselmelerine örnek verilebilir.²⁵³ Bunlar ben ötesi deneyimlerdir, ancak ben ötesi boyutta deneyimlenen birlik ve psikosentezi ifade etmeye yetmez.

Meditasyon ve benzeri teknikler ile ya da spontan bir durumun sonucu olarak bazı bilinç yükselmeleri ve spiritual selfe yaklaşım söz konusu olabilir lakin yoğun iç deneyimlerden sonra eski hale dönüş olacaktır. Yani süperbilinç deneyimi ve yüksek öz deneyimi (Self Realization) birbirinden farklıdır.

Ben ötesi psikosentezde kullanılan teknikler, yüksek özün fark edilmesini sağlamaya ve bu yeni merkezde kişiliği kurmaya yönelik tekniklerdir. Assagioli'nin yer verdiği teknikler aşağıda alt başlıklar ile ele alınmıştır.

²⁵² Assagioli, **Psychosyntesis**, s. 200.

²⁵³ A.e., s. 201-202.

2.2.2.6.1. Semboller (Symbols for Spiritual Psychosynthesis)

Danışanın geçmişi, dini ve felsefi görüşü ile uyumlu semboller seçilmelidir. Ruhsal merkezi (Yüksek Öz) uyandırmak ya da canlandırmak için doğa sembolleri (Güneş, yıldız, deniz, ateş, gül vb.) ya da bazı geometrik formlar seçilebilir. Örneğin Assagioli'nin yumurta diyagramı da kişilik yapısını göstermesi açısından geometrik bir semboldür.

Bu türden soyut ve doğaya ait sembollerin yanı sıra kişileştirme (personalization) de sembolizasyonda çok etkilidir. İçimizdeki öğretmen, içimizdeki yaşlı bilge, içimizdeki savaşçı gibi tabirler yüksek öze işaret eden ruhsal merkezi (manevi rehber) bulmak için kullanılır. İçsel diyalog kurmak için manevi öğretmen çok önemlidir.²⁵⁴

2.2.2.6.2. Diyalog Tekniği (the Technique of Dialogue)

Assagioli burada hem yaratıcı ile dikey bir diyalog kurmaktan hem de insanlarla beşeri ilişkilerde yatay bir diyalog kurmaktan bahseder. Danışan bir noktada tıkanır ve kendine doğru cevapları vermekte zorlanırsa, bu noktada danışman ya da terapist ona doğru cevabı verecek bir iç bilgenin onun içinde olduğunu telkin etmelidir. Böylece o bilgiye ulaşmak için bir iç yolculuk başlar.²⁵⁵

Assagioli diyalog metodunda Martin Buber'den ilham alır. İlişki içinde oldukları kişilere sen (thou) olarak değil, bir nesne (it) olarak yaklaşmalarını modern insanın günahı olarak değerlendirir. Bunun sonucu olarak da kişi, diyalog tekniğinde diyalogun önemini arka plana iterek, kendini özne olarak ortaya fazla koyar ve karşısında iletişim kurması gereken figürü nesne gibi görerek devre dışı bırakır. Bu tekniğin doğasına aykırıdır.

Diyalog tekniğinde önemli olan danışanın ön planda olması değil, aranan cevaba ulaşabilmektir. İçerideki bilgenin ya da öğretmenin ya da deneyimin kendisi değil, diyalogun kendisidir.²⁵⁶ Ancak Assagioli, Buber'i bir nokta da eleştirerek, ilişkinin kendisini (diyalog) tek hakikat yaparak, özneleri ikincil plana atmasını fazla abartılı bulur. Assagioli'nin tekniklere genel yaklaşımında zaten bütüncül bir bakış

²⁵⁴ Assagioli, *Psychosynthesis*, s. 202-203.

²⁵⁵ A.e., s. 204-205.

²⁵⁶ A.e., s. 205.

açısına sahip olduğunu belirtmiştik. Onun psikosentezinde tüm teknik ve yollar birbirini besler ve birbiriyle iç içedir.

Diyalog tekniği kişiye özel uygun özneleri bulmayı gerektirir, örneğin yüksek öz ile iletişim kurmak için Hristiyan inancındaki kişiler için “içindeki isa” (inner Christ) figürü uygunken, bir ateist için bir doğa sembolü tercih edilebilir.

Yüksek öz ile diyalog, içinde mistisizmi barındırsada psikosentez mistik deneyimi varılacak bir son nokta olarak görmez. Amaç yaratıcılığın, yetilerin artmasıdır. Diyalog ruhsal, duygusal yönleriyle mistik bir deneyim gibi görünse de mental boyutu ile kişisel ve duygusal olmayan objektif bir deneyimdir.²⁵⁷

2.2.2.6.3. Sezgi Kullanım Tekniği (Technique for the Use of Intuition)

Jung’un deyimi ile “sezgi, akla karşı bir tavır göstermez, aklın yetki alanının dışına çıkar”. Sezgi, oldukça az kavranmıştır; bu yüzden de geliştirilememiştir. Assagioli bilimsel anlamda sezginin reddedilmesinin sonucu olarak sezginin diğer psikolojik fonksiyonlar ile bağlantı kurumamasından bahseder.

Assagioli, sezgiyi iki seviyede ele almaktadır. İlk olarak gündelik sezgi olarak isimlendirdiği (day by day intuition), kişisel seviyelerde seyreden bir sezgi iken ikincisi ruhani sezgi (real spiriüel intuition)dir. Plato’nun üzerinde durduğu ruhsal bir sezgiyken, Jung her iki seviyede (hem kişisel seviyede hem ben ötesi seviyede) sezgiyi yorumlar. Assagioli’nin sezgiye bakış açısı da Jung tarzı bir sezgi yorumudur.²⁵⁸

Sezgi doğası gereği, biliş seviyesinde, duygusal-düşünsel bilişten farklı olarak hemen açığa çıkar. Düşünme gibi bir süreç gerektirmez, aşama aşama değil doğrudandır (not progressive, it is direct). Sentetik ve holistiktir. Ayrıca sezgi duygu ve hislerden yoksun olarak objektif ve nötrdür.²⁵⁹

Sezginin aktif olması ve sezgiden yararlanmak için bilinç alanında ve ben ötesi seviyelerde belli hazırlıklar yapılmalıdır. Daha öncede bahsettiğimiz duyular, duygular, zihin tüm bu bilinç içerikleri çok aktiftir ve bilinç alanını fazlaca doldurup,

²⁵⁷ Assagioli, *Psychosynthesis*, s. 207.

²⁵⁸ A.e., s. 217.

²⁵⁹ A.e., s. 218.

sezginin görülebileceği bir alan bırakmazlar. Bu yüzden ilk adım olarak bilinç alanında bir temizlik gereklidir. Metaforik olarak projeksiyon alanının (Ben/Bilinçli Öz) temiz ve beyaz olması gerekir. Böylece kişinin hakikat ya da hakikatin bir kısmı ile kontak kurma şansı doğar, üstbilinç içerikleri ve ben ötesi merkezin (yüksek öz) verileri bu temiz beyaz alana yansır.

İkinci adımda, hakikat deneyiminin yaşanması, bu hakikat ile özdeşleşme yaşanması (Self Identification) durumu söz konusu olabilir. Bu noktada kilit aktörümüz irade (will) Assagioli'nin tabiriyle “deus ex machina” gibi arka plandaki bir tanrısal güç olarak, bilince davetsiz misafirleri sokmayacak bir koruyucu görevi üstlenir.²⁶⁰

Üçüncü bir nokta, sezginin çabuk unutulabilir yönüdür. Assagioli onu pencereden içeri giren kuş gibi görür, içeri girer birkaç kez dolaşır ve hemen uçup gidebilir. Bu sebeple Assagioli, yazmaya teşvik eder. Sezginin getirdiklerinin kaydedilmesini tavsiye eder.

Bir diğer konu, hasta ile sezgileri konusunda derinlemesine bir değerlendirme yapma gerekliliğidir, hastanın sezgilerine güvenip güvenmediği, sezgilerine ne kadar anlam yüklediği, sezgilerine gösterdiği reaksiyon değerlendirilmelidir. Sezgiler sorgulanmalı, imkânlılığı bağlamında ele alınmalı; sezgi ile hayaller arasındaki fark idrak edilmelidir.²⁶¹

Sezgisel yöntemin uygulanması, insana kendisi ve diğerleri hakkında doğru bir anlayış verir. Bilimsel çalışmalarda, bir prensip bulmak ya da hakikate ulaşmak için doğru değerlendirme katkısı yapar. Assagioli'ye göre terapistler, eğitimciler ve akla eğilimli entelektüeller sezgiyi ihmal etmemelidirler.²⁶²

Her psikosentez tekniğinde olduğu gibi sezgi kullanımında da aşırıya kaçmak sentezden uzaklaşmak demektir. Temel olarak sezgi, hakikate doğru yaratıcı bir yaklaşımdır, akıl ise sezginin sonuçlarını zihinsel düzeyde değerlendirecek fonksiyondur. Sezgi ve aklın evliliği gereklidir. İrade kullanımı, özdeşleşmelerden

²⁶⁰ Assagioli, *Psychosyntesis*, s. 219.

²⁶¹ A.e., s. 220.

²⁶² A.e., s. 221.

arınma (dis identification), yüksek öz deneyimi (Self Realization), rahatlama (relaxation) gibi diğer teknikler ile kolektif çalışmalıdır.²⁶³

2.2.2.6.4. Kişilerarası İlişkilerde İmgelem Canlandırma Tekniği (Technique of Imaginative Evocation of Interpersonal Relationship)

Karşımızdaki insanlara doğru tavır ile yaklaşmamızı engelleyen bilinçli ve bilinçdışı faktörleri elimine etmek için uygulanan bir tekniktir. Bir yönüyle, bilinçdışı içerikleri ile uğraştığımızdan katarsize benzer. Diğer bir yönüyle ise süperbilinç keşifleri vardır, yaratıcılık ve pozitif imajların zihinsel canlandırılması (imagination) söz konusudur. Bir model yaratımı gerçekleşir.

Hastanın çekindiği korktuğu ya da olmasını istemediği durum ile ilgili betimlemeler yapması (mesela kişi bir sınava girdiğinin hayalini kurar) sonrasında da rahat bir koltuğa uzanması istenir. Rahatlaması ve betimlenen sahnenin ayrıntılı olarak tekrar tekrar anlatılması istenir (bu yönüyle katarsize benzer). Adeta canlı bir şekilde olaya katılan kişinin reaksiyonları tespit edilir. Seanslarda tekrarlamalar ile reaksiyonların yoğunluğunun azalması beklenir. Tekniğin bu aşaması hayal ederek duyarsızlaşma (imaginative desensitization) şeklinde ifade edilebilir.²⁶⁴

Daha sonra arzu edilen tavrın, olması istenen neyse o sahnenin zihinde canlandırılması yapılır. Önce istenmeyen olumsuz sahneler hayal edilir, duyarsızlaşma sağlanır. Sonra istenilen tavra yaklaşılr. Zamanla kişilerin durumlar ve olaylar karşısında daha özgür, daha güvenli ve daha bağımsız hissetmeleri sağlanır.²⁶⁵

2.2.2.6.5. Kutsal Kâse Efsanesi Egzersizi (Exercise on the Legend of the Grail)

Wagner'in "Lohengrin" eseri üzerinden bir sembol okuması egzersizidir. Müziği yani Wagner bestesi eşliğinde eserin her hafta katılımcılar ile okunması ve karakterlerin birer sembol olarak neleri temsil ettiğini konuşup tartışarak, gündelik

²⁶³ A.e., s. 222.

²⁶⁴ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 225-226.

²⁶⁵ A.e., s. 227-228.

hayatlarına uygulamaları istenen bir egzersizdir. Assagioli'nin yorumladığı şekilde hafta hafta okunmasını aşağıdaki gibi düzenledik.

1. hafta: Titurel, yaşamın endişelerinden usanmış olarak bir dağa çekilir. Dünyayı (kendini özdeşleştirdiği herşeyi) terk eder ve zirveye ulaşana kadar bir dağa tırmanma yolculuğuna çıkar. Burada başkarakter Titurel, asketik bir yöntem ile süperbilinç seviyelerine ve hatta ben ötesi seviyelere yükselmeye çalışan kişilik merkezini (bilinçli öz) sembolize eder.²⁶⁶

2. hafta: Titurel, diz çöker, dua eder. Bu bölümde açıkça niyaz, tefekkür, yoğunlaşma söz konusudur. İlham-telkin arar. Bu sahne bize meditasyon, konsantrasyon ve tefekkürü göstermesi açısından değerlidir.²⁶⁷

3. hafta: Titurel'in duasına cevap gelir. Bir ışık bir melekler topluluğu belirir. Kutsal kâsenin gelişi, dişil bir semboldür ve sevgiyi (love) temsil eder; mızrak ise eril bir sembol olarak güç ve iradeyi (power and will) temsil eder. Meleklerin hem kâseyi hem mızrağı getirmeleri sevgi ve gücün sentezine işaret eder. Burada bir terkip vardır.²⁶⁸

4. hafta: Bu bölümde şövalyeler tarikatı kurulur. Burada kişilerarası psikosentez görülür. Şövalyeler hem tapınak hem de kale inşa ederler. Kale, diş dünyayı; tapınak ise iç âlemi simgeler. Görüldüğü üzere iç ve diş âlemin sentezi vardır.²⁶⁹

5. hafta: Şövalyelerin ilişkisinde kardeşlik, dayanışma, düzen, grup psikosentezi gibi kavramlar ortaya çıkar. Her bireyin farklı olması, dışarıdan gelen uyarıcılar grup psikosentezini tehdit etmeye başlar. Yani bir üstbilinç diş oluşum alt bilinçdiş içerikler tarafından uyarılır.

Tarikattan atılan büyücü Klingor (bir alt bilinçdiş aktör olarak) başka bir kale inşa eder. Bu ayrılıktır ve birliği (sentezi) bozmaya yönelik bir hamledir. Kundry karakterini kullanarak şövalyeler birliğini dağıtmak ister. Titurel şeytana uyup

²⁶⁶ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 208.

²⁶⁷ A.e., s. 209.

²⁶⁸ A.e.

²⁶⁹ A.e.

Kundry’ye kanar. Yani alt bilinçdışı dürtülerin, ruhsal gelişime engel olan faktörlerin rüzgârına kapılır. Asla iyileşmeyecek bir yara alır. Görevini de kaybeder.²⁷⁰ Bu ruhsal uyanışın beraberinde getirdiği bir düşüştür.

6. hafta: Şövalyelerin dünyevi misyonu dağlardan aşağıya inmek ve insanlığa hizmet etmektir. “lohengrin”in ana teması budur. Brabant Krallığı’ndan haksızca atılmış olan Elsa Tanrı’ya yalvarır. Kâse tarikatı onun yardımına gelir ve Elsa’yı makamına geri taşırlar.

Şimdi bu noktada dağlardan düzlüklere düşüş aslında bir sembolizasyondur. Ruhsal psikosentezin önemli prensibinde, ruhsal benin (yüksek öz) farkına varılmasıyla dünyadan eli eteği çekme amacı güdülmez, tam tersine insanlık dünyasına daha fazla hizmet amaçlanır.²⁷¹

7. hafta: Son olarak, şövalyeler hizmetlerinden sonra Kale’ye dönerler. Ayinlerini icra ederler. Kâsenin etrafında mızrak döner, beyaz güvercin belirir. Bu sahne spiritual enerjinin yeniden dolumunu simgeler, bir nevi şarj olma durumudur. Ruhsal ben farkındalığı gayret ve egzersizler ya da belli ritüeller ile devam ettirilir ve korunur.²⁷²

2.2.2.6.6. Dante’nin İlâhi Komedya Egzersizi (the Exerciseon Dante’s Divine Comedy)

Assagioli, Dante’nin İlâhi Komedyasını birçok açıdan psikosentezi destekleyici bulur. Öncelikle edebi açıdan değerli bir eserdir, edebi sanatları içinde barındırır. İkinci olarak sembolizmi kullanır; insan, doğa ve mitoloji sembollerinden yararlanır. Üçüncü olarak İlâhi Komedya, ahlaki (moral) boyutu olan bir eserdir ve son olarak alegorik ve sembolik anlatımların ötesinde, ahlak boyutunun ötesinde anagogic olarak ifade edilen boyutu ile mistik bir eser yani içinde batını yorumlamayı barındıran bir edebi üründür.²⁷³

Bu eser tam bir psikosentez sunar. İlk bölüm, Cehenneme düşüş, alt bilinçdışının analitik keşfini gösterir. İkinci bölüm, Araf dağına (Purgatory) çıkma,

²⁷⁰ Assagioli, *Psychosynthesis*, s. 209-210.

²⁷¹ A.e., s. 210

²⁷² A.e., s. 211.

²⁷³ A.e.

ahlaki arınma, aktif teknikler ile bilinçdışının yükseltilmesini simgeler. Üçüncü bölüm Cennet ziyareti ise, çeşitli süperbilinç seviyelerini gösterir. Burada sevgi/muhabbet (love) ve irade (will) tamamen kaynaşır.²⁷⁴

Eserin başında Dante kendini karanlık bir ormanda kaybolmuş bulur. Aydınlık bir patikada Latin şair Virgil ile buluşurlar. Virgil insan aklını sembolize eder. Dante tepeye ulaşmak ister lakin önüne üç vahşi hayvan çıkar. Bunlarda kurtarılamamış bilinçdışını temsil ederler. Virgil ona önce cehenneneme gitmesini söyler önce bilinçdışıyla yüzleşmelidir. Burada psikanaliz söz konusudur.

Sonrasında Dante, Purgatory (araf) Dağına çıkmak ister; Virgil (human reason) ona eşlik eder ama Dante zirveye ulaşınca Virgil ortadan kaybolur. Bu insan aklı daha öteye gidemez anlamında bir kayboldur. Bu noktada rehber değişir ve akıl rehberi yolculuğu burada sonlandırır. Ben (öz) zirvesinden sonra, ilahi irfanı (divine wisdom) simgeleyen Beatrice ile yola devam eder, süperbilinç bölgelerine yolculuk yapar.

Assagioli, İlahi Komedyâ'nın ana temasını şu şekilde özetler: önce bir düşüş (cehennem düşüş) sonra iki yükseliş birden deneyimlenir. İlk yükseliş Araf Dağı'na tırmanıştır. Bu kişisel psikosenteze işaret eder. Sonrasında cennete giren Dante, Ruhsal Psikosentezi tecrübe eder.²⁷⁵

İlahi Komedyâ ve onun gibi eserler üzerinden bir psikosentez okuması yapmak, danışan ve hastalara böyle bir eser üzerinden egzersiz yaptırmak, muhatap olunan hastanın belli bir eğitim ve kültür seviyesinde olmasını gerektirir. Derinlemesine ve zamana yayılan bir çalışma olarak karakterler ve mekânlar üzerinden yapılacak okuma, belli bir bilgi birikimini (hem edebi anlamda hemde psikosentezin teorik anlamında) gerektirmektedir.

2.2.2.6.7. Gül'ün Açması Egzersizi

Farklı inanışlar ve kültürlerde bir ortak nokta gibi çiçek ruhun, yüksek özün, ben ötesinin sembolü olarak karşımıza çıkar. Çin'de 'Golden Flower' ya da Hint ve Tibet kültüründe Nilüfer çiçeği (kökü toprakta, sapı suda, taç yaprakları da havada),

²⁷⁴ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 211.

²⁷⁵ A.e., s. 212.

İran ve Avrupada Gül sık karşılaşılan bir semboldür; örneğin İlahi Komedya’da Dante’nin Cennetinde de gül sembolizasyonu görülür.

Bu teknikte, hastadan/danışandan istenen adım adım ayrıntılı bir şekilde tomurcuğun açma sürecini hayal etmesidir.²⁷⁶ Bu egzersizde sembol değişebilir, mesela bir buğdayın dönüşümü, bir kahve tohumunun büyümesi şeklinde çeşitlendirilebilir. Assagioli’nin bu sembol egzersizi ile üzerinde durduğu kişinin ben ötesi dönüşümünü içselleştirebilmesi, “içsel çiçeklenmeyi” başarabilmesidir.²⁷⁷

2.2.2.6.8. Müzik Tedavisi

Assagioli, müziğin bir terapi yöntemi olmasının, çok kadim geleneklere dayandığını belirtir. Örneğin, Ojibwa, Winnebago gibi ilkel toplumlarda insanların hastalara şarkı söylemesi ya da yaralarını müzik ile iyileştirme yöntemleri vardır. Finlandiya destanı Kalemala’da, insanları müzik ile hipnoz eden bir bilgeden bahseder. İncil’de I Sam: 16:23 bölümünde, Yunanlılarda Ulysses’in yaraları Autolycus’un şarkısı ile iyileşir. Kadim örneklerde ve dinsel inanışlarda müzik etkili bir sağaltım aracı gibi görülür.²⁷⁸ Bebeğin uyutulması için söylenen ninnilerde, cenazelerde yapılan şamanik törenlerde, sonrasında yakılan ağıtlarda, okutulan mevlüt törenlerinde musikinin insan hayatının her noktasına nasıl nüfus ettiğini ve sakinleştirici teröpetik yönünü görürüz.

Assagioli, bilimsel bir müzik terapisi oluşturmak için ritim, ton, melodi, armoni, tını gibi müziğin elementlerini değerlendirir. *Ritim*, müziğin insanın kalbi, bedeni ve duygularını direk olarak etkileyen en yoğun elementidir. Organik hayatımız ritimlerden oluşur; nefes alma ritmi, kalp atışlarımızı ritmi, kas hareketlerimizin ritmi, eylem ve dinlenme ritmi, çeşitli bedeni fonksiyonların ritmi, hücrelerin, moleküllerin ve atomların ritmi varlığın müzik ile ortak noktalarını ifade eder.²⁷⁹

Bedeni ritimlerimiz gibi psikolojik ritimlerimizde vardır. Bedensel, duygusal ritimler ve müzik birbirinin içine geçince içsel bir ritim oluşturur, dans buna en güzel

²⁷⁶ Assagioli, *Psychosyntesis*, s. 214.

²⁷⁷ A.e., s. 216.

²⁷⁸ A.e., s. 237-239.

²⁷⁹ Assagioli, *Psychosyntesis*, s. 240.

örnektir. Ritmin de içinde tempo, hız, ölçü gibi alt elementler vardır. Tempo arttıkça müziğin ritmi artarken, insan yaşamında da temponun artışı duygusal gerilimin atmasına sebep olur. Müzik ve insan yapısındaki paralellik işte budur.²⁸⁰

Bu paralellik çerçevesinde müziğin insanı olumlu etkilemesiyle beraber olumsuz etkilemesi de söz konusu olabilir. Bu yüzden tedavi sırasında hastanın profili ve durumu müziğin türü için belli bir form olmalıdır. Hastanın/dinleyenin psiko-fizyolojik yapısı, içinde bulunduğu duygu hali gibi etmenler dikkate alınmalıdır. Mesela manik depresif birine arabesk dinletmek büyük hata olacaktır. Donald Hasting'in "Musicogenic Epilepsy" çalışmasında aşırı hassas kişilerde müziğin daha derin yaralar açabilmesinin söz konusu olduğu görülmektedir.²⁸¹ Klasik Türk müziğinde farklı kişilik yapılarına farklı makamlar uygulanmaktadır.

Bazen konserlerde farklı hatta zıt duygular barındıran parça geçişlerinden dolayı, duygu karmaşası yaşanması; uzun yoğun müzik dinletilerinin kişi de bir tür hazımsızlık yapması söz konusu olabilir. Assagioli, iç-güdüleri, aşağı tutkuları açığa çıkaran müzik türlerine dikkat edilmesi gerektiğini ifade eder. Müziğin uyarıcı etkisi, karakteri zayıflatan bir etkisi söz konusu olabilir.²⁸²

Müziğin çeşitli faydalarına bilimsel bir örnek olması açısından Şikago Üniversitesi'nin müzik ile anestezi üzerine, ülser hastalarında karın muayenesinde müziğin stres ve gerilimi azaltması konusunda çalışmalar yapılmıştır.²⁸³

İnsan psikolojisi açısından bilinçdışının farklı katmanlarına etki eder. Müziğin psikanalitik bir yönü vardır, bastırılmış duyguları vs. elimine eder; bilinçdışını zorlayan güdüleri bilinç alanına getirir, bu duygu ve dürtüleri bilinç alanında süblime eder. Daha pozitif bir hale sokar.²⁸⁴ Üst bilinçdışına dayalı fonksiyonlar üzerinde de etkilidir, hafızayı canlandırır, müzik yaratıcılık ve ilhamı kolaylaştırır.

²⁸⁰ A.e.

²⁸¹ A.e., s. 242.

²⁸² A.e., s. 243.

²⁸³ Assagioli, **Psychosyntesis**, s. 247.

²⁸⁴ A.e., s. 248.

Bu bilinçdışı içeriklerinin (güdüler, dürtüler, duygular, his ve düşüncelere kadar alt ve üst bilinçdışı tüm etmenler) bilinçli kişilik alanına entegrasyonu yukarıda bahsi geçen süblimasyon ya da transmutasyon aslında bir sentez sürecidir. Ama buradaki psikosentez, üç aşamalı, her biri diğerinden daha kapsayıcı ve geniş olan bir psikosentezdir. Müzik ruhsal, kişilerarası ve evrensel boyutlarda psikosentezin deneyimlenmesi için değerli bir transmutasyon aracıdır.²⁸⁵

İlk olarak, Ben ötesi psikosentez için, yüksek bilinçdışı içeriklerinin bilinçli kişiliğe katılımını ifade eder. Dini müziğin bu konuda bir etkisi vardır, ruhsal tohumları canlandırır, bilinçli özü gündelik bilinç seviyesinin üzerine çıkarır. Scott'a göre Beethoven, insan ile Tanrı arasındaki kesin bağı kurma işlevini tekrar canlandıran ilk Avrupa sanatçısıdır.²⁸⁶ Ayrıca Wagner'in Lohengrin'i burada hatırlanabilir, Assagioli bu esere çok önem verir.

Kişilerarası Psikosentez (interindividual psychosynthesis), kişi ile en küçük sosyal gruptan en geniş kalabalıklara kadar, ulusal gruplara vs. arasında kardeşlik ağı kurmak kişinin bilinci bir armoni içinde tüm insanlığı kuşatana dek yükseltebilmektir. Mesela marşlar, folk müzik, korolar, Beethoven'ın 9. Senfonisi birleştirici müzik örnekleridir.²⁸⁷

Kozmik Psikosentez ise bilincin evrensel yaşama katılımıdır. Assagioli'ye göre tüm kozmik yaşam, musiki kanunlarına ve armonilere göre düzenlenmiştir. Müzikteki armoni kavramının da kaynağı buraya dayanır. Bestecilerin ilham kaynağı bu armonilerdir (harmonies).²⁸⁸ Assagioli, bir Çin özlü sözüne yer verir: “Mükemmel müziğin bir nedeni vardır, bu dengeden doğar, denge Hak doğar, Hak olan dünyanın manasından kaynaklanır, böylece biri, sadece dünyanın manasının farkında olan biriyle müzik hakkında konuşabilir.”

²⁸⁵ A.e., s. 249.

²⁸⁶ A.e., s. 250.

²⁸⁷ A.e.

²⁸⁸ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 251.

Assagioli, bilimsel olarak müzik terapisi için estetik ve sanatsal prensiplerden ziyade, psiko-fizyolojik kurallar olması gerektiğini düşünür ve pratik uygulama için belli adımlar belirler.²⁸⁹

- Hastaya ya da hastalara alınacak parça hakkında bilgi verilmeli, hatta yazılı metin verilmelidir. Böylece kişinin aktif gayreti sağlanmalıdır.
- Dinletiden önce, gevşe ve rahatla teknikleri ile bilinçdışının kapıları aralanmalıdır. (psikanaliz egzersizleri)
- Dinleti süreleri abartılmamalıdır.
- Dinletide olumlu reaksiyon yaratan bölümler tekrarlanmalıdır.
- Ses seviyesi iyi ayarlanmalıdır.
- Müzik dinletisinden sonra genelde istirahat tavsiye edilerek kişinin dinlenmesi ve tevrbe ettiği etkiyi özümsemesi sağlanmalıdır.
- Uykudayken de dinleti yapılmalıdır. Bilindışi belki aktif olmasa da bu sırada alıcıdır. Bunu uygulayan Dr. G. Stepanow, dinleti yaptığı hastalarını uyandırdıktan sonra rüyalarının olumlu etkilendiğini gözlemlemiştir.
- Parça seçimine dikkat edilmelidir. Yani hastanın psiko-sosyal- kültürel koşullarına bakılmalıdır.
- Bu müzik terapileri hastanın takibinde ve farkındalığında olmalıdır, örneğin dinletilerden sonra raporlamalar yaptırılabilir.
- Belli hastalıklara belli besteler dinletilmelidir.
- Müzik terapisi, diğer terapiler ile kombine edilmelidir.
- Hastanın kendisi müzikal performans yapmalıdır.
- Kolektif uygulamalarda, koro ya da müzik gruplarına beraberce aktif katılımları olmalıdır (mesela hastane ya da kliniklerde). Orduda, psikiyatri kliniklerinde, hapishanelerde bir çeşit psikoterapi ve yeniden-eğitim modeli sunar. Hapishane müzik dinletilerine “Prison Musical Group of Paris ve Jonny Cash hapishane konserleri örnek olarak gösterilebilir.

²⁸⁹ A.e., s. 252-262.

2.2.2.6.9. Seksüel Enerjilerin Dönüşümü (Letafet Kazanması)

Cinsel içgüdülere dair bilinç alanında çeşitli çatışmalar yaşanır. Bazen alt düzey elementlerin sebep olduğu güdü ve tutkular kötü ve çirkin algılanır. Buna bağlı olarak onları bastırma eğilimi ortaya çıkar (bazı dinsel uygulamalarda). Ya da tam tersi doğaya dönüş felsefesinin etkisi ile tüm arzular sonsuz bir özgürlük anlayışı ile beslenir ve abartılı boyutlarda yaşanır (çiçek çocuklar, Hippiler). Bunun sonucunda bireysel ve toplumsal seviyede yaşanan ahlaki sarsıntı ve sonsuz tatmine erememenin verdiği hayal kırıklığı tecrübe edilecektir.²⁹⁰

Assagioli, bu durumda üçüncü bir yöntem olarak *transmutasyon ya da süblimasyon* ile çatışmayı gelişmeye çevirmeyi tavsiye eder. Seksüel enerjinin üç yönü vardır. İlk olarak duyusal yönü (sensual aspect) fiziksel zevki ifade eder. İkinci olarak duygusal yönü (emotional aspect) itibariyle başka bir insanla yaşanan birliği ifade eder. Son olarak yaratıcı yönüyle (creative aspect), yeni bir canlının dünyaya gelmesine vesile olmaktadır.²⁹¹ Assagioli'nin değerlendirmesiyle, seksüel enerji ne kötüdür ne de iyidir, kaçılması gerekmez. Kontrolü gerektiren bir güdüdür. İnsanlık açısından, hayvanlar âleminde olduğu gibi doğal bir döngü içinde kendi düzeninde değildir, çünkü birçok psikolojik ve duygusal faktör devreye girer.

Seksüel enerjinin bu yönlerinin farkında olmak, süblimasyon sürecinde pratik bir anlayış sağlar. Transmutasyon ya da süblimasyon dikey bir şekilde gerçekleşebilir. Burada daha insanın iç dünyasına dönük bir dönüşüm gerçekleşecektir. Daha da açarsak, seksüel enerjinin duygu boyutu, bir insana aşık olmaktadır. Bu aşk, insanın ötesinde daha yüce bir varlığa duyulduğunda, duygusal boyutun ruhsal boyuta süblimasyonunu gösterir.²⁹² Bu dönüşüm mistik bir evlilik; beden ve ruh buluşması gibi, bilinçli öz ile yüksek özün birliği gibi sembolik anlamlar barındırır. Aynı zamanda birleştirici dış merkez olarak kişiye duyulan aşk, ilahi aşkta özdeşleşmeye giden yoldur.

²⁹⁰ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 207-208.

²⁹¹ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 271.

²⁹² A.e.

İçsel dönüşümden (vertical transmutation) farklı olarak, yatay dönüşümde (horizontal transmutation) dışa dönük dönüşümler söz konusudur.²⁹³ Seksüel enerjinin duyusal boyutu açısından baktığımızda, bedensel zevk başka bir duyusal zevk ile yer değiştirebilir. Örneğin güzel bir yemek yeme, bedensel bir spor aktivitesi ya da bir konser dinletisi eşliğinde dans etmek bedenle ilgili fiziksel dünyayı ifade eden dışa dönük yatay düzlemdeki zevklerdir. Bir insana hissedilen aşk duygusu, onun verdiği duygusal ve şehvi enerji farklı bedensel aktivitelere kanalize edilebilir.

Roberto Assagioli, ben ötesi psikosentez içinde transmutasyondan bahsederken, dönüşümün tüm hisler, tutkular ve içgüdüsel enerjiler için bir özgürleşme ve barış içinde bir tatmin sağladığını belirtir.²⁹⁴ Simya ilmi ile örneklendirerek şöyle ifade eder: “Athnor [furnace] insanı temsil eden bir fırındır. Fırının ateşi [incendium amoris], aşk- sevgi ateşidir. Bu sürece maruz kalan maddeler üç dönüşümden geçer, siyah oluşum, analizdir ve simyacılar tarafından temizlenme olarak ifade edilir; beyaz oluşum ve gümüşe dönüşüm ruhun uyanışını sembolize eder. Kırmızı oluşum, altına dönüşümdür Magnum opus’un [büyük eser] tamamlanması, daimi birlik durumudur.”²⁹⁵

Duyguların trasmutasyonu için kişinin kararlı ve istekli olması gerekir. Burada bilinç ve irade devreye girer. Değişim iradi ve bilinçli bir eylemdir.²⁹⁶

2.2.3. Psikosentezde Terapist Ve Hasta İlişkisi

Terapistin hasta üzerinde bir etkisi olması kaçınılmazdır, ancak herşeyden önemlisi psikoznteizde özne hastanın kendisidir. İnsanın içinde var olan, olması gereken ya da olduğu düşünülen bir takım motifler onu iyiliğe ve sağlığa ulaştıracaktır.

Assagioli’nin en önemli ilham kaynaklarından biri olan Inayet Han’a göre, “*hastalık, bir zihinsel ya da fiziksel ahenksizlik durumudur.*”²⁹⁷ Inayet Han’ın vurgusu hastalıktan kurtulmaktan ziyade sağlığı koruma üzerinedir. İnsanın kendine

²⁹³ A.e., s. 272.

²⁹⁴ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 208.

²⁹⁵ A.e., s. 209.

²⁹⁶ Elisha O. Ogbonna, **Mastering the Power of your Emotions**, s. 80.

²⁹⁷ Hazret Inayet Han, **Bedenin Şifası Ruhun Şifası**, Çev. Hakan Demirhan İstanbul, Okyanus Yayınları, s. 7.

özgü olan ritmini koruması, yani hareket halinde olmasıdır. Aksi, hareketsizlik durumu bizdeki tıkanmaya sebep olur ve hastalıklar zuhur etmeye başlar.²⁹⁸ Assagioli'nin de hastalık vurgusundan çok, iyileşme ve sağlık kavramlarına yoğunlaştığını, olumlu ve pozitif değerlere öncelik verdiğini belirtmeliyiz.

Assagioli, hastayı sadece patolojik bir vaka olarak ele almaz. Burada Henry Baruk'un temel anlayışından da etkilenir. Baruk'ta temel prensip hastanın iyi yönlerine odaklanma, yani patolojik görüntünün ardındaki olumsuzluklardan etkilenmeyen bir yönün (moral conscience) varlığına dikkat çekme üzerine kuruludur. Baruk, hasta ve terapist arasındaki ilişkiyi güven yöntemi (chitannie: trusting the patient) ile inşa eder.²⁹⁹ Hasta bir anlaşmaya davet edilir. Mesela bir daha intihara kalkışmayacağına dair hastadan söz alınır ve bu konuda ona güvenilir. Assagioli, güven yönteminin genelde olumlu sonuçlar verdiğini ifade eder. Terapist basit nasihatlerin ötesinde irfan sahibi bir rehberin etkinliğini göstermelidir. Terapistin dışında etraftaki diğer kişiler de bu etkinliği göstermeli, aile bireylerinden hastane personeline dek adeta bir teröpetik grup oluşmalıdır (therapeutic community).³⁰⁰

Baruk'un hastanın içinde var olduğuna güvendiği sağlıklı ve akl-ı selim kısmı Assagioli, iki türden ahlaki vicdan (moral conscience) olarak değerlendirir. Biri Freud'un bahsettiği süper-egonun baskısı altında oluşan ahlak anlayışıdır, diğeri ise yüksek özden (spiritual self) gelen hikmetli ve sevgili bir ahlaki vicdandır. Baruk'un da üzerinde durduğu bu ikinci türden ben ötesi bir motivasyondan kaynaklı iyilik ve vicdandır ve güven terapisi bu esas üzerine kurulur.³⁰¹

Assagioli'ye göre hastalığın kökeni belli bir inanç ve düşünceye dayanır. Bir şeyin varlığını kabul etmek onun mevcudiyetine sebep olur. Bu aynı zamanda zihinde yaratılan imajların fizik âlemdeki yaratıcılığına işaret eden bir psikolojik kanundur. *“Hastalığın kökü zihindedir ve o kök düşünce ve duygu tarafından sürekli sulanırsa, sonunda gerçekten baş gösterir.”*³⁰² Hastalık fikrine odaklanmama, onu

²⁹⁸ A.e., s. 12-13.

²⁹⁹ Assagioli, **Psychosynthesis**, s. 229.

³⁰⁰ A.e., s. 230-232.

³⁰¹ A.e., s. 233.

³⁰² Han, **Bedenin Şifası Ruhun Şifası**, s. 23.

reddetmek değildir. Hastalıkla özdeşleşmeden kaçınmak gerekir. Hasta olan öz değildir. Assagioli'nin sisteminde, hasta olan beden ya da duygular olabilir, ama bilinç merkezi olamaz. Bilinç merkezi geri özdeşleşmelerle temizlenir ve hastalık fikrinden uzaklaşılarak iyileşme üzerine fikir inşa edilir.

İyileşme süreci fikir ve inanç ile beslenir. Fikir ve inancın senkronize işlemesi gerekir. Bir insanın 'iyi olma' düşüncesi ile ama aynı anda 'ben hastayım' inancı ile tedaviye devam etmesi sağlık alameti olarak görülemez.³⁰³

Hastalıkların psikolojik nedenini Inayet Han, "yaşam eksikliği" tabiri ile ifade eder. Burada yaşam, bedenin yani maddi varlığın ve ruhun yani maneviyatın birbirlerine yaşam alanı bıraktıkları ve dengede olduklarında mümkündür.³⁰⁴

Fikir ve inanç sistemi sağlıklı olma üzerine kurulduğunda, danışana pozitif telkinler yapıldığında ve iyileşme iradesi koymaya teşvik edildiğinde sıra hastalığın kökenine inmeye gelir. Psikoterapide esasen sebepler araştırılır ve bu da hastanın iyileşmesinden ziyade eksiksiz bir erken dönem çocukluk nevrozu bilgisi oluşturmaya yol açabilir. Sonuç olarak kişi, yaşadığı sıkıntıların nedenlerinin nedenlerini ve sonrasında bu nedenlerinde nedenlerini ortaya çıkarmayı öğrenebilir ancak tüm bunlar kişiyi geriye götüren bir gelişme sunar.³⁰⁵

Başarılı bir teröpetik sürecin başlangıç noktası, hasta da iyileşme isteğinin / iyileşme iradesinin oluşturulmasını ve geliştirilmesini sağlamak olmalıdır. Kişinin kendinde bu iradeyi keşfi, iyileşmenin temel gerekliliğidir.³⁰⁶

Hastadan beklenen en önemli motiflerden biri, iyileşme iradesi (Will to be cured) göstermesidir. Motivasyonunun sadece terapist tarafından değil, hastanın kendi tarafından sağlanması çok gereklidir.³⁰⁷ Burada *birlikte katılım*, terapiye birlikte iştirak önemlidir; psikoterapiden farklı olarak psikosentezde çoğu kez ön plana çıkacak kişi hastanın kedisidir. İyileşme isteği ve terapiye katılım gösterme arzusu zamanla hasta tarafından içselleştirilir ve baş aktör kendisi olarak, kendi iç

³⁰³ A.e., s. 31-32.

³⁰⁴ A.e., s. 59.

³⁰⁵ Alberto Alberti, "The Will In Psychotherapy" presented in a Course at the Istituto di Psicosintesi, Via San Domenico 16, 50133 Florence, t.y. s. 2.

³⁰⁶ Alberti, a.g.e., s. 5.

³⁰⁷ A.e.

rehberini keşfetmeye yönelir. Psikosentezin temel özelliği, terapistin hastaya özerk olmayı öğretmesi, tüm bahsi geçen teknikler ve egzersizleri kendi başına uygulayabileceği bir eğitimi aktarmasıdır.³⁰⁸

Teknikler aracılığı ile iç-rehberi ortaya koymaya yardımcı olan terapistin inancı da hastaya yansımaktadır. Bu sebeple terapist ne kadar inançlı ise hasta da sürece o kadar adapte olur. Burada bir diğer önemli motif sevgidir. Alberto Albeni'ye göre, İyileşmek demek başkalarıyla anlamlı ve uyumlu bir beraberlik kurmaktan geçer, sevgi bağının güçlendirilmesi ve diğergamlık insanı sağlıklı kılar. Bir kadın hastasının ifadelerine şöyle yer verir: “sevgiyi öğrendiğimde egoizmimle başa çıkabildim. Önceleri hep daha çok sahip olmanın derdindeyken, artık sadece verebildiğim zaman gerçekten yaşıyor gibi hissediyorum.”³⁰⁹

Assagioli, terapistin, danışan üzerinde etkili olabilmesi için terapistin belli bir gelişim dönüşüm sürecinden geçmesi gerektiği gibi, aynı zamanda öne sürdüğü yöntemlerinde aktif bir uygulayıcısı olması gerektiği fikrindedir.³¹⁰ Sağlığın temini için, terapistin zihin temizliği ve saflığı, zihnin gücü kadar etkilidir. Aynı düzlemde Inayet Han “şifacı ancak kendi ritmini düzene soktuğu zaman, zihinsel saflığa kavuştuğunda diğerlerine bu konuda yardım edebilir” tezini savunur.³¹¹

Doktor/danışman ve hasta arasında hastalık veya hastalığa dair bir konuda bilgilendirme yapılması sırasında doktorun ifadelerini çok dikkatle seçmesi gerekmektedir. Danışanın zihninde canlandırılacak şey çok önemlidir. Terapist hastanın vehimlerinin tetiklenmemesi konusunda hassasiyet sahibi olmalıdır.³¹²

Merter'e göre psikoterapi, “nefsi yönden acı çeken bir insanın, daha üst konumda bulunan bir başka insandan diyalog ilişkisi çerçevesinde yardım alması”dır.³¹³ Buradaki kilit kelimeler, danışmanın bir *üst düzeyde* bulunması meselesi, bir *yardımcı aktör* oluşu ve hasta ile arasındaki *diyalog*tur. Bu diyalog içerisinde sevgi, empati gibi üst bilinçdışı zenginliklerden faydalanması gereken

³⁰⁸ A.e.

³⁰⁹ A.e.

³¹⁰ Merter, **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, s. 76.

³¹¹ Han, **Bedenin Şifası Ruhun Şifası**, s. 70.

³¹² Han, **Bedenin Şifası Ruhun Şifası**, s. 23.

³¹³ Merter, **Dokuz Yüz katlı insan**, s. 299.

terapist aynı zamanda farklı ekollerden beslenmeli, kişisel olarakta hem psikolojik hem de spiritüel süpervizyon almalıdır.³¹⁴ Terapinin en önemli amacı kişiyi var olduğu katın üzerine çıkarabilmesi olacaktır. Analiz bu işin önemli bir parçasıdır ancak yükselme gerçekleşmediği sürece terapi yarım kalır.³¹⁵

Assagioli, tedavi yöntemlerinde kapsayıcı, her ekolden değerlerin katılımının olduğu bir psikoterapinin tercih edilmesi gerektiğini belirtir. Ancak teknik kombinasyonları oluşturulurken, hasta üzerinden gidilmelidir. Çünkü her hasta ve hastalık durumunun alt yapısı ve koşulları farklı metot ve teknik kombinasyonları gerektirebilir. Örneğin, bir vakada hastanın semptomlarını, rahatsızlık sebeplerini Freudyen bir perspektif ile aydınlatmak uygun iken, başka bir vakada Adler, Erikson, Jung, Frankl ya da Maslow'a ait yaklaşımlar ve yorumlar aydınlatıcı olabilir. Burada önemli olan, psikoloji ekolleri arasında keskin ve sert ayırımlar yapmadan, her birinin farklı oranlarda bir araya gelerek farklı modeller oluşturmasından yararlanma irfanı kazanabilmektir.³¹⁶

³¹⁴ A.e., s. 302.

³¹⁵ Merter, a.g.e

³¹⁶ Roberto Assagioli, Synthesis In Psychotherapy* Address given at the Sixth International Congress of Psychotherapy, London, England, August 1964, (1/4).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İRÂDE FİİLİ

“Psikosentez, iradenin (will) keşfedildiği bir süreçtir.”³¹⁷ Öyle görünüyor ki Assagioli’nin psikosentez ve irade kavramları iç içe geçmiş, birbiri ile ilişkili kavramlardır. Assagioli iradeden bahsederken hem bazı hedefleri gerçekleştirmek için hem de iradenin kendisini geliştirmek için bu kavramı sistematize etmeye çalışır.³¹⁸

Assagioli’ye göre, modern insanın dertlerine çare; dış yaşantının olabildiğince sadeleştirilmesinden ve insanın iç yapısındaki güç ve niteliklerin geliştirilmesinden geçer.³¹⁹ İç güçlerin en temeli, insanın iradesidir. Bunun nedenlerinden biri iradenin (will), öz (self) ile olan direk bağlantısıdır ve ikinci olarak iradenin, yapılacaklara karar verme fonksiyonuna sahip olmasıdır.³²⁰

Bilinç ve irade birbirlerine baskın gelebilirler ama bu onların çatıştığı anlamına gelmez. Bazen bilinç iradeyi gölgede bırakabilir ya da tam tersi irade bilincin önüne geçebilir. Assagioli şöyle örneklendirir:

“Örneğin sizin bir müzik eşlinde gün batımını izlediğimizi farzedelim zihnimizi tamamen rahatlatıyoruz, burada zihnimiz odaklanmayı tercih etmez, imajlara duygulara ve hislere ise açıktır onların alıcısıdır. Görüldüğü gibi irade arka planda kalırken, bilinç ön plandadır. Böyle bir durumda büyük kararlar almayı tercih etmeyiz. Tam tersi bir durumda ise, iradenin öne geçtiği gözlemlenir. “Mesela yoğun trafikte bisikletimizle yola ve bisikletimizin pozisyonuna odaklanırsınız. Burada dikkatimiz ön plandadır, bilincimiz ise ikincil ve destekleyici konumdadır.”³²¹

İrade farkındalığı, sükûnet anlarında örneğin bir meditasyon ya da tefekkür sırasında ya da hareket halindeyken yani mücadele ederken, herhangi ani bir durum karşısında ortaya çıkar, özellikle fiziksel ve zihinsel çaba gerektiren durumlarda adeta zorluklarla güreşirken hissedilir. Zorluklarla mücadele ederken içimizden bir

³¹⁷ The Will In Psychotherapy By Alberto Alberti, M.D. Originally presented in a Course at the Istituto di Psicosintesi, Via San Domenico 16, 50133 Florence, Italy, 1.

³¹⁸ Assagioli, **The Act of Will**, s. 175.

³¹⁹ A.e., s. 4.

³²⁰ A.e., s. 5.

³²¹ Firman and Gila, **Psychosynthesis of Spirit**, s. 36.

güç bir enerji (bir gayret) açığa çıkar, işte burada irade deneyimi yaşanır.³²² Kişi benlik (self) ve irade (will) keşfinde, kendisindeki seçme gücünü, ilişki kurma potansiyelini ve kişiliğinde, diğer insanlar üzerinde ve koşullar üzerinde değişiklikler yapabilme gücünü fark etmesiyle, güven ve zevkane duygularla bir bütünlük hisseder. Ancak bu farkındalık zaman zaman silikleşir, sürekli bir hal değildir. Kişi dış dünyanın etmenleri, arzular, güdüler ve fikirlerin atağı altında kalabilir.³²³ Bu atağa yakalanma riskini doğuran, iradenin doğru bir şekilde kavranmasına engel olan bazı faktörler vardır.

Assagioli, iradenin doğru şekilde anlaşılamadığından bahseder ve bu anlaşılmayı engelleyen bazı faktörlere değinir. İlk engel Victoryan Konsepti ile iradenin sıkı, baskılayıcı ve katı şekilde tabir edilmesi hatasıdır. İradenin olduğu yerde sevginin olmayacağı düşünülür. Viktorya dönemi İngilteresi'nin baskıcılığı güç ile iradeyi özdeşleştirirken, iradeyi pozitif değerlerden soyutlar. Aslında irade tam tersine düzenleyici ve dengeleyicidir. İkinci engel ise insanın kaygısız tarafı yani ataletidir. Kişi içsel güdülerin ve dış etmenlerin kişiliğe hâkim olmasına izin verir ve kayıtsız kalır. Atalet iradenin gerçekleşmesine ve geliştirilmesine ket vurabilir.³²⁴

İrade, benin ayırt edilebilir, özerk hareketidir. İrade, eylem kapasitesi olarak, varlığının kaynağını özden alır; öz (ben) de eylemlerimiz var oldukça kendi varlığını ispat edebilir.³²⁵ İrade ve öz birbiri ile iç içe, aynı kaynağın farklı yüzleri gibidir. Assagioli irade konusunu ele alırken, iradenin doğası gereği içinde barındırdığı özelliklere niteliklere değinir. İrade içinde barındırdığı niteliklerin baskınlığına göre de farklı şekillerde kendini gösterir. Tezin bu bölümde bu detayları inceleyeceğiz.

³²² Assagioli, **The Act of Will**, s. 7.

³²³ A.e., s. 8.

³²⁴ A.e., s. 8-9.

³²⁵ A.e., s. 11.

3.1. İrade'nin Yapısı Ve Sıfatları

Bizim irade olarak algıladığımız kavram, aslında hiç de statik olmayan belli bir kalıba sığmayacak bir potansiyel güçtür. Bu potansiyel güç karşımızda çeşitli şekillerde tezahür edebilir. Bazen bir dayanıklılık merkezi olarak, yapmama eylemimizin kaynağıdır; bazen de harekete geçiren, güzellikler ve iyilikleri motive eden bir itici güç olarak varlığını gösterir. Assagioli'nin iradede tespit ettiği başlıca özellikler şunlardır: enerji ve dinamizm, kontrol ve disiplin, azim ve kararlılık, dikkat ve odaklanma, dayanıklılık ve ısrar, girişi ve cesaret, entegrasyon ve sentez.³²⁶

Enerji ve dinamizm, iradede güç göstergesidir. Enerjinin yoğun olduğu eylemlerde iradenin güç ve sert yönü ağır basar.³²⁷ Enerji ve dinamik güç özellikleri, örneğin dikkat ve kontrol gibi diğer özelliklerle dengelendiği zaman doğru ve zararsız gerçekleşmiş olur aksi halde, eylemde bulunan kişi için ve irade eyleminin hedefleri açısından tehlikeli olabilir.³²⁸

İradenin doğasında var plan kontrol ve disiplin elementi ise bir kısıtlama (inhibition) ya da baskılama (repression) değildir. Burada gizli bir irfani kontrol (wise control) vardır. Kontrol ve disiplin çoğunlukla yetenekli irade (skillful will) de kendini gösterir.³²⁹ Ünlü violist Kubelik “Eğer bir gün çalışmazsam kendimde bunu farkediyorum, iki gün çalışmadığımda ise arkadaşlarım bunu hemen anlıyor, şayet 3 gün çalışmazsam toplum farkediyor” diyerek disiplinin yeteneklerin geliştirmesi ve korumasına dikkat çeker.³³⁰ Disiplin öyle bir irade içeriğidir ki aynı zamanda iradenin de geliştirilmesi için başvurulmuş bir yol olur.

Bir diğer önemli irade niteliği konsantrasyon ve odaklanmadır. Bu temel olarak dikkat ve gözlemdir. Assagioli, konsantrasyonu üç boyutlu ele alır. İlki dışa dönük (outward-directed) gözlemdir ki bununla o dış ortamdan bir nesne üzerine yoğunlaşmayı kast eder. İkinci olarak içe dönük (inner-directed) gözlem ile kişinin kendi psikolojik içeriklerine (duygular, dürtüler) yoğunlaşmadan bahseder. Bir de yukarı dönük (upward-directed) gözlem söz konusudur. Burada kişi kişilik

³²⁶ Assagioli, **The Act of Will**, s. 18.

³²⁷ A.e., s. 19.

³²⁸ A.e.

³²⁹ A.e., s. 21.

³³⁰ A.e., s. 23.

merkeziyle (conscious self) süperbilinç hareketlerini ve ben ötesi aktivitelerini gözlemleyerek yüksek öze odaklanır. Bu pratik anlamda meditasyon ve tefekkür gibi yöntemleri ifade eder.³³¹

Konsantrasyon ve odaklanma, kişinin başlarda bir çaba sarfetmesini gerektirir. Ancak zamanla kişide bu özellik oturur ve bir refleks gibi çabasızca otomatik zuhur edebilir. Ayrıca odaklanma imajlarla da iç içedir. Kişilerin bir imaj üzerine yoğunlaşmaları, onun gerçekleşmesi için büyük bir adımdır. Assagioli, ileride detaylarına yer vereceğimiz psikolojik kanunlarda bunun üzerinde çokça durur “*İmajlar, zihinsel resimler ve fikirler, fiziki koşulları üretmeye ve eyleme dönüşmeye eğilimlidir.*”³³²

Karar verme, iradeyi ortaya koyma ve eylemin gerçekleşmesi süresince çok önemlidir. Assagioli’ye göre bir eylem, üzerine kafa yorma ve onu etraflıca düşünmekten (deliberation) geçer. İradenin bu özelliği, aynı zamanda irade eyleminin gerçekleşme aşamalarından da birisidir. Karar verme kendi içinde belli bir hız gerektirir. En pratik doğruya ulaşmak hatta en kısa zamanda ulaşmak ve onu uygulamak istenir. Bu süreçte detaylı düşünme (deliberation) ve sürat (promptness) bereber hareket etmelidir.³³³

Azim ve dayanıklılık ise iradenin sabır niteliğine dikkat çeker. Bir şey üzerine azim ve sebat etme onu gerçekleştirmeye odaklanmadır ve bazen tekrarlanan hayal kırıklıklarını göze almak demektir. İradede yılmama motivi gizlidir. Merdiven taşları yıllarca üzerinden geçen adımlarla çökerken, su damlaları da gücüyle değil ama sürekliliği ile taşı deler. Azim ve ısrar, bazen iradenin enerji ve dinamik güç niteliğinin önüne geçebilir. Burada Assagioli’ye göre temel prensip “az ama sık” (little and often) yöntemidir.³³⁴

İrade, girişim, atılganlık ve cesaretle de ilgilidir. Assagioli’ye göre hayatta tam bir güvenlik ve garanti söz konusu olamaz, bazı zamanlarda atılım gereklidir. Ancak burada kontrolsüz, düşünmeden yapılacak bir girişimden bahsetmez. Diğer

³³¹ Assagioli, **The Act of Will**, s. 25-26.

³³² A.e., s. 26.

³³³ A.e.

³³⁴ A.e., s. 28.

irade nitelikleriyle uyumlu, etraflıca düşünme ve odaklanma ile beslenen bir cesaret gereklidir.³³⁵

Son olarak organizasyon ve sentez niteliği, iradenin en özel niteliğidir. İrade birçok niteliği yapısında bulundurarak, işlevsel hale gelir. Assagioli, insan bedeni analojisinden yararlanarak, mükemmel işleyen bir bedende hücrelerden organlara hepsinin düzenli bir döngü içerisinde canlılığı ve sağlığı devam ettirme amacıyla fonksiyonlarını yerine getirdiğini ifade eder. Burada bir koordinasyon, beraber hareket etme, etkileşim kurma birbirini besleme ve organik bir sentez söz konusudur. İrade de bu özelliği ile insanın dürtü ve duygularını koordine ederek belli bir kontrol ve yoğunlaşma sağlar. Kişisel seviyede (personal self) belli bir denge ve sentez ile kişisel psikosentezin inşasında etkili olur.³³⁶

İradeyi anlamaya çalışırken öz kavramı ile ilişkisini göz önüne almalıyız. Çünkü bu iki kavram birbiri ile iç içe geçmiştir. Roberto Assagioli, özü ele aldığı gibi iradeyi de iki boyutlu olarak ele alır. İrade, kişisel irade (personal will) ve ben ötesi irade (transpersonal will) şeklinde görünür.

Assagioli, bahsettiğimiz bu irade niteliklerinin belli yoğunlaşmalar ile birkaç çeşit irade tarzı ortaya koyduğunu düşünür. Assagioli onları Güçlü İrade (the Strong Will), Yetenekli İrade (the Skillful Will) ve İyi İrade (the Good Will) şeklinde sınıflandırmıştır. Her birinde farklı irade nitelikleri ön plana çıkar.

3.1.1. Güçlü İrade

Güç yönü aslında iradenin akla gelen ilk yönüdür, çünkü irade her zaman itici güç, kişiyi ateşleyen bir enerji gibi algılanır.³³⁷ Assagioli, güçlü iradeyi tanımlamaktan ziyade, onu geliştirmeye yardımcı pratik ve egzersizler, metotlar üzerinde durur. Bu sebeple bizde bu tekniklere yer vermeyi uygun bulduk.

- **İmgeleme ve ideal model tekniği** ile iradenin değerini anlamak için kişi kendini çok kötü koşullarda acı içinde hayal eder. Sonra içinde tüm bunları değiştirmek isteyen güçlü itkiyi uyandırır. İradenin getirdiği tüm olumlu

³³⁵ Assagioli, *The Act of Will*, s. 30.

³³⁶ A.e., s. 31-32.

³³⁷ A.e., s. 35.

koşullar ve avantajlar düşünülür. Kişi kendini güçlü bir irade içinde, her hareketini kararlı, niyetli ve süreklilik içinde yaptığını hayal eder.

- **Okuma tekniği** ile özel insanların irade deneyimlerine dair okumaları yavaş, sindirerek, not alarak, önemli görülen parafların altını çizip belki tekrar tekrar geri dönerek yapmayı tacsiiye eder. Hedef kendini bulmak olmalıdır. Bu deneyimlerden kendine pay çıkarmak ve kişinin bunları kendi hayatına adapte etmesi istenir.
- Çevremizdeki nesneler ya da varlıklara yönelttiğimiz **dikkat egzersizleri** ile bir öz disiplin (self-disipline) kazanılır. Ayrıca kişi monotonluktan da kurtulur. Asagioli bunları aslında bir işe yaramayan idmanlar (useless exercises) diye ifade eder, belki mantıklı bir sonuç doğurmazlar ama dikkati toplarlar.³³⁸ Örneğin bir saatin tik taklarına odaklanma ve belli dakika aralıklarıyla belli hareketleri yapma türünden egzersizler anlamsız gibi görünse de konsantrasyon geliştirir. Fiziksel idmanlar yani spor aktivitelerinde gerçekten önemli bir irade eğitimi saklıdır; dikkatini toplar (attention) dayanıklılık (endurance) sağlar, birçok irade niteliğini devreye sokar ve işlevselleştirir.

Bunların dışında günlük hayatımızdaki gayet sıradan şeyler hep iradeyi zorlayan aslında onu eğitime davet eder niteliktedir. Örneğin bizi boş konuşmaları ile esir alan bir arkadaşına dayanmak, gelmek bilmeyen bir yemek siparişini sabırla beklemek, trafik, banka kuyruğu günlük hayatın getirdiği, bizim farkında olmadığımız otomatik irade egzersizleridir.

3.1.2. Yetenekli İrade ve Psikolojik Kanunlar

3.1.2.1 Psikolojik Kanunlar

Viktoryan-irade anlayışında, irade hep gücü temsil eder ve duygulara ve hayal gücüne karşıdır. Sanki irade diğer psikolojik fonksiyonları engellemekle yükümlü tüm güdü ve dürtüleri bastırmaya programlı bir kontrol mekanizması şeklinde algılanır.³³⁹ Güç misali olarak algılanan irade aynı zamanda becerikli (skillful will) diyebileceğimiz insanın maharetlerini ortaya koymaya iten iradedir. Bunu çok basit

³³⁸ Assagioli, **The Act of Will**, s. 35-45.

³³⁹ Assagioli, **The Act of Will**, s. 46.

bir örnekle açıklayan Assagioli, “Arabayı dışarıdan itmek nasıl iradede gücü ve dinamizmi gerektiriyorsa, direksiyon başına geçip arabayı kullanmak ise iradede belli bir hüner gerektirir” şeklinde ifade eder.

Yetenekli irade, aynı zamanda Assagioli’nin eğitim anlayışında da temel aldığı bir öz fonksiyonudur. Çocuklar, öğretmenlerinin rehberliği eşliğinde, kendilerinin merkezde olduğu (learner centered) bir sistemde hayal gücü gelişimi, irade gelişimi ile alt ve üst bilinçdışı içeriklerini nasıl bilgece düzene sokabileceklerini, iradelerini nasıl kullanabileceklerini öğrenirler.³⁴⁰

İradenin işleyeceği psikolojik dünyayı iyi tanımak önemlidir. Temel elementler, duyular duygular, hisler, dürtü ve arzular, hayal ve düşünce gücü, sezgi ve irade psikolojik yapımızın elementleridir. Merkezde her zaman öz yani ben vardır. Bu Assagioli’nin belirlediği genel kişilik yapısıdır. Psikolojik yapımız bilinçdışı kısımlarıyla olsun bilinçli kısımlarıyla olsun özüyle olsun daimi alıcı ve üreticidir. Dışarıdan beslenirken, iyi ya da kötü şeyleri yapısına kazandırırken, aynı zamanda dışarıya da etki edebilen bir yapıdır. Burada en aktif fonksiyona sahip olan irade merkezidir. Bilinçli öz ve irade burada içli dışlı bir aktivite içindedir. İrade fonksiyonlarını birtakım psikolojik kanunlar (psychological laws) ile gerçekleştirir ve bunlar kişisel iradenin etki alanı içerisindedir.³⁴¹

Kanun I: *Her fikir ve imaj, fiziksel bir harekete dönüşmeye eğilimlidir.* Yani her fikir aynı zamanda bir motor güçtür ve William James’in tabiri ile *ideo-motor* eylemdir.³⁴² Bu şekilde her imaj kendi içinde bir eyleme girişimdir. İnsanoğlu, önce hayal ederek başlar. Örneğin Viktor Frankl’ın toplama kampında, bir gün kendini insanlara deneyimlerini aktardığı bir mecrada ders verirken hayal etmesi yıllar sonra gerçek olmuştur.³⁴³

Kanun II: *Davrandığın gibi düşünmeye başlarsın, tavırlar hareketler ve eylemler imaj ve fikirlere dönüşmeye eğilimlidir.* İnsan ...imiş gibi yaparken (acting as if) zamanla öyle olmaya başlar.³⁴⁴ Basit bir örnek verir Assagioli, mesela küçük

³⁴⁰ Paul Castle, Scott Buckler, *Psychology for Teachers*, 1st ed. Sage: 2018

³⁴¹ Assagioli, a.g.e., s. 48-50.

³⁴² Assagioli, *The Act of Will*, s. 50.

³⁴³ Victor Frankl, *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*, 1.baskı, çev: Veysel atayman, Say yayınları, İstanbul, 2014, s. 109.

³⁴⁴ Assagioli, a.g.e., s. 51.

çocuklar şakayla başladıkları bir kavga oyununda, sonradan ciddileşebilirler. Tam tersine bu kanundan pozitif anlamda yararlanılmalıdır. Kişi bedenini aslında yapmak istemediği eylemlere yönlendirirse, bu eylemler onda fikri bir zemin oluşturur. Örneğin cimri olan bir kişi, bunu iradesini ortaya koyarak, cömertliğe dönüştürebilir.

Kanun III: *Fikirler ve imajlar onlarla uyumlu duygu ve hislere dönüşmeye eğilimlidirler.* Mesela burada Assagioli, yazılı çağrışım (evocative words) tekniğini örnek verir. Morfin bağımlısı bir gençten kutsal kitaptan verilen bir metni yedi bin kez yazması istenir. Belli bir süre sonra bu yazma tekrarları onun bağımlılığı ile ilgili duygularını açığa çıkarır. Kutsal bir metnin ifadeleri, orada yer alan idealar onda pozitif etki yaratır. Bir başka örnek ise bir İngiliz amiralin kızı, Gandhi okumalarından sonra çok etkilenir ve Hindistan’a gider. Orada hizmet ederek Gandhi’nin sekreteri olur.³⁴⁵

Kanun IV: *Duygular ve izlenimler onlarla uyumlu fikir ve imajları uyandırmaya eğilimlidirler.* Bir duygu örneğin hasta olma korkusu zihinde sürekli canlandırılırsa, zamanla fiziksel dünyada kendine yer bulur. Psikosomatik vakalar bu psikolojik prensibin en açık örneğidir.³⁴⁶

Assagioli’nin 1. ve 4. Psikolojik Kanunlarının işleyişine örnek olarak Frankl’ın “Gerçekten de hayal kırıklığına uğrayan hastalanır” sonucuna vardığı anısına yer vermeyi uygun buluyoruz. Herşey Budapeşteli bir besteci olan komşusunun Frankl ile bir rüyasını paylaşmasıyla başlar. Rüyasında 30 Mart günü Amerikan askerlerinin işgalden kurtulacaklarına dair bir ses duyduğunu anlatır. Bir süre sonra Frankl, mart ayının ortalarına doğru tifüs sebebiyle hastaneye yatar. Nisan itibari ile evine döndüğünde komşusunun vefat ettiğini öğrenir. Geçen süre zarfında, kurtuluşa dair hiçbir gelişmenin olmaması ile besteci komşusu yavaş yavaş ümidini yitirir, 29 Mart’ta aniden yüksek ateş ile yatağa düşer ve 31 Mart itibari ile hayatını kaybeder.³⁴⁷ Bu anı, yaşanan hayal kırıklıklarının ve duyguların ruhsal düşüşe dönüştüğünü ve ruhsal pes edişin insanın fiziksel âlemine yansıdığını gösterir.

³⁴⁵ A.e., s. 53.

³⁴⁶ A.e.

³⁴⁷ Victor Frankl, *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*, s. 109.

Kanun V: *Arzu ve istekler, ihtiyaçlar ve dürtüler bunlarla alakalı imaj, fikir ve duygulara dönüşmeye eğilimlidirler, sırasıyla bu imajlar da bağlantılı eylemleri doğurur.*³⁴⁸ Örneğin bir kişinin paraya ihtiyacı olduğunu varsayalım. Bu ihtiyaç ve koşulların olumsuzluğu kişide bir soygun fikri oluşturabilir, bu başlangıçta kişinin zihinsel bir imajı iken, bu imaj üzerine yoğunlaşma, kişide böyle bir soygun yapma iradesi ortaya koyabilir. Eğer irade iyi bir şekilde çalışırsa, yani becerikli bir şekilde, pozitif şeyler hayal ederek (imajinasyon tekniği ile), bunu gerçeğe dönüştürebiliriz.³⁴⁹

Kanun VI: *İlgi, dikkat, teyit etme, tekrar etme-kopyalama, fikir ve imajlarımızı pekiştirir.* Mesela, dikkatli olma imaj ve fikirleri netleştirirken, ilgi onları ön plana alır, onaylanmaları onlara güç kazandırır ve tekrarlanarak dominant olurlar.³⁵⁰ Bu odaklanma tekniği ile kişi negatif şeylerden de arınabilir.

Kanun VII: *Bu tekrarlamalar ile eylemler zamanla daha kolay gerçekleşir bir hal alır ve otomatikman, bilinçdışı şekilde gerçekleşir.* Dolayısıyla alışkanlıklar oluşur.³⁵¹

Kanun VIII: *Çeşitli fonksiyonlarımız ve alt kişiliklerimiz, farkında olmaksızın, bilinçli iradenin dışında kendilerini gerçekleştirmeye programlıdır.* Mesela basit bir kas hareketi, iradenin dışında olur.³⁵²

Kanun IX: *Dürtüler, güdüler, arzular ve duygular açığa çıkma eğilimindedirler.* Bunlar psikolojik yaşantımızın aktif ve dinamik yönleridir.³⁵³

Kanun X: *Psikolojik enerjiler çıkış yolunu direk (catharsiz- boşalım), dolaylı (sembolik) ya da dönüşüm (transmutasyon) şekillerinde gerçekleştirirler.*³⁵⁴

³⁴⁸ Assagioli, **The Act of Will**, s. 54.

³⁴⁹ A.e., s. 55.

³⁵⁰ A.e., s. 56.

³⁵¹ A.e.

³⁵² Assagioli, **The Act of Will**, s. 57-58.

³⁵³ A.e., s. 59.

³⁵⁴ A.e., s. 60.

3.1.2.2. Yetenekli İrade Teknikleri

Psikosentezin tüm uygulamaları, yetenekli iradenin geliştirilmesi için kullanılabilir. Bunlara ek olarak Assagoli, birkaç özel metoda yer verir. Hayal gücü kullanılarak, bazı durumlarda, değiştirmek istediğimiz koşulların değiştirilmesinin gerekliliğini, avantajlarını düşünürüz, bu türden egzersizler bizi iradenin önemini anlamaya yaklaştırır.³⁵⁵

Yerine koyma tekniği (technique of substitution): Bir şeyi düşünmemeyi çalışmak yerine başka bir şey düşünmeye odaklanmak bu tekniğin temelidir. Bir nesneye odaklanmak, o nesneye bir enerji yöneltir ve gittikçe dikkat ilgiye ve ilgi dikkate dönüşür. (kanun VI) Yetenekli irade ortaya çıkmalıdır, yetenekli irade pozitif eylemlerin açığa çıkmasında gerekli olan yaratıcı üretken bir irade ortaya koymaktır. Mesela sinirimizi bozan bir durumda saldırgan hareketlerle tepki göstermek yerine, kendimize yeni bir odak merkezi inşa ederek, yeni bir uğraş bularak negatif arzuların dürtülerin ya da eylemlerin yerine olumlu duygu ve eylemler ikame etmeye çalışılmalıdır.³⁵⁶ Bu teknikte iradenin seçme gücü etkilir, kişi birşeyi yapmak yerine yapmamayı ve hatta başka bir şey yapmayı seçer.

Psikolojik nefes ve beslenme (psychological breathing and feeding): İnsan psikolojik yapısı olduğu kadar fizyolojik yapısı itibariyle de sağlıklı bir çevreye sağlıklı besinlere temiz bir havaya, güçlü ve düzenli işleyen bir bedene ihtiyaç duyar.³⁵⁷ Kinetik canlandırma, bio-psikosentez için önemlidir. Kasların gevşemesi ve vücudun rahatlamasını sağlar. Bedeni canlandırmak ve çalıştırmak önemlidir. Örneğin bedenlerine karşı tepkili olan sinir hastaları için bedenin farkına varılmasının sağlanmasıdır. Bu bedensel egzersizlerin amacı bedenin mahkûmu olmak demek değil, insanın maddi âlemdeki ifade araçlarının farkına varmasını sağlamaktır. Beden sağlığımız için gerekli düzenli beslenme, temiz hava alma ya da besinlerin sindirilmesi gibi biyolojik süreçlere nasıl ihtiyacımız varsa, ruhsal psikolojik yapımız içinde temizlenme, arınma gereklidir. Psikolojik psikosentezin temel görevlerinden biri de kırgınlık, şiddet, korku, depresyon, aç gözlülük, bencillik

³⁵⁵ A.e., s. 66.

³⁵⁶ A.e., s. 67.

³⁵⁷ Assagioli, **The Act of Will**, s. 68.

gibi psikolojik zehirlerden kurtulmaktır.³⁵⁸ Odağımıza pozitif şeyleri yerleştirmeli, dikkatimizi ona harcamalıyız. Günümüzde bu egzersize yardımcı olan Pozitif Psikoloji bize ufuk açabilir. Pozitif odaklanmalar, fikir ve imajlarımızı iyiye çeker, psikolojik yapı zamanla bu imajlar ve eylemlere döner ve olumlu yönde hayat bulur.³⁵⁹

Assagioli'ye göre, ruhsal bunalımlarımızın arka planında, arzu ve taleplerimizin ya da sonsuz isteklerimizin çoğu zaman gerçekçi olmamasının ya da gerçekleşmeyecek olması ile birlikte, hiçbir tatmin duygusunun sonsuza dek sürmeyecek olmasının hakikati yatar. Yani zaman ve mekân hızlıca akıp gider, hiçbir zevki daimi tutamayız.³⁶⁰ Ahlaki kurallara uymak, güdülerin bastırılmadan fitrata uygun bir şekilde yani yetenekli iradenin devreye sokulması ile tatmin edilmesini sağlar. Assagioli, ekolojik hareketlerle beraber psikolojik kirliliğe (psychological pollution) karşı da hareket etmek gerektiğini belirtir. Psikolojik hijyen sağlamak için, psikolojik zehirlerden kaçmak yerine onlara karşı tedbir alınması üzerinde durur. Bu psikolojik zehirler aynı zamanda medya, filmler ve çeşitli kitle iletişim araçlarıyla suni yollarla insana enjekte edilmektedir. Assagioli, dayatılan imajları, doğal olanın dışında, insanın fitratına tamamen aykırı olarak görür. Psikolojik bir arınma-hijyen yöntemi, tüm bu zehirleri baskılamak yerine onları yetenekli irade ile bir düzenlemeye sokmak ve dozajını düşürerek ya da tedbir alarak mümkün olabilir.³⁶¹ İlk olarak zehir olarak tespit edilen durumlardan dikkati ve ilgiyi çekmek (withholding attention and interest) gerekir. İkinci olarak yerine koyma metodu devreye sokulur ve yapıcı olumlu şeyler üzerine dikkat toplanır (substitution) ve nötrleştirme yolu ile zararlı görülen şeylerin, ya da olumsuz sonuçlar doğurabilecek duygu ve dürtülerin yerine anti tezleri devreye sokulur. Örneğin korku yerine cesaret, şiddet yerine barış ya da seksüel dürtüler yerine sevgi harekete geçirilir.³⁶²

Canlandırıcı kelimeler tekniği (the Tecnique of Evocative Words):

Assagioli, gözümüze ilişecek şeylere dikkat etmemiz gerektiğini belirtir. Her imaj

³⁵⁸ A.e., s. 69.

³⁵⁹ A.e., s. 70

³⁶⁰ A.e., s. 72.

³⁶¹ Assagioli, **The Act of Will**, s. 73.

³⁶² A.e., s. 74.

zihinsel olarak ya da fiziksel olarak etki oluşturma gücüne sahiptir. Bu yüzden Assagioli, bizde olumlu imajlar yaratacak kelimeleri, duvarda, çalışma masamızda, bize yakın yerlerde bulundurmamız gerektiğini hatta onları mırıldanarak ya da yazarak odaklanmak gibi farklı duyularla geliştirmek gerektiğini belirtir.³⁶³ Buradan hareketle İslam hat sanatı örneklerinin duvarlarımızda asılı olmasının insan psikolojisinde olumlu duygular yaratacağını çıkarabiliriz.

Öyle gibi davranma tekniği (the “Acting As If” Technique): Duygulara hâkimiyet fiziksel hâkimiyetten daha zordur.³⁶⁴ Öyle gibi davranmak, o duygular yokmuş demek ya da onları bastırmak demek değildir. Öyle gibi davranmak bazen fiziğin duygulara sirayet etmesi kanunundan yola çıkılarak duyguları değiştiren bir çözüm, bir yöntem olabilir.³⁶⁵ Bu tekniklerde yetenekli irade devreye sokulur. İmajinasyon ile ideal model canlandırılır ve bu model irade ile eyleme dönüştürülür. Her eylem duygulara sirayet eder.³⁶⁶

3.1.3. İyi İrade

Şimdiye kadar bireysel iradenin kendini idare etme gücünü ve psikolojik fonksiyonları verimli ve yetenekli bir şekilde yönetmesini ve bunu gerçekleştirecek yöntemleri gördük. Şimdi hedefimizde Assagioli’nin iyi irade olarak ifade ettiği başkalarını düşünen ve insanlığın iyiliği ve refahı için kendine hedefler, yollar belirleyen iradeyi incelemek var.

Assagioli’nin iyi iradenin işleyişini korumak için, biri psikolojik engelleri kaldırmak diğeri de iyi iradenin ortaya çıkmasını ve gelişmesini sağlamak olarak iki hedefi var.³⁶⁷

Engelleri ortadan kaldırmak dendiğinde ilk engel, *bencillik (selfishness)*, sahip olma ve hâkim olma güdülerinden kaynaklanır. Arka planda korunma ve onaylanma isteği vardır. Diğer bir engel olan *benmerkezcilik (self –centeredness)*’te kişi tamamen kendi duygu, düşünce ve istekleri çerçevesinde bir dünya ister. Bazen başkalarını düşünür, iyilik yapmak ister ama bu objektif bir iyilikten ziyade kendi

³⁶³ A.e., s. 76.

³⁶⁴ A.e., s. 78.

³⁶⁵ A.e., s. 80.

³⁶⁶ A.e., s. 82-83.

³⁶⁷ Assagioli, **The Act of Will**, s. 85.

doğruları ve yöntemleri içinde bir iyiliktir. Kendi doğrularımız başkaları için yanlış olabilir. İyi bir iradede kasıt irfanlı davranmak olmalıdır.³⁶⁸

İyi bir irade ortaya koymak bencillik ve benmerkezcilikten uzak, diğerkâm bir niyetle irade ortaya koyma açısından Muhasibi'nin anlattığı bir hikâyeye burada yer vermeyi uygun bulduk. Bir adam bir yemek daveti verir ve aslında davetlilerin her biri ile bir meselesi vardır. Kiminden bir çıkar beklentisi, kiminden iltifat beklentisi, kimini hor görme zevki gibi uzayıp giden bir listesi vardır. Muhasibi, bu kimsenin niyetindeki çarpıklığı fark edip daveti iptal etmek gibi bunlardan gayri ikinci bir niyet ortaya koyduğunda ve bu karardan dolayı mutmain olduğunda işte bunu gerçek bir iyilik alameti olarak değerlendirir.³⁶⁹

Engellerden bir diğeri ise *başkalarını anlama eksikliği (lack of understanding others)* dir. Öncelikle burada diğer insanları anlamak için, bir irade veya istek veya niyet ortaya koymak gerekir. Sonra bu benmerkezcilikten kaçınılarak kendi doğrularımız ve metotlarımız yerine, başkalarının da haklılık payı olduğunun, başkalarının yöntemlerinin de doğruluk payı içerdiğini kabul etmek ve bu yönde objektif bir anlayış ortaya konmalıdır. Bu sistemi kurmanın teknik açıdan yolları: insanın genel yapısını bilmek, ayırt edici psikolojiyi bilmek ve empati kurmayı bilmektir (Thou understanding rather than it).³⁷⁰ Bu gayret bize diğerlerini anlama sanatı kazandırmakla beraber, insani olarak da bizlere mesafe kat ettirir. Hepimizin içinde bir suçlu, bir kahraman ya da bir aziz vardır.³⁷¹ Tüm bu özellikler (sıfatlar) uykudadır. Mesele onları fark etmek ve iyi yönde onları geliştirmektir.

İleride irade eylemin aşamalarına göreğimiz üzere, eylemin arkasında irade olduğu gibi niyet ve şehvet (güdülerimiz, dürtülerimiz) vardır. Niyet (intention) iradenin çok önemli bir özelliği olarak görülür.³⁷² Muhasibi doğru iradenin ortaya konduğu yerde niyet son derece halistir ve şehvet yoktur diye belirtir.³⁷³ Doğruluk ve iyi niyet ile irade doğru ve iyi bir şekilde zuhur eder.

³⁶⁸ A.e., s. 86.

³⁶⁹ Muhasibi, **Nefsin Terbiyesi**, Çev. Mehmet Zayit Tiryaki, İstanbul, Hayy Kitap, Mart 2011, s. 114-115.

³⁷⁰ Assagioli, **The Act of Will**, s. 87.

³⁷¹ A.e., s. 88.

³⁷² A.e., s. 89.

³⁷³ Muhasibi, **Nefsin Terbiyesi**, s. 107.

3.2. Meditasyon Ve İrade

Süperbilincince bir zemin hazırlamak söz konusu olsaydı, kişinin ortaya koyabileceği iradi elementler; **konsantrasyon** ve **meditasyon** olurdu. Aslında bu kavramlar birbiriyle iç içedir. Meditasyon kelime anlamı olarak merkezi bulmaya işaret eder ve bir takım teknikler vasıtasıyla gerçekleşir.³⁷⁴ Meditasyon, kişinin konsantrasyon ve dikkati dış etmenlerden kurtarıp içe yönlendirmesidir. Bilinç alanı (consciousness), dış etkenlerle ve bilinçdışıyla doludur, şuuru kendine geri döndürmek yani merkezde (self) bilinçlilik halinin aktif olmasını sağlamak gerekir.³⁷⁵ Önce zihni ve sonra ruhu saflığına geri ulaştırmak için bir düşünceyi akılda tutma ve bir düşünceyi zihinden uzaklaştırma yöntemleriyle (imajinasyon ve tersine imajinasyon) çalışılmalıdır. Zihin ve ruh verilerin en sağlıklı şekilde tecelli ettiği alanlar olmalıdır. Hatırlama, odaklanma çalışması kadar aynı zamanda unutma çalışması da yaparak, düşüncenin zihne değil de zihnin düşüncelere hâkim olabildiği ve ruhun hepsinden özgürce hitap edebildiği orijinal yapı korunur.³⁷⁶ Bunu Assagioli'nin terimleriye ifade edersek, meditasyon, imajinasyon gibi teknikler bilinç alanını korur ve temiz tutar. Bilinç merkezi yani ruh serbest ve özgürdür. Özgür bir ruh, ona bağlı özgür bir irade fonksiyonlarını özgürce gerçekleştirir. Kendi kararlarını verir, kendi duygularına yön verir. Kısacası bilinç içeriklerini kendi yönlendirir.

Aslında tüm meditasyon çalışmaları, ibadet ve zikirler insandaki hakikatleri bulma yolunda, fazlalık ve yapaylıklardan temizlenme süreçleridir. Yani bir yandan geri özdeşleşmeler ile bilinç içeriklerinden arınmak, bir yandan da zikir ve vazifeler ile hakiki öz ile bütünleşme gerçekleşir. Zikirler ve dualar canlandırıcı kelimelere (evocative words) örnek teşkil eder. Düzenli ve sıklıkla yapılan bu tür rutin ibadetler ya da meditatif etkinlikler kişinin iradesini ve azmini geliştirirken, buradaki tekrarlanan ifadelerin pozitif etkisi ile iyi ve güzel olanlarla özdeşleşme sağlanmış olur.

Meditasyon doğası gereği, başka bir şey ile özdeşleşmeyi gerektirir. Çünkü zihinsel arınmanın bir aşaması başka bir düşünceye tutunmak, başka bir şey ile

³⁷⁴ Merter, **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, s. 98.

³⁷⁵ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 38-39.

³⁷⁶ Han, **Sufi Meditasyonu**, s. 25.

özdeşleşmektir.³⁷⁷ Buradaki detay aslında kişinin kendini unutacak ölçüde bir şeye yoğunlaşması ve bir şeyin derinliğine inmesidir.³⁷⁸ Yoğunlaşma ve derinleşme pratikleri aslında zihni hem arındırır hem de genişletir. Şuurun genişlemesi ancak bir başkası gibi görerek ve düşünerek mümkün olur, iki kişilik düşünmek ve belki sonra daha fazlası adına düşünebilmektir.³⁷⁹ Bunun en iyi örneğini aile kurmak oluşturur. İnsanın kendisinden başkasını düşünerek hatta daha fazla düşünerek hareket edeceği bir ailesi olması, eşi çocukları, anne ve babası ya da dostu olması ile diğerkâmlık ve fedakârlık gibi üst bilinç aktivitelerinin yaşanması ile ancak kişi varlığının benliğinin ötesine geçebilir. Ben ötesi yoğunlaşma, tefekkür ya da meditasyon kişilerarası psikosentezi kurmak adına önemlidir.

Assagioli, ben ötesi merkeze ulaşmak için de ben merkezine ulaşmak için de meditasyonu önemli bir irade etkinliği olarak görür. Meditasyonu, kuyuda su arayan kişinin kuyuya kova sallaması analogisi ile açıklayan Inayet Han ruhsal gelişiminde meditasyonun amaç değil de araç olduğunu belirtir ki bu Assagioli'nin de hep üzerinde durduğu bir noktadır. “Ancak kuyunun dibinde su olursa kovayla su çekebiliriz, aksi halde kova da boş kalacaktır” der.³⁸⁰

Meditasyonun çeşitli adımları vardır. İlk olarak dikkat ve konsantrasyonun sağlanması gerekir. Gözleri yumma ve kulakları dış dünyaya kapamasına rağmen iç huzuru yakalayamadığını söyleyen öğrencisine efendisi, esasen çenesini kapamasını söyler.³⁸¹

İkinci adım için Assagioli, doğru meditasyon (true meditation) diye bir tabir kullanır. Burada meditasyonun ilerleyen anlarında derinliğe inmekten, meditasyonun hakiki anlamına ulaşmaya çalışmaktan bahseder. Günün belli anlarında yapılan meditatif uygulamalardan devamlı daimî ve kalıcı bir meditasyona geçildiğinde doğru meditasyon gerçekleşecektir.³⁸² Bir üst adım müşahededir (contemplation). Her türden düalizmin aşıldığı, süjenin, müşahede objesi ile özdeşleştiği aşamadır.³⁸³

³⁷⁷ A.e., s. 43.

³⁷⁸ A.e.

³⁷⁹ A.e.

³⁸⁰ Han, **Sufi Meditasyonu**, s. 21.

³⁸¹ Assagioli, **Transpersonal Development**, s. 39.

³⁸² Han, a.g.e., s. 39.

³⁸³ Assagioli, a.g.e., s. 39.

Bu adımlardan sonra, süperbilincin aktivitelerinin (ruhsal aydınlanma, ruhsal uyanma gibi) tecrübe edilmesi başlar.

Meditasyon, yoğunlaşma ve tefekkür aşamalarından sonra gelir ve onun da bir üst düzeye taşındığı alan *saf akıldır*. Burada *bilme* bir kenara bırakılır, çünkü insanın bilincinde olduğu şeyin gölgesinden kurtulması gereklidir. Gölgenin çekilmesi ile saf akıl ortaya çıkar.³⁸⁴

Üst bilinçdışı insanın kendisine ve çevresine yukarıdan bakabilme, bir nevi seyirci olabildiği alandır. Burada daimi bir kalış söz konusu olmaz, günlük bilinç alanına dönülür ancak her dönüşte, hareket noktasının bir yukarıya yükseldiği fark edilir.³⁸⁵

Yumurta şemasına baktığımızda üst bilinçdışı/süper bilinç yüksek öze en yakın alandır. Burası bir alış noktası ya da çekim alanıdır denilebilir. Hem aşağıya hükmetme hem de yukarıya doğru genişleme potansiyeli vardır.

3.3. Sevgi Ve İrade

Assagioli, sevgi (love) ve iradenin çatışmalı algılandığını düşündüğü için bu alanı aydınlatmak ister. Günümüz insanının temel sorunlarından birini, iradesiz sevgi ve sevgisiz irade arasında tercih yapmaya zorlanma olarak değerlendirir. Bu ikilem aslında kadim bir meseledir ve irade ile sevginin karşıtlığı, insanı Viktoryan anlayış ile iradeyi her zaman güç, sevgiyi de zayıflık emaresi olarak anlamaya iter.³⁸⁶

Sevgi ve irade arasındaki ilişkiyi doğru değerlendirmek adına Assagioli öncelikle sevginin türleri ne yer verir ve belli sınıflamalar yapar.

Kendine olan aşk (love for oneself): Bunu egoizmden ayırmak için, kendimizde neyi nasıl seviyoruz bunu fark etmemiz gerektiğini belirtir. Eğer içimizde var olan yüksek potansiyelleri, gelişme gücümüzü, yaratıcılığımızı seviyorsak, diğer varlıklar ile bütünleşme potansiyelimizi seviyorsak, bu durumda kendimizi

³⁸⁴ Han, a.g.e., s. 55.

³⁸⁵ Merter, **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, s. 101.

³⁸⁶ Assagioli, **The Act of Will**, s. 90.

sevmemiz diğerk varlıkları da sevmemiz için bir araç olur. İrade ile kendini sevme durumu da terbiye edilip, yönetilebilir.³⁸⁷

Assagioli, insanlara yönelik sevgiyi belirginleştirmek adına *annelik sevgisini* örnek verir. Bu sevgide anne evladına, kendini adamak ister oysa çocukta sağlıklı bir gelişim oluşması için bu sevginin bağımlılık ve sahip olma gibi niteliklerin aşırılıklarından arınmış olması gerekir. Ayrılma niteliği (ablative quality) arttıkça çocuktaki sevgi derinleşir ve kalıcı olur.³⁸⁸

Baba sevgisi ise biraz daha otoriter ve çocukların itaatine yönelik bir tutumu gerektirdiğinden aşırı dozu çocuğun isyanı ile sonuçlanabilir yada daha kötüsü sevgi ilişkisini bitirebilir.³⁸⁹

Kadın ve erkek arasındaki aşk'ta Assagioli'ye göre duygusal boyutun geçiştirilmemesi gerekir. Karşı cinslerin birbirine aşkı esasen, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal niteliklerin karışımıdır. Bu elementlerin oranlanması da her kişi ve ilişkiye göre farklılık arz eder.³⁹⁰ İnsanların birleşime, tekliğe ve entegrasyona eğilimi, tamamlanma isteği karşı cinse duyulan sevginin diğerk boyutlarıdır. Sevginin diğerk görünümleri, kardeş sevgisi, diğerkâm sevgi, insani sevgi, ideallere olan sevgi, taparcasına sevgi, Yaradan'a sevgi şekillerinde çoğaltılabilir.³⁹¹

Sevgi ve irade arasındaki ilişkiye baktığımızda, en sık karşılaşılan sorun, insanlarda bu ikisinin ters orantılı işlemesidir ya da öyle olması gerektiğine inanılmasıdır. Mesela iradenin temsil ettiğiki, istek, baskı, ayrılma ve hükmetme potansiyeli, sevginin içerikleri olan birlik bağlanma ve uyum ile paradoks gibi görülebilir. Oysa sevgi de doğası gereğiki pratik uygulama ve aktifliğin yanısıra sanatsal üretimde olduğiki gibi sabır, gayret, sebat gerektirir. İradede aynı özellikler mevcut olup, bu açılardan birbirleriyle iç içedirler.³⁹² Sevginin sürdürülebilmesi ya da korunabilmesi iradenin işlemesini gerektirir. Öte yandan sevgi ve irade doğaları

³⁸⁷ A.e., s. 91.

³⁸⁸ A.e.

³⁸⁹ Assagioli, **The Act of Will**, s. 92.

³⁹⁰ A.e., s. 93.

³⁹¹ A.e., s. 93-94.

³⁹² A.e., s. 95.

gereği, pasif olmayan aktif ve dinamik eylemsel yönü olan yapılardır. Sevgi insan davranışlarına yön veren bir motividir, yani eylemleri (iradeyi) etkiler.³⁹³

Assagioli sevgi ve idarenin birbirine zıt değil aksine birbiriyle omuz omuza verecek değerler olduğunu düşünür. Uyum ve işbirliği için her ikisinin de eşit olarak geliştirilmesi ve kullanışlı hale getirilmesi gerekir. Her ikisinin de üstün yönleri ön plana çıkarılmalıdır. Her biri bir diğerine hizmet edecek şekilde bir araya gelip bir sistem oluşturmalıdır.³⁹⁴ Bunun için yapılacaklardan *ilki* zayıf olan ile güçlü olanı dengelemektir. Kişi kendini tanımalı, analiz etmeli, irade ve sevgi kavramlarını nasıl değerlendirdiğini tespit etmelidir. Bazı insanlarda irade eylemler bazılarında duygusal eğilimler ağır basar. Kişilere daha az eğilim gösterdikleri diğer yöne doğru bir denge oluşturmalarıdır.³⁹⁵ *İkinci olarak* ise üstün yönleri keşfetmek ve irade ile sevgi arasındaki niteliksel farkların evrimsel gelişime bir kanıt teşkil ettiğini anlamalıdır. Baskın, sahiplenici ya da kıskanç gibi alt niteliklerle şekillenen bir sevgiyi tarafların birlik ve uyumu, hatta diğerinin iyiliğinin ön plana çıkarıldığı bir sevgi şekline dönüştürebilme süreci başlatılabilir.³⁹⁶ *Üçüncü olarak* ise iradenin ve sevginin psikosentezi kurulmalıdır. Bunun için de sürekli uyanık olmak, farkında olmak gerekir. Senteze varmak orta yolu bulmak demektir. Bu noktada irfani irade (wise will) denilen kavram ortaya çıkar, zıtlıkların sentezini ortaya koyan bu bilge irade, üst seviyeden bir dengeleme merkezi gibidir. Akıl-kalp ya da mantık-duygu ikilemlerinde birinin diğerine baskın gelmediği her ikisinin fonksiyonlarının birbirini tamamladığı bir tablo oluşturur.

Sevgi, uyum birlik gibi yüksek özen kaynaklı değerlere dönüşürken ben ötesi bir boyut kazanır. Eric Fromm da sevginin çok boyutlu olduğunu ifade eder ve bir başkasına duyulan aşkın, kişinin kendine olan (self) sevgisini daha sonra diğer insanlara duyduğu sevgiyi büyüttüğünü ve sonra bu artan sevginin dünyayı hayatı ve Tanrıyı da kapsayacağını belirtir.³⁹⁷

³⁹³ Ali Ayten, **Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri**, İz Yayıncılık, 2012, s. 103.

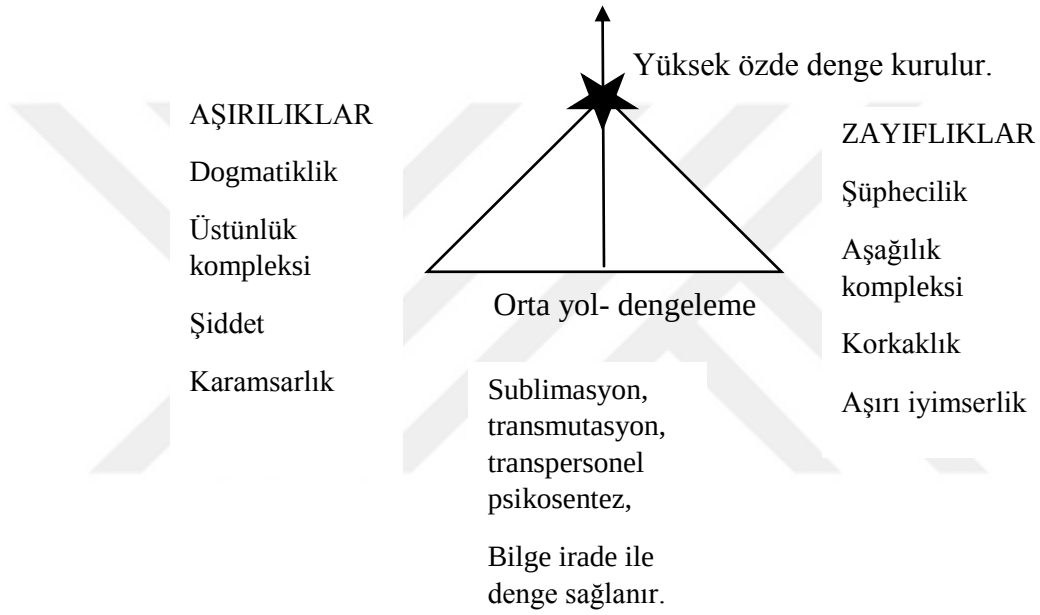
³⁹⁴ Assagioli, a.g.e., s. 96.

³⁹⁵ Assagioli, **The Act of Will**, s. 96.

³⁹⁶ A.e., s. 98.

³⁹⁷ Eric Fromm, **Sevme Sanatı**, çev. S. Budak, Ötesi Yay., İstanbul, Ankara 1998, s. 47.

İkiliklerin birliğe dönüştürülmesi ve bunu içinde tek bir kutupla kişinin kendini özdeşleştirmekten kaçınması gereklidir. Yüksek birleştirici merkez ile enerjilerin kontrolü ve dönüşümü sağlanmalıdır.³⁹⁸ İrade konusunun bizi sıklıkla getirdiği sonuç denge olacaktır. Burada denge aslında sentezle iç içedir. Uyum ve ahenk içinde tüm içerik ve niteliklerimizin bir denge seviyesinde birleşmesi ile psikosentez de gerçekleşmiş olur.



Şekil 3.1: Aşırılıklar-Zayıflıklar ve Orta Yol ³⁹⁹

3.4. Ben Ötesi İrade

Assagioli, insanın ihtiyaçlar hiyerarşisinde olduğu gibi kişisel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılaya bile kendinde hissettiği bir iç boşluktan bahseder, Viktor Frankl bunu *varoluşsal vakum* (*the existential vacuum*) kavramı ile ifade eder. İnsanların, temel ihtiyaçlarının tatmininden sonra hala daha dolduramadıkları bir boşluğun (inner void) varlığı ile yaşadıklarına dikkat çeker.⁴⁰⁰

Bu içsel boşluk, insanın hayatla olan bağlarını zayıflatabilir. Assagioli, hayat adaptasyonu sağlamak belli bir iradeyi ortaya koymak gerektiğini düşünür. En basit

³⁹⁸ Assagioli, a.g.e., s. 103-104.

³⁹⁹ Assagioli, *The Act of Will*, s. 100.

⁴⁰⁰ A.e., s. 105-106.

gündelik bir işi yapmak bile, bir gayret gerektirir ve ondan zevk almak hayatın akışına katılmak demektir. Günlük yaşantımızdaki yatay gayretlerimiz kişisel irademiz iken, içimizdeki varoluşsal vakumla olan mücadelemizde dikey bir gayret ortaya koymak gerekir. Bu da ben ötesi iradedir (transpersonal will).

Assagioli bu varoluşsal anksiyete ile mücadele için iki yol önerir. İlki gerileme (regression) yöntemi denilen yani kolektif bir yaşantı içinde insanın kendini eritmesi, doğmadan önceki bir hale bürünmesidir. Bu ilk bilinç durumuna dönüş, sadece geçici bir çözüm sağlar. Maslow buna alt Nirvana demektedir.⁴⁰¹ Bir de üst Nirvana dediği, bireysel farkındalık merkezinin (self) farkında olarak, sınırları aşmak yani bilincin ötesine geçme durumu vardır (transcendence).⁴⁰² Bir yandan benliği eritmek, diğer yandan yukarı yükselmektir. Yani sıradan bilincin sınırını aşarak varoluş sıkıntısını çözmek mümkün olur. Ben ötesi sevgi, ben ötesi bir hareket/gayret, ben ötesi güzellik veya ben ötesi estetik ve son olarak yüksek öz farkındalığı (self relizasyon) ile mümkün olur.⁴⁰³

Ben ötesi sevgi, seksüel, duygusal ve ben ötesi gibi farklı düzeylerdeki tüm sevgi görünümünün bir kombinasyonudur. Bu insani sevgi türüne örnektir. Diğerkâm sevgi tam olarak ben ötesi sevginin görünümüdür, şefkat ve merhamet tezahürüdür. Sevgi aracılığı ile aşkınlığın bir diğer türü ilahi aşktır, yüce varlık ile birliğin gerçekleşmesidir.⁴⁰⁴ Bir annenin evladına duyduğu sevgi, karşılıksız ve diğerkâm bir sevgi örneği olarak ben ötesi niteliklidir.

Ben ötesi eylemlerimiz ise kendiliğimize olan bağımlılığımıza karşı bir tavır koyabilmemiz ile gerçekleşir. Risk alır, kendimizden bir şeyler feda eder, zorluklara dayanır, gayret eder ve bunlarla beraber kendi çıkarlarını düşünme, onaylanma güdülerine karşı koyarız. Eylemlerimizi şekillendiren kişisel irademiz değil, ben ötesi irademizdir.⁴⁰⁵ Buna örnek, oruç tutan bir kişinin, açlığına karşı durmasını ben ötesi bir irade ortaya koyması olarak ifade edebiliriz.

⁴⁰¹ Assagioli, **The Act of Will**, s. 112.

⁴⁰² A.e.

⁴⁰³ A.e., s. 115.

⁴⁰⁴ A.e., s. 116.

⁴⁰⁵ A.e.

*Güzellik ve estetik vasıtasıyla aşkınlığı yaşamının yolu da bir müşahededen bir de üretim/yaratıcılıktan geçer. Buna en iyi örneklerden biri yaşamının son yıllarında elleri kötürüm olan Fransız ressam Renoir'ın ellerine fırçaları bağlayarak, büyük acılar içinde eserlerini yapmaya devam etmesidir.*⁴⁰⁶ Bu öyle güçlü bir motivasyondur ki estetik aşkı acılarının ötesine geçerek, varoluşsal boşluğunu dolduruyor.

Frankl'ın ifadesiyle kişi varoluşsal boşluğunu, anlam arama iradesi/isteği ile doldurur. Freud'un haz iradesi insanın bedeni varlığına bir işaret eder, fizyolojik ve bedensel dürtülerini besleme niyeti ve iradesini gösterirken, Viktor Frankl anlam arama iradesini ortaya koyar, bu insanın ben ötesi iradesinin göstergesidir.⁴⁰⁷

3.5. Evrensel İrade

Mutlak hakikat arayışında, Tanrı kavramına yüklenen insani nitelikler veya her türlü formülasyonun ötesindeki bu kavrama belli teolojik açıklamalar getirme gayretinin sonucu olarak tanrının reddi ya da onun sadece bir sembol olduğu düşüncesi ön plana çıkar.⁴⁰⁸

İşte bu mutlak gerçekliğin peşinden giderken, anlama çabası içinde insanlara diğer bir yol gösterici sezgisel yaklaşımdır. Sezgi bilincin aslında üstün araçlarından biridir. Bir diğeri akıldır, Aristo'nun analitik yaklaşımı ile Plato'nun logos'u olan *aşkın akıl* (transcendental reason) yaklaşımı akli yollardır. Analogik yöntem ile algılama vardır. Mesela bir su damlası ile okyanus analogisi üzerinden insan ve evren arasındaki ilişki bir nebze anlaşılabilir.⁴⁰⁹

Antropomorfik düşüncenin tam tersi üzerinden bir evren ve insan okuması yaparsak, aslında insanda bulunan niteliklerin veya özelliklerin, evrensel hakikat, aşkın güç- adı her ne ise- o büyük hakikatin yansımaları olduğu sonucuna varırız. En başından beri uygulamaya çalıştığımız geri özdeşleşme (self'i diğer bilinç durumları ve elementlerinden temizleme işi olan dis identification) yöntemi ile özün kendi

⁴⁰⁶ Assagioli, **The Act of Will**, s. 117.

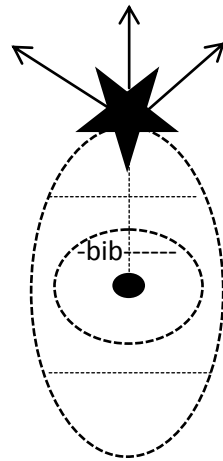
⁴⁰⁷ Viktor Frankl, a.g.e. 189 ve 234.

⁴⁰⁸ Assagioli, **The Act of Will**, s. 122-123.

⁴⁰⁹ A.e., s. 124.

başına olan; kendine özgü olan bu varlığı aslında evrensel bilincin (universal self) bir yansıması olduğunu anlayabiliriz.⁴¹⁰

Öz ile yüksek özün birbiri ile olan ilişkisi içerisinde üç derece vardır. İlkinde yüksek öz, öze yöneliktir ve enerjisi süperbilinç ile öze doğru akar. Bu süperbilinç derecesidir. İkinci olarak yüksek öz enerjisi hem kişiliğe yönelik (self) hem de kişilik yapısının dışındaki hakikate yönelir. Hem ben hem de evrensel gerçeklik vardır.⁴¹¹ Ancak üçüncü derecede bireysel kimliğin eridiği, aşkınlığın en üst hallerinin yaşandığı durumlar söz konusudur. Burada ben sanki geçici olarak kaybolur (kozmik bilinç, ekstasi hali). Ancak tüm bu yükselme ve zirve deneyimlere rağmen asıl mesele kişisel/insani (self) seviyeye yapılan vurgudur. Damlanın denize karıştığı gibi bütüne karışmak halidir. Bir yanda teklik yani benlik hali bir yanda evrensellik yani beraberlik hali biraradadır.⁴¹² Evrenin içinde, evrenle beraber, kendi yapısı ve küçüklüğü ile self hem bir yere aittir, hem de bir parça bireydir. Evrensel iradenin varlığı aslında mikro kozmos olan insanın da bir nebze sınırlarının farkında olmasını ve bir şekilde kibrini törpülemesini sağlar.⁴¹³



Aşkınlıkta üçüncü seviyede, ben ötesi merkezden evrene yayılan enerjiler söz konusudur. Bilinçli ben/öz adeta yok olmuştur. Yüksek öz ise tamamen aşikârdır ve evrene açılmıştır.

Şekil 3.2: Assagioli'nin yüksek öz ile evrensellik ilişkisini gösteren diyagramı⁴¹⁴

⁴¹⁰ A.e., s. 125.

⁴¹¹ Assagioli, **The Act of Will**, s. 125.

⁴¹² A.e., s. 126-127.

⁴¹³ A.e., s. 129-130.

⁴¹⁴ A.e., s. 126.

3.6. İrade Eyleminin Aşamaları

Assagioli'ye göre iradi eylem, niyetten başlar ve gerçekleşmeye kadar bir dizi aşamadan oluşmaktadır. Bunlar, amaç/hedef, tasarım, seçim, karar/onay, planlama ve uygulama'nın gerçekleşmesidir. Bu adımların her biri zincirin halkaları gibi birbirine bağlıdır; o yüzden her bir basamakta tam bir tatmin gerçekleşmeli ve her basamak iyice kavranarak tamamlanmalıdır. Her durumda bu basamakların önemi değişir. Bazen biri çok merkezi bir önem taşıırken diğerleri için daha az gayret gerekebilir.⁴¹⁵ Her seferinde her basamak o kadar da önemli olmamakla beraber her basamakta minimum yeterlilik olmalıdır ki o adım tam anlamıyla aşılmış olsun.⁴¹⁶

Öncelikle *hedef* belirlenmelidir. Belirlenen bu hedef de kendi içinde değerlendirilmelidir. Örneğin bu hedef bizde bir takım dürtüleri harekete geçiriyor mu? Bizi yeterince motive ediyor mu? Hedefler; hayal ürünü gerçekleşmesi imkânsız, pasifleştirici olmayan, aktif ve dinamik hedefler olmalıdır.

Bunun akabinde üzerinde düşünerek, bunu yaparsam şöyle sonuçlanır, şunu yaparsam daha iyi olur şeklinde bir olasılıklar haritası- *tasarı* oluşturulmalıdır. Bu yol bizi üçüncü adım olan *karar verme/ seçim yapma* aşamasına götürür. Burada verilen karar ile beraber diğer olasılıklar bertaraf edilir. Hedefin başarılması için gerekli yaratıcı enerjilerin, motivasyonun kanalize olması için verilen karar *onaylanmalıdır*. Ve şimdi artık alınan ve onaylanmış olan kararın uygulanışı için bir taslak yapılmalı bir *plan/program* oluşturulmalıdır. Son olarak da *uygulamaya* geçilir. Tüm fiziksel ve psikolojik faktörler, enerjiler yetenekli (skilful) bir uygulama ile kararın gerçekleşmesi için yardımcı olur. Assagioli bunu bir analogi ile açıklar, irade yönetmen gibidir, tüm prodüksiyon onun kontrolünde olduğu halde asla sahnede görülmez. İrade önce her şeyi bir araya getirirerek onlara direktifler verir; ancak bunlarla beraber gidişatı izlemeli, gerçekleşen eylemleri murakabe etmelidir. Hedefe giderken kullanılan araçlar aslında itaat (irade) altında olmalıdır.⁴¹⁷

⁴¹⁵ Assagioli, **The Act of Will**, s. 135.

⁴¹⁶ A.e., s. 136.

⁴¹⁷ A.e., s. 137-138.

3.6.1. Amaç Aşaması (Purpose, Evaluation, Motivation and Intention)

Hedef belirleme aşaması kendi içinde bazı elementleri barındırır. Hedefi değerlendirme, gerekli motivasyonu hissetme ve artık eyleme dökmek için niyet etme süreçlerinden geçilir. Bu elementler birbiri ile iç içe olup belli bir sıralamaya da tabi değildirler. Bazen bir motivasyon aniden bilinci uyandırır yada aniden bir değer bizi bir hedefe yönlendirir. Motivasyona baktığımızda psikanalitik açıdan bunlar çoğunlukla içgüdüsel, alt bilinçdışından gelen motivasyonlardır. Ancak bilinçten kaynaklı motivasyonlarda vardır ve bir de her ikisinin bir kombinasyonu olan itici güçler-motivler vardır. Bizim hangi motiv ile hareket etmeyi seçeceğimiz iradenin devreye girmesini gerektirir. İdeal olan iyi irade ve yetenekli irade ile hareket etmektir.⁴¹⁸

Kişi hangi motivasyonu seçerek hareket etmelidir? Mesela içindeki öfkeli ben ile mi yoksa pozitif ve halim ben ile mi eyleme geçer? Psikanalize göre bunun yorumu, insanın içindeki kızgınlığı süperego ile bastırdığıdır. Sabırla yumuşak davranmayı seçerse, burada bir baskı olduğunu iddia eder. Assagioli, iradenin kontrol mekanizmasını ya da *—mış gibi* davranmak seçeneğini, insanın içinde var olan çoklu yapının (psychological multiplicity) kendini göstermesi olarak yorumlar. Süperegonun varlığı gibi insanın kendi değerleride (süperbilinç) vardır. Psikosentez, insanın alt bilinçdışı dürtüleri ile beraber üstbilinçdışı değerlerinin de var olduğunu savunurken iradesi ile özünün bu taraflardan birine yöneleceğini ifade eder. İnsanda agresyon vardır ama aynı zamanda merhamet ve şefkatte vardır.⁴¹⁹ Hangi motiv ile hareket edecek işte bu noktada seçme özgürlüğünü kullanır.

Assagioli eylemin arkasındaki motivleri iki sınıfta inceler; ilki bilinçli ya da bilinçdışı *güdü*lerimiz, sponten eğilimlerimizdir. Diğer ise her zaman bilinçli ve zihinsel bir yönü bulunan aklımızdır. Bir kişi güdüsel bir motivasyonunu aklen değerlendirip onu bir mantıksal motivasyona dönüştürebilir. Bu sınıflandırmada da biraradalık prensibini söz konusudur çünkü insanın çoklu yapısı gereği keskin ayrımlar ile belirlenebilecek sadece iyi ya da sadece kötü motivler yoktur. İnsanda her ikisi de mevcuttur. Assagioli, eylemlerimizin arka planındaki motiflerden

⁴¹⁸ Assagioli, **The Act of Will**, s. 139-140.

⁴¹⁹ A.e. s. 141.

birçoğunu bencil ve diğerkâm motivlerin bir karışımı olarak değerlendirir.⁴²⁰ Psikanalitik yaklaşımda, motivler sadece alt bilinç dışı dürtülerden ibaret görülür ve diğer olumlu/ üst bilinç dışı dürtüler bir paravan gibi kabul edilir. Yani hakiki olmayan samimi olamayan motivler, alt bilinçdışını örten değerler gibi yorumlanır. Yani insanın çoklu yapısı reddedilmiş olur. Hâlbuki bu olumlu motivlerin devreye sokulması farklı seviyelerin deneyimlenmesidir ve otantiktir-insanın özüne aittir.⁴²¹

İnsan dediğimiz varlık mikro kozmos olarak adeta küçük bir dünyacıktır ve içinde her şeyi barındırır. Mineral âlemi, bitkiler âlemi, hayvanlar âlemi ve beşeriyet hep içindedir.⁴²² Burada Assagioli'nin hep değindiği üzere hedef homo-sapiens olarak kalmamak ve ileri düzeye taşınmaktır. Bu süreçte kullanılacak araçlardan biri de yetenekli iradeyi (skillful will) devreye sokmaktır, tüm enerjilerimizi olumlu yaratıcı ve üretken bir şekilde kullanmaktır. Demek ki psikosentez süreci boyunca hedeflenen tüm fonksiyonlarımızın işlevselliği meselesi irade içinde gereklidir. İradenin hünerlere yönelik işlevsellik kazanması amaçlanır.

Elbette her iradi eylemin bir değeri vardır ancak bu değeri bulmak için kınayıcı bir yargılama değil, tarafsız ve rasyonel tavrıla, yargılama yapılmalıdır. Kişiye göre, koşullara göre bu motivlerin değeri değişebilir. Mesela bir motivasyon etik görünmeyebilir ama o durumda o kişi için uygun olan odur. Motivasyonların değerlendirilmesi özneldir.⁴²³

3.6.2. Tasarı (Deliberation, Choice and Decision)

Tasarı (deliberation) aşaması, ile kast edilen 'o irade eylemi' üzerine düşünme, bir seçeneğin belirlenmesi üzerine düşünme, diğerlerini elemedir. Bu düşünüş aslında tefekküre yakın bir düşünme sistemidir, derinlemesine ve detaylı bir düşündür. Bu türden bir sürecin sonucundaki çıktılarımız bizim dürtülerimiz ile (yani nefsimiz) ile çelişebilir.⁴²⁴ Bu biraz daha eylemi gündeme getiren motiv ya da güdülenmenin değerlendirilmesi gibidir, seçime giden yoldur.

⁴²⁰ Assagioli, **The Act of Will**, s. 143.

⁴²¹ A.e., s. 144.

⁴²² A.e.

⁴²³ A.e., s. 146-147.

⁴²⁴ Assagioli, **The Act of Will**, s. 151.

Acele bir karar almaktan kaçınmalı bu konuda dikkatli olmalıyız. Bunun için bir ön koşul olarak iradenin kontrol etme ve bir engel koyma özelliği devreye girer. Ancak bu kısıtlama olmazsınızın bir durup düşünme sağlamak, karar sürecini doğru olanı yapmak lehine yavaşlatmaktır.⁴²⁵ Yavaşlatma, bir kınama, kötüleme ya da bir baskılama değildir. Bilinçli bir kontrol ile bir eğilim ya da dürtüyü en uygun şekilde kanallandırmaktır. İrfani bir yön taşır. Bu şekilde bizler zararlı ya da aptalca bir dürtüyü onu bastırmadan sınırlarız.⁴²⁶ Amaç dürtüyü duymak onu tanımlamak ve analiz etmek onu yönlendirebilmek ya da dönüştürebilmek, uygun zamanda uygun bir şekilde gerçekleşmesini sağlamaktır, onu baskıladığımızda, reddettiğimiz şeyin kurbanı oluruz. Oysa bu yavaşlatma'yı irfanlı (wisely) bir şekilde kullanabilirsek, özgürlük ve üstünlük kazanırız.⁴²⁷

Değerlendirme/derinlemesine düşünme aşaması seçimle bizi karara vardırır. Karara götüren yolları şöyle bir hatırlarsak; hedefi belirler, hedefin arka planı değerlendirilir. Motivlerin/güdülerin keşfi, derinlemesine düşünme, zamanlama, sonuçları hesaplama, empati, zihinsel canlandırma ve sezgi süzgecinden geçerek karar aşamasına gelir. Karara giden yolda süperbilincimizin motivlerinden olan sezgi, canlandırma ve ilham ben ötesi nitelikli olup sanatsal yaratıcılık, diğerkâmlık, insani dürtüler, hakikat arayışı gibi tüm bu üst bilinçdışı dürtülere kendimizi açmak, onları fark etmek gereklidir. Bu üst düzey dürtüler ile alt düzey dürtüler arasındaki farkı yakalayabilmek için zihinsel bir çaba, irfani bir bakış açısı, aşırı duygusal reaksiyonlardan kaçınma, bir nevi öz kontrol geliştirmek gerekir. Safça bir iyi niyetten ötesini lazımdır.⁴²⁸

Assagioli'nin karara giderken bir diğer tavsiyesi, diğerlerine danışma yöntemidir. Başkalarına danışmak kapasitemizin sınırlı olabileceğini idrak ettiğimizde ve sıkışıp kaldığımızda devreye girer. Problemi bir başkasına anlatmak onu formüle etmeyi sağlar. Böylece dışardan bir göz ile bakabiliriz. Bazen karşı taraftan bir cevap gelmeden bizde bir ampul yanar. Karşımızdaki bir danışman ise bir katalizör gibi-

⁴²⁵ A.e.

⁴²⁶ A.e., s. 152.

⁴²⁷ A.e.

⁴²⁸ A.e., s. 156.

unifying center- kendimizi oluşturmamızı sağlar.⁴²⁹ Diğer yandan da bu karşımızdaki kişiye olan bağlılığı arttırabilir, kişinin özgürlüğünü sınırlar veya kişinin sorumluluklardan kaçmasına sebebiyet verebilir. Danışman müdahalesinin fazla olması kişide kafa karışıklığı yarattığı gibi kendi kendine bir deneyimleme sürecine de ket vurabilir.⁴³⁰

Burada Assagioli'nin ifade ettiği yöntem tavsiye almaktan ziyade danışmaya yönelik bir diyalog yönteminin geliştirilmesidir. Danışmanın yardımlarını şöyle sıralayabiliriz: problemin formüle edilmesine yardımcı olmak, kişilerle alakalı sorunlarda diğerlerinin düşüncelerinin görülmesini sağlamak, dışsal ve içsel-psikolojik- kararların olası sonuçlarını kişilere sunmak, alt bilinçdışı ve süperbilinçten bize gelen etki ve izlenimlerin doğru bir şekilde yorumlanmasına yardımcı olmaktır.⁴³¹ Assagioli, bu yöntem ile farklı bakış açılarını yakalayabileceğimiz kolektif tefekkürden (collective deliberation) bahsetmektedir.

Karar verme aşamasında kişiyi kararsızlığa sürükleyen etmenlere de yer verecek olursak, Assagioli, *aşağılık ve üstünlük kompleksi ile bilinç ve bilinçdışı çatışmalardan (hata yapma korkusu, sorumluluklardan kaçma isteğidan)* söz eder.⁴³²

3.6.3. Onaylanma Aşaması (Affirmation)

İrade, aslında onaylama ya da reddetme gücüdür. Bu onaylama iradesinde hem mental/akli bir onay hem de imani yani sezgisel bir onay bir arada söz konusudur, yani iman ve kanaatin (faith and conviction) sentezidir.⁴³³ Onaylama tekniklerine baktığımızda, Sözel onay ile içimizden geçen sözleri aslında sesli bir şekilde söylediğimizde daha etkili olması kastedilir. Çünkü sözlü ifadelerin bir etki gücü vardır. İmajların kullanımı, bu bir ideal model olabilir, bu imaj bir semboldür. Gözümüzün önünde tuttuğumuz bir görüntü, onaylamayı kolaylaştırabilir. Jest ve mimikler ile ya da Tekrarlar; belli zamanlarda yapılan düzenli tekrarlar, zaman zaman yapılan tekrarlar, farklı formlarda yapılan tekrarlar (müzisyenler de müzikal

⁴²⁹ Assagioli, **The Act of Will**, s. 158.

⁴³⁰ A.e., s. 159.

⁴³¹ A.e., s. 160.

⁴³² A.e., s. 164.

⁴³³ A.e., s. 170.

formlarda, politik sistemlerde-sistematiik tekrarlamalar-şeklinde, reklamcılarda tüketicinin farklı motivlerini harekete geçirecek şekilde)⁴³⁴

3.6.4. Planlama-Programlama Aşaması

Assagioli, önümüzdeki hedefin gerçekleşmesi için gerekli iradeyi bir program çerçevesinde ortaya koymak gerektiğini düşünür. Bu plan da akla uygunluk, hedefin pratikliği, zamanlama, hedeften şaşmama, belli ölçüde esnek olma, süreç içindeki ani değişimleri idare edebilme gibi elementler gerektirir.

Hedefin açık ve net bir şekilde formüle edilmesi gerekir, her hedefe ulaşmada belli aşamalar ve araçlar vardır. Önemli olan hedefe olan yoğunlaşmanın kaybedilmemesidir. Çünkü çoğu zaman insan, araçların kölesi olmaktan ve hedefi kaybetmekten kendini alıkoyamaz.⁴³⁵ Otomobil ile yola çıkan kişi, varacağı adrese farklı güzergahtan ve farklı araçlarla gidebilmelidir. Koşullara uyum sağlama ve esneklik bu yüzden önemlidir.

İkinci olarak bu aşamada, planın uygulanabilir olması gerekir. Güzel ama pratiği mümkün olmayan bir planlama işe yaramaz. Bir diğer etmen, her zaman planın merkezi olmak isteyen egoya karşı doğru bir işbirliğini kurmaktır. Planın merkezi bir başkası olabilir ya da plan başkalarıyla ortak yürütülebilir. Burada gene hedefe vurgu vardır.

Assagioli şu önemli detayı da atlamaz: “Tüm bu gündelik ve dünyevi planlarımız ve beşeri seviyedeki programlamamız ile beraber bir de tüm bunların üzerinde bir evrensel plan (universal plan) vardır. Tümöyle bu evrensel planı kavrama yetimiz olmamakla beraber en azından onun bir parçasını anlayabiliriz. İlk amacımız varış noktasını kavramaktan ziyade kendimizi doğru yolda doğru yere koyarak yola çıkmak olacaktır. Evrensel plan içinde bireysel planlarımızı uyum ile yürütmek içinde en önemli şey irfan (wisdom) olacaktır.”⁴³⁶

⁴³⁴ Assagioli, **The Act of Will**, s. 173-174.

⁴³⁵ A.e., s. 178.

⁴³⁶ Assagioli, **The Act of Will**, s. 187.

3.6.5. Uygulama Aşaması

İrade eyleminin gerçekleşmesi aşamasıdır. Tüm hazırlıklar yapıldıktan sonra (değerlendirme, detaylı planlama) eylemin gerçekleşmesi gerekir. Dış dünyadan gelen verileri algılamada fiziksel organlarımız sınırlıdır, onların bilinç ile algılanması ve kendiliğinden otomatikman uygulanmasında iradenin eğitimi yani geliştirilmesi gerekir. Aklın dikkati ve konsantrasyonu ile irade uygun tahminleri, programlamayı, var olan problemlere olası çözümleri üretir ve bunu alışkanlık haline getirebilir. İrade, kontrol, dikkat tüm bunlar geliştirilerek, uygulamada hız kazanılır.⁴³⁷

İrade ve irade eyleminin genel değerlendirmesini yapacak olursak, karşımızda Assagioli'nin özde var olduğunu iddia ettiği kritik bir enerji var. Bu enerji özün idrakini sağlayan ve onu anlamlı bir şekilde fonksiyonel kılan bir enerjidir. İrade tüm psikosentez boyunca aktif bir şekilde varlığını hissettirir. Çünkü iradenin olmadığı bir kişisel gelişim ve ben ötesi gelişim söz konusu olamaz. Assagioli'nin iradeyi evrensel boyutta ele alışı bize “*Gayret kadere âşık*” şeklindeki tasavvufi ifadeyi hatırlatır. Bu kadar önem verdiği öz farkındalık ve iradeyi, evrensel irade ve evrensel plan bağlamında da değerlendirmeyi ihmal etmez.

İlk etapta irade üzerinde neden durduğunu ve iradeyi bu kadar detaylandırıldığını anlamakta zorlandık. Çünkü Assagioli, iradeyi farklı nitelikleriyle ele aldığı gibi bir eylem olarak da aşama aşama anlatır. Ama zamanla şu kanaate vardık ki tüm bu irade ve irade geliştirme çalışmaları psikosentezin bir tamamlayıcı yönüdür. Bu sebeple irade konusunun, psikosentez çalışmalarında daha fazla incelenmesi gerektiğini düşünmekteyiz. İrade eylemi üzerinde durmak başlı başına bir psikosentez tekniğidir.

⁴³⁷ A.e., s. 189-190.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Roberto Assagioli hayatı, akademik yaşantısı ve psikosentezi ile bize sade bir görüntü verir. Psikosentez etrafında şekillenen bir hayat, onun dışındaki iddialardan ve yorumlardan uzak bir psikiyatr olan Assagioli, ben ötesi âleme dolayısıyla transpersonel psikolojiye ilişkin önemli adımlar atmış, insanın bodrum katına (alt bilinçdışı) hapsedildiği bir psikolojik anlayış döneminde, ona üst bilinçdışı boyutunu kazandırmıştır. Psikanalizin hakim olduğu, insana ait üst değerlerin (sezgi, irade, diğergamlık, ilham v.b.) göz ardı edildiği determinist çevrede bu değerleri gündeme getirmiştir. Bu özellikleri onu transpersonel psikoloji ekolünde zikredilmesi gereken önemli bir şahsiyet yapmaktadır.

Assagioli'nin, insanın psikolojik yapısını sade bir şekilde ifade ettiği diyagramı, ders sırasında öğrencileri tarafından Yumurta Diyagramı (egg diagram) olarak isimlendirilir. Bu şekil ile insanın bilinç ve bilinçdışı alanlar görünürken, aynı zamanda yatay seviyede gerçekleştirilen kişisel psikosentezin merkezi olan öz (self) ve dikey gelişim modeli olan ben ötesi psikosentezin merkezi yüksek öz (higher self) görülmektedir.

Assagioli, diyagramı ile ilgili olarak, onun mükemmele ulaşmadığını ve henüz tamamlanmadığını da belirtir. Bu sade diyagram birçok psikoloğa ilham vermiş ve onun açık bıraktığı kapıdan girilmesini sağlamıştır. Farklı isimler onu modifiye ederek kendi görüşlerine temel almışlardır. Bu konuda Ann Gila ve John Firman'ın Psikosentez çalışmaları ve diyagrama katkıları çok önemlidir. Türkiye'de Mustafa Merter üst bilinçdışı kavramını çok değerli görmüş, *Nefs Psikolojisi* eserinde diyagramın farklı versiyonları üzerinden psikolojik yapıları açıklamıştır. Ayrıca Assagioli'nin yüksek özüne Can ifadesiyle yer vermiş insanın Can ile olan münasebetlerini nefis psikolojisi çerçevesinde ele almıştır. Diyagramın tasavvutaki nefis mertebeleri üzerinden modifiyesi, ünlü Transpersonel Psikolog ve Cerrahi Şeyhi Robert Frager tarafından yapılmıştır. Kanaatimizce yumurta diyagramının tekâmülü, Frager'ın *Kalp*, *Nefs* ve *Ruh* isimli eserinde yedi metebelik tasavvuf yolculuğuna uyarlanması ile gerçekleşmiştir.

Assagioli'nin orijinal diyagramında yüksek öz üst bilinçdışının tam tepe noktasında, yarısı oval diyagramın içinde yarısı dışarıda kalacak şekilde belirtilmişken Gila ve Firman ikilisi yüksek öze (Transpersonel Self) diyagram üzerinde yer vermezler çünkü bunu yüksek özü sınırlamak olarak değerlendirirler. Onlara göre yüksek öz, belli bir yere ait olamaz ve diyagramdaki tüm alanları kapsar ve onları aşar. Biraz daha detaya inerseniz, onların diyagramında öz/ben (I) kişisel psikosentez merkezi, kişisel öz (personal self) ve aşkın ve kapsayıcı (transcendent and immanent) insan ruhu (human spirit) olarak ifade edilir.⁴³⁸ Ben ötesi merkez olan yüksek öz ise Ruh (Spirit/Divine I am)'tur ve aşkın- kapsayıcı özelliği ile diyagramın her herinde her noktasında, diyagramın içinde ve dışında etkilidir bu sebeple diyagram üzerinde gösterilemez.

Diğer bir eleştirileri ise, diyagramın dışında Jung'un kolektif bilinçdışının ifade edilmesinin sonucunda kişisel seviyelerin ve bilinçdışı seviyelerin doğru anlaşılamayacağını düşünmeleridir. Bu şekilde insan yapısı, ortak geçmiş bir form tarafından kapasitelendirilmiş olur. Yani insanın kolektif bilinçdışının etkisi altında kaldığını ifade ederler.⁴³⁹

Çalışmamızın önemli bir parçası olan Assagioli'nin **dis-identification** egzersizinden bahsederken, Mustafa Merter'in çevirisinden yararlandığımızı da belirtmek gerekir. Geri özdeşleşme olarak Türkçe'ye kazandırdığı bu kavramı kullanmayı uygun bulduk. Geri özdeşleşmeyi nefis mertebeleri arasındaki yolculukta izah etmiştir.

Merter'in bu diyagrama bir de eleştirisi bulunmaktadır. Diyagramı, ilahi boyutu yadsıması yönüyle eksik ve yetersiz bulur. Aynı Gila ve Firman'ın işaret ettiği gibi bu yapıyla insan kolektif bilinçdışı içinde düşünülür. Bu durum onun varlığını kısıtlayıcıdır.⁴⁴⁰ Assagioli'nin ilahi merkezi bu şekilde kolektif bilinçdışı içinde erittiği eleştirisine katılmadığımızı belirtmek isteriz. Özellikle, Jung'un kolektif bilinçdışı içinde yer verdiği üst değerleri, ondan ayırmak istediğini *Jung ve psikosentez* derslerinde belirtir. Ama bu düşünce diyagramda anlaşılmayabilir.

⁴³⁸ Firma ve Gila, *The Spirit of Psychosynthesis*, s. 172.

⁴³⁹ A.e., s. 12.

⁴⁴⁰ Merter, *Nefs Psikolojisi*, s. 121.

Merter'in bir diğer eleştirisi, diyagramın stabil halinin, insan yapısındaki gelişmeleri göstermemesidir. Nefs psikolojisinde insanın nefis mertebelerindeki yolculuğunu açıklamada yetersiz görür. Assagioli'nin psikosentezinde ilahi bir bağlantı olmadığını belirten Merter aynı zamanda psikosentezdeki terapist ve hasta ilişkisinin, bir mürşit-mürid ilişkisi minvalinde olduğunu düşünmektedir. Buradaki hassasiyeti yüksek öze ulaşması beklenen kişinin şişmiş bir benlik (hyperinflated self) ile karşılaşması tehlikesidir.⁴⁴¹ Bu Assagioli'nin hiç değinmediği bir noktadır. O her zaman terapistin de psikosentezini gerçekleştirmiş, aydınlanmış, ideal bir kişi olması gerektiğini belirtse de ben ötesi psikosenteze giden yolda amacın yanlış bir şekilde gerçekleşme olasılığını hesaplamamıştır.

Roberto Assagioli'nin psikolojik yaklaşımını din psikolojisi bağlamında değerlendirdiğimizde bize direk değil ama dolaylı katkılar sunduğunu görebiliriz. İlk olarak belirtmemiz gereken, onun kesin bir din yargısı olmayışıdır. Assagioli'de bir din tanımına rastlamak mümkün değildir. Ama asla dinleri de reddetmez hatta onlardan çokça etkilenir ve faydalanır. Dinlerin ve çeşitli geleneksel yapıların içeriklerinden yararlanarak onları birbirine entegre eder ve Psikosentez için bir kaynak oluşturur. Birçok öğrencisi onun fikirlerinde Hinduizm, Budizm, Hristiyanlık, Kabbala gibi birçok dinin öğretilerinin barındığını dile getirmiştir, tüm bunlar ile dindar bir görüntü verdiğini ifade etmiştir.⁴⁴² Ancak Assagioli din ve metafiziğe karşı nötr kalmayı tercih eder, Psikosentez'i bilimsel ve kalıpların dışında bir psikolojik yaklaşım olarak sunar. Ruh (soul) kavramının bile kısıtlayıcı olduğunu düşünerek yüksek öz (higher self) ifadesini tercih eder.

Direk katkısı olmasada kavramları ve psikosentezin muhtevası dolayısıyla, din, nefis, tasavvuf psikolojisine ve ben ötesi psikolojiye bir zemin hazırlar. Süperbilinç kavramı, öz ve yüksek öz gibi kavramlarla insanın ilahi ya da yüksek yönlerini açıklamak kolaylaşır. İnsan doğası gereği (süperbilinç ve yüksek öz varlığı ile), dinsel olana, ilahi olana ya da yüksek olana yönelir. Ancak Assagioli'ye göre ben ötesi psikosentez (insanın dikey yükselme eğilimi) kişinin gelişimi için zorunlu

⁴⁴¹ Merter, **Nefs Psikolojisi**, s. 121.

⁴⁴² Firman, Gila, **Psychosynthesis**, s. 15-16.

değildir. Kişiler kendi ihtiyaçlarını belirler. Bazı kişiler için kişisel seviyede yatay gelişimi tamamlamak (kişisel psikosentez) yeterli olur.

Psikosentez, ayrıca kişinin psikolojik sosyal aypısına adapte edilebilir esnekliktedir. Ben ötesi psikosentez de terapist yüksek özü Tanrı olarak da ifade edebilir. Ancak bir ateist vaka ile karşılaşıldığında, Tanrısal tanım anlamsız ve yetersiz olur bu noktada yüksek öz ifadesinin pragmatik bir kullanım sağladığı söylenebilir.

Bazı dinsel içerikli rahatsızlık durumlarında, örneğin kendine tanrılık atfeden bir vaka da bunun anormallik olması şeklindeki yaklaşımdan kaçınılması gerekir, bu abartılı özdeşleşmenin sebebinin Benlik kaybı olduğu, benliğin yitirilmesi sonucu ben merkezindeki boşluğun Yüksek öz ile doldurulduğu hatırlanmalıdır. Bu türden vakalarda bir anlama noktası oluşturur.

Psikosentez tüm psikolojik ekollere ve onların tekniklerine kapı aralayan, esnek, determinizme karşı, insanın değişim ve dönüşümüne olanak sağlayan, insanın çoklu yapısı ve özgür iradesiyle kendi yolunu çizebilen bir varlık olarak gören ama aynı zamanda evrensel plan ve evrensel hareketinde farkında olan bir tedavi, kişisel gelişim ve ben ötesi gelişim yoludur. Roberto Assagioli bu yolun gerçek bir uygulayıcısı olmaya her daim gayret etmiştir.

Tezimizi nihayete erdirirken yeni çalışma konularına kapı aralamak bağlamında birkaç noktaya temas etmek isteriz. Bilinçli öz, yüksek özün bir yansımasıdır ve gerçekte var olan sadece yüksek özdür ifadesinin altını daha da açmak gerekebilir. Yüksek öz deneyimleri ve süperbilinç deneyimleri açıklanırken soyut bir anlatımda kalındı. Bu deneyimler pratik anlamda belki tasavvuf psikolojisindeki deneyimler ile daha somut halde açıklanabilir.

Uyku halinde, narkoz halinde ya da baygınlıkta varlığını yüksek öze teslim eden bir öz söz konusudur. Bu halde yaşanan deneyimler nasıl değerlendirilir ve bu durumda her hangi bir irade söz konusu olabilir mi? Öz uykudayken irade de işlevselliğini yitirir mi? Bu konular daha somut örnekler ile araştırılabilir.

Ayrıca birleştirici dış merkez anlayışı öz farkındalığına götürürken, Şeyh ve Mürşit ilişkisi bu bağlamda ele alınabilir mi? Assagioli bu dış figür üzerine çok kısa yer vermiştir. Bu konu üzerine daha detaylı çalışılabilir. Ve yine tasavvuf yolculuğu ile ilişkili olarak sufi öğretisi ve ödevlerin, psikosentez teknikleri ile ortak noktaları üzerine çalışılabilir. Diyalog yöntemi- şeyh ile kurulan rabıta, kişilerarası psikosentez –ihvanla özdeşleşme ve hizmet anlayışı, canlandırıcı kelimeler tekniği-zikrullah gibi benzerlikler üzerinde durulabilir. Tüm bu önerileri, psikosentezin iki temel kavramını daha da aydınlatmak için, Türkiye’de yapılan ben ötesi psikoloji ve nefis psikolojisi çalışmalarına daha da derinlik katmak için ve belki de Assagioli’nin *olgunlaşmamış* fikirlerini daha da anlamlı bir zemine oturtmak için önemli buluyoruz.

KAYNAKÇA

- Alberti, Alberto: “The Will In Psychotherapy” presented in a Course at the Istituto di Psicosintesi, Via San Domenico 16, 50133 Florence, Italy, (Çevrimiçi) <http://www.synthesiscenter.org/articles/0135.pdf>
- Assagioli, Roberto: “A Historical Outline of Psychosynthesis”, Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques, USA, Penguin Books, 1976.
- Assagioli, Roberto: **Psychosynthesis: A Manual of Principles and Tecniques**, USA, Penguin Books, 1976.
- Assagioli, Roberto: **Transpersonal Development: Dimension Beyond Psychosynthesis**, The Aquarian Press, 1991.
- Assagioli, Roberto: “Smiling Wisdom”, (Çevrimiçi) <http://synthesiscenter.org/articles/0104.pdf> 30.03.2019.
- Assagioli, Roberto: “Jung and Psychosynthesis”, Lecture1, (Çevrimiçi) <http://synthesiscenter.org/articles/0119.pdf>, 15.04.2019.
- Assagioli, Roberto: “Synthesis In Psychotherapy” Sixth International Congress of Psychotherapy, London, England, August 1964, (1/4).
- Assagioli, Roberto: **The Act of Will**, Penguin Books 1974.
- Ayten, Ali, Sevde **Tasavvuf Psikolojsine Giriş**, İstanbul: Sufi Kitap, 1. bs, 2017.
- Düzgüner:
- Ayten, Ali: **Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri**, İz Yayıncılık, 2012

- Besmer, Beverly: Height Psychology An Interview with Roberto Assagioli, Conducted by Beverly Besmer Interpers. Nisan 1973, s. 215-225.
- Chalmers, Alan Francis: **What is this Thing Called Science?**, University of Queensland Press, 3.bs. Australia, t.y.
- Coster, Philippe L.: “Some Collected Works of Dr. Roberto Assagioli”, Meditation Triangle Units, Belgium, Satsang Press, September 2010.
- Firman, Doroty: **Transpersonal Psychology: An Introduction to Psychosynthesis**,
Firman, John, Ann **Psychotherapy of Love**, State University of New York Press, 2010.
Gila:
- Firman, John, Ann **Psychosynthesis: A Psychology of the Spirit**, State University of New York
Gila: Press, Albany, 2002.
- Firman, John: “Self and Self-realization”, Psychosynthesis Palo Alto, 1996.
- Frankl, Victor: **Hayatın Anlamı Ve Psikoterapi**, Çev. Veysel Atayman, Say Yayınları, İstanbul, 2014.
- Fromm, Eric: **Sevme Sanatı**, Çev. S. Budak Ötesi Yay., İstanbul, Ankara, 1998.
- Han, Inayet: **Bedenin Şifası Ruhun Şifası**, Haz. Aftab Talat Kamran, Çev. Hakan Demirhan, Okyanus Yayınları, 2015.
- Han, Inayet: **Sufi Meditasyonu**, Haz. Aftab Talat Kamran, çev. Suat Ertüzün, İstanbul: Okyanus Yayınları, 2016.

- Hardy, Jean : **A Psychology With A Soul: Psychosynthesis In Evolutionary Context**, Department of Human Sciences, Brunel University, August 1986.
- Jung, Carl Gustav: **Psychology and Religion**, USA, The Vail-Ballou Press, Inc., Binghamton, Newyork 1966.
- Merter, Mustafa: **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, 5.bs. İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2008.
- Merter, Mustafa: **Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili**, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2014.
- Mijares, Sharon G.: **Modern Psychology and Ancient Wisdom: Psychological Healing Practices from the World's Religious Traditions**, 2.bs.. Routledge, 2016.
- Miller, Stuart: An Interview with Roberto Assagioli by Stuart Miller, Intellectual Digest, August 1973.
- Muhasibi: **Nefsin Terbiyesi**, Çev. Mehmet Zayit Tiryaki, İstanbul, Hayy Kitap, Mart 2011.
- Ogbonna, Elisha O.: **Mastering the Power of your Emotions: How to control what happens in you**, 2.bs. Canada, Friesen Press, 2017.
- Parfitt, Will: **Psikosentez: İç Varlığınızı Keşfedin**. Çev. Gönül Tuba Akdağ, İstanbul, Ruh ve Madde Yayınları, 2000.
- Piano, Frank vd.: **Religious Theories of Personality and Psychotherapy: East Meets West**, Haz. Paul Olson, Routledge, 2012.

- Robert Frager: **Kalp, Nefs ve Ruh**, Çev. İbrahim Kapaklıkaya, İstanbul, Gelenek Yayınları, t.y.
- Rowan, John: **The Transpersonal: Spirituality in Psychotherapy and Counselling**, 2.bs, Routledge, 2005.
- Simonov, P.V.: **The Emotional Brain: Physiology, Neuroanatomy, Psychology, and Emotion**, Çev. Marie, J, Hall, Springer Science and Business Media, Russia, 1986.
- Sorensen, Kenneth, “Roberto Assagioli- Personal Life”, Çev. Gunnar Hansen, (Çevrimiçi) Hanne Birkholm: http://www.psykosyntese.dk/a-146/_18 Nisan 2019.
- Washburn ,Michael: **The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development**, State University Of New York, 1988.
- Wulf, David: **Psychology of Religion: Classic and Contemporary**, USA Jonh Willey and Sons Inorption, 1997.
- Zeman, Adam: **Bilinç Kullanım Kılavuzu**, Çev. Gürol Koca, İstanbul, Metis Yayınları, 2006.