



İLSAM Akademi Dergisi

Journal of ILSAM Academy

ISSN 2757-9212

Prof. Dr. Malik Badri'yle Psikolojiyi İslamileştirme Katkıları Üzerine Bir Görüşme¹

An Interview with Professor Malik Badri about his Contributions to the Islamisation of Psychology

Üsame BALIKÇI Çevirmen, Arş.Gör., Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, usamebalicki@sakarya.edu.tr
ORCID: 0000-0002-6095-4151.

Rahmattullah Khan Abdul Wahab Khan Prof. Dr. ve Klinik Psikolog, Malezya, Perak, Sultan İdris Eğitim Üniversitesi, Eğitim ve İnsani Gelişim Fakültesi Psikoloji ve Rehberlik bölümü, rahmattullah@fppm.upsi.edu.my, ORCID: 0000-0002-1198-977X.

Cilt / Issue: 1(1), 139-151 **Geliş Tarihi:** 6.1.2021 **Kabul Tarihi:** 20.1.2021

Atıf: Khan, Rahmattullah. "Prof.Dr. Malik Badri'yle Psikolojiyi İslamileştirme Katkıları Üzerine Bir Görüşme". çev. Üsame Balıkcı. *İLSAM Akademi Dergisi* 1/1 (Mart 2021), 139-151.

Dipnot: Rahmattullah Khan, "Prof.Dr. Malik Badri'yle Psikolojiyi İslamileştirme Katkıları Üzerine Bir Görüşme". çev. Üsame Balıkcı. *İLSAM Akademi Dergisi* 1/1 (Mart 2021), Sayfa

Beyrut Amerikan Üniversitesi mezunu, uluslararası üne sahip klinik psikolog ve 'Müslüman Psikologların İkilemi'² kitabının yazarı Malik Badri, Nil kıyısındaki küçük bir Sudan şehri olan Rufaa'da 16 Şubat 1932'de dünyaya geldi. Üstün başarıyla lisans (B.A.) ve yüksek lisans diplomasını (M.A.) Beyrut Amerikan Üniversitesi'nden sırasıyla 1956 ve 1958 yıllarında, doktora diplomasını (Ph.D.) ise İngiltere'de Leicester Üniversite'sinden 1961 yılında aldı. Daha sonra London Üniversitesi Middlesex Hastanesi Tıp Fakültesi'nden 1966'da klinik psikolog

¹ "An interview with Professor Malik Badri about his contributions to the Islamisation of psychology", IIUM Press, Intellectual Discourse, 23:1 (2015) 159-172, ISSN 2289-5639 (Online).

² *Müslüman Psikologların Çıkmazı* olarak da tercüme edildi. (çn.)

sertifikasını elde etti. 1977’de İngiliz Psikoloji Derneğine üye seçildi ve 1989’da bu dernekten kendisine ayrıcalıklı psikolog unvanı verildi. Ayrıca kendisine Ahfad Üniversitesi’nden onursal doktora ve Sudan Başkanı Ömer Albashir tarafından 2003 yılında en yüksek akademik başarı ödülü olan Shahid Zubair madalyası verildi.

Klinik psikolojisindeki kariyeri onu Afrika, Asya ve Avrupa’da bir numaraya taşıdı. Psikoloji profesörü ve kıdemli klinik psikologu olarak Sudan, Etiyopya, Malezya, İngiltere, Suudi Arabistan, Ürdün, Lübnan ve Fas gibi ülkelerde çalıştı. Wolpe’nin sistematik duyarsızlaştırma teorisinde yenilikçi değişiklikler yaptığı London Üniversitesi Middlesex Hastanesi Tıp Fakültesi Psikiyatri bölümünde klinik asistanı olarak çalıştı. Onun da katkılarıyla Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Badri’yi 1980’den 1984’e kadar süren Geleneksel Tıbbi Uygulamalar Komitesi üyeliğine seçti. Halihazırda Sudan Ahfad Üniversitesi ayrıcalıklı profesörü ve Malezya Uluslararası İslam Üniversitesi (IIUM) İbn Haldun kürsüsü sahibidir.

Bu mülakatta Prof. Malik Badri’ye psikoloji, psikoterapi ve danışmanlığı İslamileştirme ve kültürel olarak uyarlamaya yaptığı katkılar hakkında birkaç soru soracağım.

Psikolojinin İslamileştirilmesine ne zamandır ilgi duyuyorsunuz?

Beyrut Amerikan Üniversitesindeki tecrübelerim:

Henüz Beyrut Amerikan Üniversitesi’nde 50’li yılların başında öğrenciyken Freudyen psikanaliz ile onun tüm normal ve anormal davranış formlarını bilinçaltı cinsel dürtülere dayandıran absürt iddialarından hayal kırıklığına uğramış ama genç bir öğrenci olarak herhangi bir alternatif düşünememişim. O dönemlerde Freud, psikolojinin tartışılmaz kahramanıydı. Rogers’in hasta merkezli danışmanlığı psikanalizin en popüler rakibi olsa da ben onun teori ve uygulamasının daha belirsiz olduğunu hissediyordum. Aşırı yargısız, müdahalesiz yaklaşımı ve hastayı kayıtsız şartsız onaylaması bana terapi sürecinin değerini kaybettiriyor gibi geliyordu. Özellikle de hayatlarına temel bir odak vermesi için doktora gelen ve kendi çözümlerini bulmalarına mühlet vermedikleri Batılı olmayan hastalarda bu geçerliydi. Bunun şu anda, bu tarz bir terapi biçimine karşı duran modern Batı psikoterapistlerince dile getirilen eleştirilerden biri olduğunu belirtmek oldukça ilginçtir.³

İslamileştirme konusunda Muhammed Kutub’un eserlerinden, özellikle *İslam: The Misunderstood Religion* isimli kitabı ve Mevdudi’nin eserlerinden

³ Örnek için bkz.: P.C. Vitz, *Psychology as a Religion: The Cult of Self-Worship* (USA: Eerdsman Publishing Co., 1977).

etkilenmişim. Ancak onların tüm yazıları genel ve psikolojiyi İslamileştirme konusunda açık bir örnek teşkil etmeyecek mahiyettedir. Yine de lisans dönemi ödevlerini hazırlarken onların eserlerinden faydalanabildim. Bu ödevlerden bazılarının başlıklarını hala hatırlıyorum. Birinin başlığı, Genel Eğitim dersi için hazırladığım, “İslam: Bir İkonoklastik Hareket”iydi. Çocuk Psikolojisi dersi için “İslam’da Çocuk Gelişimi”, Sosyal Hareketler dersi için de “Müslüman Kardeşler Hareketinin Sosyal Yapısı”nı yazmışım.

Ellili yıllarda Beyrut Amerikan Üniversitesi, ilk kurucuları olan Hristiyan misyoner ideolojisinin tesiri altındaydı. Bu ideoloji o zamanlar doğrudan ama çoğunlukla Batı Sosyal Bilimlerinin destekleriyle üzeri örtülmüş bir sekülerizm formatında ortaya konuyordu. Geriye dönüp baktığımda bunun benim için kılık değiştirmiş bir takdis olduğunu görüyorum. Sudanlı genç bir Müslüman olarak bu ‘Amerikanlaştırma’ya karşı psikoloji ve diğer sosyal bilimlerde sunulanlara temkinli ve şüpheli yaklaşarak tepki gösteriyor, seküler problemlere İslami cevaplar bulmayı umuyordum. Bunlar benim ilk İslamileştirme gayretlerimdi.

İslamileştirme hakkında ilk konferansım:

Üniversitedeki ilk konferansım 1963’te Ürdün Üniversitesindeydi. Meslekten olmayan dinleyiciler olumlu karşılarken Psikoloji bölümünden arkadaşlarım pek memnun değildi. Dini ‘dogma’ya yer vermeyen tarafsız ve değer bağımsız bilimsel metodu rehber edinen bilim adamları olarak kendileriyle gurur duyuyorlardı. Atmışlı yılların Arap sosyal bilimlerinde hâkim olan kanaat buydu. Bana istihzâi bir dille ‘Fâsık ya da günahkâr bir fizik veya İslam-dışı bir kimya var mı da bize İslami bir psikolojiden bahsediyorsun? Madem Freudcu psikanalizi kabul etmiyorsun, bize duygusal bozuklukları tedavi edecek daha iyi bir yol göster’ deyip duruyorlardı. Bu sorulara modern psikolojiden cevaplar bulamıyordum; ta ki Prof. Hans Eysenck’in çalışmalarını okuyana kadar.

Eysenck ve Wolpe’nin Etkileri

Eysenck’in üçlemesi olan *Uses and Abuses of Psychology*⁴, *Sense and Nonsense in Psychology*⁵ ve *Fact and Fiction in Psychology*⁶ isimli eserlerini okuduğumda nihayet aradığım şeyi buldum. Eysenck üretken ve iyi bir mizah duygusuna sahip bir yazardı. İnce deneysel araştırmaları ve anlaşılır kalemıyla tüm psikanalitik yanlışları ve bunların Freudyen aldattıcı iddialarını ortaya

⁴ H.J. Eysenck, *Uses and Abuses of Psychology* (London: Pelican Books, 1954).

⁵ H.J. Eysenck, *Sense and Nonsense in Psychology* (London: Penguin Books, 1957).

⁶ H.J. Eysenck, *Fact and Fiction in Psychology* (Penguin Books, 1972).

koyabiliyordu. Meşhur epidemiyolojik deneyinde 7000 Amerikan hastasından sadece 44%'nün -ki bunların 72%'si aynı rahatsızlıktan şikayetçi olmalarına ve herhangi bir terapi görmemelerine rağmen iyileşmişti- psikanaliz ve psikoanalitik teoriye uygun terapilerle iyileştiğini istatistiksel olarak kesin bir şekilde gösterdi. Bu, beklenmeyen bir neticeydi. Yoksa Psikanalitik terapinin herhangi bir iyileştirici etkisi yok muydu?! Bu deneye, Freudyen psikanalizlerin yüzünde bir bomba gibi patladığı için modern psikologlar “Eysenck’in bombası” ismini verdi.

Eysenck kabiliyetli bir teorisyen olmasına karşın yetenekli bir terapist değildi. Onun daha sonra geniş ölçüde davranış terapisi olarak bilinen öğrenme teorisi için üstünlük iddiaları, davranış modifikasyonu (değiştirme) terapisinin gerçek öncüsü olan psikiyatrist Wolpe tarafından hayata geçirilmeliydi. Wolpe o zamanki yeni tekniği sistematik duyarsızlaştırmayı uygulayarak yıllarca analitik tedavi geçirmiş fobi hastalarını birkaç hafta içerisinde iyileştirebilmişti. Seküler olsalar da bu öncü isimler farkında olmadan Müslüman öğrencileri sapkın Freudculuk hakimiyetinden kurtardılar. Kanıta dayalı sağduyu tedavisi olarak bilinen davranış terapisi, İslamileştirme yolunu açmaya yardımcı olacak bir devrimi beraberinde getirdi. İşte bu koşullar altında davranış terapisti olma ve teorik arka planı hakkında bilgi edinmek üzere Londra'ya gitmeye karar verdim.

Batılı psikologlarla etkileşimini ve Londra'daki tecrübelerini paylaşabilir misiniz?

Beyrut Amerikan Üniversitesi hocası ve Ürdün Üniversitesi konuk profesörü olarak aldığım maaştan para biriktirdim. 1966'da Londra'ya vardığımda hemen Maudsley Hastanesi Psikiyatri Enstitüsünde o zamanlarda kıdemli psikiyatrist olarak çalışan Prof. Eysenck'ten randevu ayarladım. Kitaplarını okurken aldığım izlenimden dolayı dışa dönük ve neşeli bir adam görmeyi bekliyordum. Aksine onu Alman aksanlı çekingen, içine kapanık bir bilim adamı olarak buldum. Her şeye rağmen oldukça yardımseverdi. Davranış terapisinde İngiltere'de en iyi eğitmenin Middlesex Hastanesi Tıp Fakültesi'ndeki Dr. Victor Meyer⁷ olduğunu ve beni yetiştirmekten de memnuniyet duyacağını söyledi. Kendisiyle görüştüğten sonra Eysenck'in neden insanlarla iletişim kuran bir terapist olmaktansa daha çok teorisyen olarak yazmayı tercih ettiğini anlamıştım.

Vic Meyer tam tersi bir kişiliğe sahip; alçakgönüllü, girişken ve dışadönük bir karakterdi. Kendi alanında uluslararası üne sahip olduğu için benim katılma

⁷ V. Meyer - S. Chesser, *Behaviour Therapy in Clinical Psychiatry* (England, Middlesex: Penguin Books Ltd., 1971).

niyetiyle geldiğim kursa tüm yolu kat ederek Amerika ve Hollanda'dan gelen üç psikologla daha karşılaştım. O zamanlar İngiliz psikologlar davranış terapisini ilk uygulayan ve duyuran kimseler olduğu için biz üçümüz kısa sürede arkadaş olduk.

Üniversitede anormal psikoloji ve eğitim psikolojisi hocası olduğumdan davranış terapisi ve pratik uygulamalarında uzmanlaşmak birkaç haftamı aldı. Kısa bir süre sonra Meyer bazı hastalarını bana yönlendirdi. Çoğunun iyileştiğini ya da tamamen sağlığına kavuştuğunu görmek mutlu ediyordu. Birkaç ay içinde arkadaş gibi olduk ve uzmanlığımızla ilgili birçok konuyu eleştirel mahiyette tartıştık. Atmışlı yılların başındaki, hastalar sanki Pavlov'un köpekleriymiş gibi davranışçı terapistlerin özenle takip ettiği aşırı davranışçı uyaran-tepki paradigmasından duyduğum hoşnutsuzluğu dile getirdim. Dedim ki; davranışçılık insanileştirilmelidir (humanised). Londra'ya gelmeden önce Wolpe'nin dahiyane terapötik tekniği sistematik duyarsızlaştırmayı okuduğumu ve Faslı hastaları tedavi ederken bazı değişikliklerle bu tekniği uyguladığımı anlattım. Yaptığım değişikliklerle hastayı şartlandırılmış bir hayvan gibi hiyerarşik şekilde yönlendiren davranış terapisini, hastayla konuşma ve onu dinleme yöntemiyle birleştirebildim. Yaptığım değişikliklerin yaratıcı olduğunu ve yayınlanması gerektiğini duymak benim için bir sürprizdi.

Bu yeni tekniği sade bir dille kısaca açıklayabilir misiniz?

Sistematik duyarsızlaştırma davranışçı terapinin en popüler tekniklerinden biriydi, hala da öyledir. Bu teknikte amaç hastayı hayal etme yeteneğini kullanarak onda endişe ve duygusal bozukluğa neden olan şeylere kademeli olarak alıştırmaktır. Örneğin yükseklik fobisi olan bir hastada senaryo kademeli olarak birinci katta bulunmasıyla başlar ve otuzuncu katın balkonundan aşağı doğru bakmasıyla sona erer.

Bunu takiben hastanın içsel rahatlatma kabiliyeti kas gevşetme ve karından derin solunum gibi yöntemlerle geliştirilir. Hasta tamamen rahatladığında, konuşmaksızın hiyerarşideki endişe doğuran en alt sahneyi hayal etmesi istenir. Terapistlerin halen kullanmakta olduğu klasik sistematik duyarsızlaştırmada hayal etme eylemi belirli bir müddet devam ettirilir. Benim zamanımda bazı terapistler kronometre kullanırdı. Bu, hasta herhangi bir endişe durumu göstermeyene kadar tekrarlanır ve bir sonraki sahneye geçilir. Hasta tedavi sırasında endişe hissederse işaret parmağını kaldırarak bunu bildirir ve terapist bir önceki sahneye dönerek onu rahatlatmaya çalışır. Daha sonra aynı sahneyi endişesinin üstesinden gelip dikey yolculuğunda bir sonraki sahneye hazır olana kadar canlandırır ve tüm kademeleri tamamlayana kadar bu devam eder.

Wolpe'nin sistematik duyarsızlaştırma terapisini değiştirmeye 1965'te Fazla bir hastayı tedavi ederken başvurdum:

Wolpe'nin yönteminde öngörüldüğü gibi endişeyi kışkırtan sahneleri susarak hayal ettirme yerine hastadan ne hayal etmekte olduğunu yüksek sesle anlatması istedim. Bu onun katılımını ve canlı bir şekilde hayal etme yeteneğini artırdı. Alandaki bir araştırmanın birçok hastanın canlı bir şekilde hayal edemeyip yetersizliklerini terapistle söylemeye çekindiklerini göstermesi karşısında bu, oldukça yardımcı bir değişiklikti.⁸

İkinci olarak, korkulan öğelerden sadece bir kısmını temsil eden belirlenmiş hiyerarşik senaryolarla terapiyi sınırlandırmak yerine hastayı yatay düzlemde hayal etmesi ve endişe uyandıran benzer sahneleri anlatması konusunda teşvik ettim. Bunu klinikten gerçek hayata transferi kolaylaştırmak için yapmışım ve klasik davranışçılığı bilişsel terapiye dönüştürme girişimlerinin ilklerinden oldu. Hasta ne zaman fazla endişe bildirse onunla konuşup olumsuz düşüncelerini değiştirmesine yardım ediyordum. Böylece aslında farkında olmadan makalemin yayınlanmasından yıllarca sonra ortaya çıkacak bilişsel terapiyi kullanmış oldum.

Üçüncüsü, endişeyi gösterirken güven vermeyen parmağı kaldırma talimatına alternatif olarak, daha hızlı ve güvenilir bir talimatla sadece hastadan fazla endişe yaşadığında konuşmayı bırakmasını istedim. Parmağı kaldırarak gösterme güvenilirmezdir; çünkü terapist onu zamanında fark edemeyebilir ya da -araştırmaların gösterdiği gibi- hasta çok fazla endişe hissetse bile parmağıyla göstermiyor olabilir.⁹ Benim kullandığım yöntemde çoğu kez, hasta henüz konuşmayı bırakmadan önceki ses tonundan endişeyi fark edebiliyordum. Tek başına parmak kaldırma düşüncesinin, Wolpe ve onu takip eden ilk davranışçıların hastayla konuşmaktan aşırı kaçınmalarına sebep olduğunu söyleyebilirim.

Dördüncüsü, kademeli duyarsızlaştırma yaklaşımını bilişsel terapi, davranışçı prova ve manevi terapiyle birleştirerek bu kombinasyonun Müslüman hastaları tedavi etmede nasıl özel bir öneme sahip olabileceğini gösterdim.

Yaptığım bu katkıyı Dr. Meyer'in teşvikleriyle 1966'da "*Yaygın Anksiyete ve Fobik Reaksiyonların Sistematik Duyarsızlaştırılmasında Yeni Bir Teknik*" başlığı altında Amerikan Psikoloji Dergisinde yayınlanan makalemde

⁸ Malik B. Badri, "Vivid Imagination in Relation to the Speed and Outcome of Systematic Desensitization Therapy", *Sudan Medical Journal* 8/3 (1970), 145-152.

⁹ Malik B. Badri, "A New Technique For The Systematic Desensitization of Pervasive Anxiety and Phobic Reactions", *American Journal of Psychology* 65 (1966), 201-208.

yazdım.¹⁰ Meyer, tekniğimi derslerinde tavsiye etmekten mutluluk duymuş ve hastalarında uygulamaya başlamıştı. Bana onu Wolpe'nin klasik tekniğinden daha üstün bulduğunu söyledi ve ona “davranışsal psikoterapi” ismini verdi ama ben “bilişsel sistematik duyarsızlaştırma” ismini tercih ettim.¹¹ Daha sonra 1970 yılında yayınlanan *Klinik Psikiyatride Davranış Terapisi* adlı kitabında buna atıfta bulundu. Makalem yayımlandıktan sonra Martin Seligman ve Steven Hollon gibi birtakım tanınmış psikolog tarafından da kaynak olarak gösterildi.

Seksenli yıllarda Amerika'ya gittiğimde Ismail Al-Faruqi'den -o zamanlar Philadelphia'daki Temple Üniversitesinde profesördü- aynı üniversitede Psikiyatri profesörü olan Joseph Wolpe ile bir görüşme ayarlamasını rica ettim.¹² Wolpe beni öğle yemeğine davet etti. Yazdığı son makaleleri tanıttıktan sonra Davranış Terapisini Geliştirme Derneğine üye olmamı önerdi. Yine de onun sistematik duyarsızlaştırma teorisinde yaptığım değişiklikleri gönülden kabul etmemişti. Eysenck gibi o da psikolojiye sağlam ve gerçekçi bir bilim formu kazandırmak için çabalayan sadık bir davranışçıydı. Pavlov'un uyarantepki paradigması bu çaba için daha uygundu. Zihin, bilinç, bilinçdışı ya da diğer bilişsel konular gibi öznel durumlar hakkında konuşulmazdı ve tabii ki insan ruhu sınır dışı görülüyordu. Yani, semptomları dolaylı olarak rahatlatmak için zihne müdahale eden geleneksel psikoterapiden farklı ve tam tersi olarak davranış terapisi, hastanın davranışında semptoma neden olan uyumsuz ve patolojik alışkanlığı tespit ederek cerrahın tümörü söküp aldığı gibi doğrudan onu ortadan kaldırmalıydı.

Psikolojiyi İslamileştirmek isteyen bir psikolog olarak Darwin ve seküler hümanizmin izlerini taşıyan hayvansı, mekanik bir insan tabiatı fikri üzerine temellenmiş ekstrem davranışçılığı kabul etmedim. İnsan doğası ve manevi *fıtratı* hakkında İslam inancıyla doğrudan çatışıyordu.

Geliştirdikleri kadarıyla davranış terapisi artık birinci önceliğini bilişe verdi. Bugün ismi “bilişsel davranış terapisi” kısaca CBT'dir. (Cognitive Behaviour Therapy) Bilişsel terapi, normal olup olmadıklarına bakmaksızın duygusal tepkilerimize düşünce ve inançlarımızın neden olduğunu vurgular. Dolayısıyla normal bir kişide araba kazası sonucu oluşan fobi gibi uyarantepki

¹⁰ Badri, “A New Technique For The Systematic Desensitization of Pervasive Anxiety and Phobic Reactions”.

¹¹ Malik B. Badri, “Cognitive Systematic Desensitization: An Innovative Therapeutic Technique With Special Reference to Muslim Patients”, *American Journal of Islamic Social Sciences* 31/4 (2014a), 1-12.

¹² Malik B. Badri, “Psychological Reflections on Ismail Al-Faruqi's Life and Contributions”, *American Journal of Islamic Social Sciences* 31/2 (2014b), 145-152.

paradigmasına izin veren basit ve monosemptomatik (tek belirtili) bozuklukları istisna edersek psikolojisi bozuk bir kişide doğrudan etkisizleştirme ve şartlandırma mümkün değildir. Ancak diğer hastalıkların büyük çoğunluğunda, özellikle depresyonla karışık olanlarda, hastanın duygusal bozukluğuna sebep olan düşünce ve inançları değiştirmek gerekir. Bu, apaçık bir şekilde düşünce ve inançların büyük rolüne, dolayısıyla psikolojinin İslamileştirilmesine kapı araladı.

Sizi, meşhur kitabın *Müslüman Psikologların İkilemi*’ni yazmaya sistematik duyarsızlaştırmayı değiştiren bu araştırma mı sevketmişti?

Hayır, tam olarak değil. Kitap psikoterapi ile sınırlandırılmamıştı; genel olarak seküler Batı psikolojisine, onun teori ve uygulamalarını gözü kapalı kabul eden Müslüman psikologlara bir eleştiriydi. Sudan ve Suudi Arabistan’da ders verme ve bu ülkelerde tedavi ettiğim hastalarla sayısız vaka çalışması yapma imkânım olmasaydı bu kitabı yazamazdım. 1966 yılında davranış terapisti sertifikasını aldıktan sonra İslamileştirmek ve Müslüman hastalarda öğrendiklerimi uygulamak için can atıyordum. Hartum’da (Sudan’ın başkenti) Nörotik Hastalıklar Kliniği’nde kıdemli klinik psikologu olarak çalıştığım sırada çeşitli bozuklukları olan hastalarda İslamileştirilmiş terapi yöntemimi uygulamak için güzel fırsatlar bulmuştum. O zamanlarda Sudan’da şef psikiyatrist olan Prof. Taha Ba’sher başkanımızdı. Beni kendisi ve diğer terapistlerin yardımcı olamadığı 5% hastayı tedavi etmeye davet etti ve dedi ki: “Hadi göster bakalım senin şu sihrin bizim yapamadıklarımızı yapabilecek mi yapamayacak mı?”. Çoğunun iyileştiğini görmekten mutluluk duyuyordu; ancak sihri yapanın kendi başına davranış terapisi değil, aslında tedaviye yardımcı olan ve büyük katkılar sağlayan adapte edilmiş bir İslami maneviyatçılık olduğunu biliyordu.

1971 yılında Riyad Üniversitesi’ne profesör olarak katıldım ve orada Üniversite’deki ilk psikolojik kliniği kurdum. Ayrıca Riyad Merkez Hastanesi psikiyatri bölümünde de çalışıyordum. Riyad’da geçirdiğim yıllar gerçekten İslamileştirme çabalarımın en verimli dönemi oldu. ABD Indianapolis’de senelik olarak düzenlenen Müslüman Sosyal Bilimciler Derneği’nin konferansına davet edilmem bu süre zarfında gerçekleşti. “*Müslüman Psikologlar Kertenkele Deliğinde*” isimli ünlü makalemi işte bu konferansta takdim etmişim. Müslüman psikologların konuşmayı algılayış tarzları şaşırtmıştı. “Kertenkele Deliği” başlığı, gelecekte Müslümanların körü körüne Yahudi ve Hristiyanların yaşama tarzını taklit edeceğini haber veren, Peygamber’in “*Kertenkele deliğine girseler dahi onları takip ederler*” dediği meşhur hadisinden geliyordu. Zamanla başlığım bir slogan haline geldi ve diğer yazarlar tarafından kullanıldı. Geniş ölçüde yayılan

Müslüman Psikologların İkilemi kitabı da kertenkele deliği makalemin sadece genişletilmiş bir formuydu.

Riyad Üniversite'sinde İslamileştirme yolunu açan bir diğer husus, ilk Müslüman fizikçi ve bilim adamlarının psikolojiye yaptıkları katkılar oldu. *Müslüman Psikologların İkilemi* kitabında buna kısaca değinmiştim ancak okumalarımı sürdürdüm. İlk dönem bilim adamı ve doktorlarımızın bilişsel davranış terapisinde (CBT) uzmanlaşmış ve duygusal bozuklukların tedavisinde bunu uygulamış olduklarını görünce oldukça şaşırmıştım. Modern Müslüman psikologlar Gazali, Belhî, İbn Kayyım Cevziyye, İbn Sina, Razi ve diğer büyük bilim adamlarının eserlerini okumuş olsalardı, sözüm ona modern teknolojilere Avrupa'dan çok daha önce ulaşabileceklerini fark ettim. Gözü kapalı takip edenler yerine peşinden sürükleyenler ve öğretenler olabilirlerdi.

Eski bilim adamlarının psikolojiye yaptıkları katkıları somut olarak açıklayabilir misiniz?

Bu donanımlı bilim adamlarının bilimsel, psikolojik ve terapötik çalışmalarını detaylı olarak ele almak röportajın sınırlarını alan ve zaman olarak aşar. Ben açıklamamı, bu büyük düşünürlerden biri olan Ebu Zeyd el-Belhî ile sınırlandırmak istiyorum. Ebu Zeyd el-Belhî ansiklopedik bir dehaydı. Dikkate değer eserleri, birbiriyle alakasız gibi görünen birçok alanı kapsıyordu. Her ne kadar ünü coğrafyadaki orijinal eserlerinden gelse de teoloji, felsefe, poetika, astronomi, matematik, etik, sosyoloji vb. disiplinleri özenle inceleyen altmıştan fazla kitap ve risale kaleme almıştı. Tıp ve psikolojik terapi üzerine yazdığı tek eser *Mesâlihü'l-Ebdân ve'l-Enfûs* (Ruh ve Beden Sağlığı) başlığını taşıyordu. Eserin psikoterapiyle ilgili kısmını tercüme ettim ve 2013 yılında International Institute of Islam Thought (Uluslararası İslam Düşünce Enstitüsü) dergisinde¹³ yayımlandı.

Belhî'nin psikiyatri ve klinik psikolojisine katkıları bu eserde gerçekten göze çarpar. IX. yy.'da psikoz ile nevrozu, başka bir deyişle zihinsel ve ruhsal bozuklukları birbirinden ayıran muhtemelen ilk hekimdi. Üstelik nevrozları; korku ve panik, öfke ve saldırganlık, takıntılar, üzüntü ve depresyon şeklinde dört sınıfa kategorize ederek; çarpıcı bir modernlikte sınıflandırabilmişti. Bununla da kalmayıp, bilişsel ve davranışsal terapinin sınıflandırılmış bozukluklardan her birini nasıl tedavi edeceğini ayrıntılı olarak yazdı. Duygusal durumumuzu düşüncenin belirlediği inancı antik Yunan Stoacı filozoflar kadar eski olsa da buna saf bir bilişsel terapi formu kazandıran Belhî olmuştur.

¹³ Malik B. Badri, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behaviour Therapy of a Ninth Century Physician* (London: International Institute of Islamic Thought, 2013).

Belhî yanlış düşüncenin endişe, öfke ve üzüntü gibi duygusal patolojik alışkanlıklara yol açtığını açıkça gösterdi. Modern bilişsel terapistlerin sözünü etmedikleri önleyici çaba ile o insanlara, öngörülemeyen gelecekteki yaşam tecrübelerinin duygusal tepkilerinden kaynaklanacak herhangi bir duygusal hastalıklı düşünceye mukavemet edebilmeleri için sağlıklı hallerindeyken bilinçlerinde rasyonel ve yararlı düşünceler depolamalarını tavsiye etmişti. Bunu insanların fiziksel tehlikelere karşı evlerinde ilk yardım seti ya da araç gereçleri bulundurmasıyla kıyaslıyordu.

Belhî ayrıca psikosomatik tıbbın da öncüsüydü. Eserinde sürekli fiziksel ile psikolojik bozuklukları kıyaslıyor; birbirleri ile etkileşimlerinin nasıl psikosomatik bozukluk formuna dönüştüğünü, hastalar arasındaki bireysel farklılıkları vurgulayarak güzel bir şekilde ortaya koyuyordu. Algıya dayanan klinik gözlemleri sayesinde psikolojik faktörlerden kaynaklanan bozukluklarla biyolojik nedeni olanları birbirinden ayırt edebiliyordu. Dikkat çekici bir ayrımı daha vardı. Herkesi sarsan normal üzüntü, bir yakının ölümü ya da finansal kayıp gibi açık çevresel etkenlerden kaynaklanan depresyonla, bedensel biyolojik bir nedeni olan içsel depresyon ve herhangi özel bir nedenle ilişkilendirilemeyen depresyon türlerini birbirinden ayırmıştı.

Anladığım kadarıyla Müslüman psikologlar, eski dönem bilim adamlarının çalışmalarından yararlanmada başarısız oldu. Peki ya belgelemede titiz ve tarafsız olduklarını iddia eden psikolojinin Batılı tarihçilerinin durumu nedir?

Modern Batı psikoloji ve bilim tarihçileri Müslüman bilim adamı ve doktorlarının Orta Çağ boyunca yaptıkları özgün katkıları büyük ölçüde görmezden gelmişlerdir. Bu disiplinlerin tarihçileri, yazmaya Pitagoras, Sokrates, Platon, Artistoteles ve Öklid gibi M.Ö. 600 ile M.Ö. 400 yılları arasında yaşamış önde gelen erken dönem Yunan filozoflarını onurlandırarak başlar ve sonra gelen yüzyılları atlayarak Rönesans ve Avrupa aydınlanmasına geçerler. Bu nedenle bilişsel davranış terapisi tarihini yazarken Batılı bilim adamları aynı yolu izlemiştir.

Müslüman bir psikiyatristin ana veya tek görevinin bilişsel davranış terapisini İslamileştirmek ve uyarlamak olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Birçok yaşlı nesil psikolog ve psikiyatrist hala etkisiz ve modası geçmiş psikodinamik terapi yöntemlerini kullanıyor olmasına rağmen bilişsel davranışçı terapinin, çoğu Arap ve Müslüman ülkeler dahil dünyanın her bir bölgesinde, en önemli psikolojik tedavi yöntemi haline geldiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Bu fosilleşmiş psikologlar da yakında yerlerini CBT sertifikası veren enstitülerden mezun genç psikologlara bırakacaklardır.

Ancak bu bilişsel davranış terapisinin psikolojik tedavide nihai amaç olduğu anlamına gelmediği gibi onu İslamileştirmek de Müslüman psikologların en yüksek hedefi değildir.

Bir kere bizzat bilişsel davranış terapisi kendisini manevi terapiye yakınlaştıran üçüncü radikal değişiklik dalgasıyla yüz yüzedir. Birinci dalga, geleneksel psikodinamik psikoterapinin çehresini bir devrim gibi değiştiren davranış terapisinin uygulamaya konulması ve başarılı neticeler vermesiydi. Bununla birlikte uyaran-tepki paradigmasını vurgulayan davranışçılığın bu aşırı tarafının da yönetilmesi gerekiyordu. Dolayısıyla ikinci dalga, onun bilişsel terapiyle evliliği ve bilişsel terapinin düşünce ve inançlara vurgusu oldu. Böylece CBT (bilişsel davranış terapisi) dünyaya geldi. Günümüzde ortaya çıkan üçüncü dalga ise bilişsel davranış terapisini, kökünü Budist geleneğin dine dayalı kadere rıza gösterme inancını hatırlatan kabul ve bağlılık farkındalığına götürüyor. Farkındalık halinde kişi meditasyona, mevcut duygu, düşünce ve algılarına yoğunlaşmaya davet ediliyor. Bu, kişinin kendi dışından gelen duygu ve düşünceleri kabullenmesini ifade eden bir meditasyon çeşididir. Yalın bir söylemle kabul ve bağlılık, kişinin kontrolü dışında gerçekleşen şeyleri kabullenmesi ve kendini geliştirip, hayatını zenginleştirecek şeylere bağlanmasını ifade eder.

Bu, Müslüman bir din adamının stresli bir gence verdiği tavsiyeye benzemiyor mu? Biz Müslümanlar olarak bu manevi etkinlikleri deruni tefekkürümüz ve tesbihlerimizde gerçekleştiriyor muyuz? Bizim kadere ve Allah'ın yüce hakimiyetine olan inancımız kontrol edemediğimiz şeyleri kabullenmemize yardımcı olmuyor mu? Yardım dilenmek için dua etmiyor muyuz? Benim kanaatim o ki, pozitif psikoloji ve duygusal zekanın yeni etkisiyle manevi terapinin dördüncü dalgasının da eli kulağındadır.

Müslüman bir psikolog için bilişsel davranış terapisini İslamlaştırmak nihai hedef olamaz çünkü duygusal bozukluk yaşayan Müslüman hastalara yardımcı olabilecek bir sürü başka terapi bakış açıları vardır. Modern terapinin ana perspektifini bilişsel davranış terapisi teşkil ettiği için görüşmemizin çoğunu ona ayırdık, ancak İslam odaklı terapiye katkı sağlayan başka yaklaşımlar da yok değildir. Victor Frankl'ın logoterapisi buna iyi bir örnektir. Frankl Freud'un takipçisiydi, ancak Almanya'da bir toplama kampındaki tecrübesi onu, nevroz ve duygusal bozuklukların ana nedeninin yaşamak için gereken anlam boşluğu olduğuna ikna etti. “Yaşamak için ‘neden’i olan her türlü ‘nasıl’ın üstesinden gelir” sözü, onun sloganıydı. Hastalarının yaşam ve acılarındaki anlamı keşfetmelerini sağlayarak onları tedavi ediyordu. Müslüman bir psikoloğun bu tekniği İslamlaştırmak için fazla çabalamasına gerek yoktur.

Son sorum Müslüman bir terapistin elinde tedavi olmaya gelmiş Müslüman olmayan hastalarla ilişkili olacak. Hasta din odaklı bir terapi istiyor olsa bile terapist ona yardım edebilir mi?

Bilişsel davranış terapisinde tedavinin bilişsel yönü hastanın inançlarına bağlı olduğundan; eğer din, hastanın inançlarının önemli bir parçasıysa terapist onu terapiye dahil etmekten kaçınmaz. Dinden uzak sözüm ona yargıda bulunmayan yaklaşımın devri artık bitti. Bir kere, terapist olarak oturup danışanın da karşına hasta olarak geçtiğinde bir yargıda bulunmuş oluyorsun.

Bu bütünleştirici tekniği ben Londra’da Middlesex Hastanesi’ndeki Katolik olan İtalyan hastamda uyguladım. O zamanlar histerik (kontrol edilemeyen) göz kırpmaya ve göz kapama bozukluğu şeklinde isimlendirdiğimiz bir hastalığa sahipti. Göz doktoru fiziksel bir problem tespit edemediği için onu bize sevk etmişti. Caddeden karşıya geçme ya da otobüse binme gibi utandırıcı durumlarda gözleri kapanıp açıldığı veya tamamen kapandığı için kör bir kişi gibi yanında değnek bulunduruyordu. Bana yönlendirildiğinde, yıllar önce oğlunu kaybettikten sonra Katolik bir rahipten yardım istemek için yakındaki bir kiliseye gittiğini keşfettim. Rahip ona toplu dualara katılıp katılmadığını sormuş, o da katılmadığını itiraf etmişti. Bunun üzerine onu kiliseden çıkarmış ve Tanrı’nın dualarını kabul etmeyeceğini söylemişti.

1966’da travmatik bir deneyimden sonra bu semptom onu sarstığında, depresyona girmiş ve Tanrı’nın kendisini kabul etmeyeceği düşüncesiyle son derece üzülmüştü. Kıdemli psikiyatrist Prof. Arthur Crisp’e, önceki rahibin hatalı olduğunu ve Tanrı’nın onu sevdiğini söyleyecek anlayışlı bir rahibe ihtiyaç duyduğumu söyledim. O dönemde psikoterapiyi dinle birleştirmek kabul edilemezdi. Prof. Crisp aynı fikirde olmadığını ifade eden nazik ve alaycı İngiliz gülümsemesiyle karşılık verse de teklifimi kabul etti ve onun önerisiyle Chessor isimli genç bir doktor, aradığımız rahibi getirdi. Hasta, önceki din adamının yanıldığını ifade eden yeni rahiple tanıştı. Duygusal boşalımın etkisiyle kontrolsüz bir şekilde ağladı. Ertesi sabah semptomu büyük ölçüde düzelmiş, yeni tekniğimin küçük bir dokunuşuyla evine değneksiz gitmişti. Günümüzde maneviyatın artan kabulü ile hiçbir CBT eğitim programı, müfredatında bu birleştirici ve bütünleştirici yaklaşımdan kaçınmamalıdır.

Prof. Malik Badri, cevaplarınız için çok teşekkür ediyorum. Psikolojiyi İslamlaştırma yolundaki kıymetli çabalarınızda başarılar diliyorum.

Kaynaklar:

Badri, Malik B. “A New Technique For The Systematic Desensitization of Pervasive Anxiety and Phobic Reactions”. *American Journal of Psychology* 65 (1966), 201-208.

Badri, Malik B. *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behaviour Therapy of a Ninth Century Physician*. London: International Institute of Islamic Thought, 1. Basım, 2013.

Badri, Malik B. “Cognitive Systematic Desensitization: An Innovative Therapeutic Technique With Special Reference to Muslim Patients”. *American Journal of Islamic Social Sciences* 31/4 (2014a), 1-12.

Badri, Malik B. “Psychological Reflections on Ismail Al-Faruqi's Life and Contributions”. *American Journal of Islamic Social Sciences* 31/2 (2014b), 145-152.

Badri, Malik B. “Vivid Imagination in Relation to the Speed and Outcome of Systematic Desensitization Therapy”. *Sudan Medical Journal* 8/3 (1970), 145-152.

Eysenck, H.J. *Fact and Fiction in Psychology*. Penguin Books, 1. Basım, 1972.

Eysenck, H.J. *Sense and Nonsense in Psychology*. London: Penguin Books, 1. Basım, 1957.

Eysenck, H.J. *Uses and Abuses of Psychology*. London: Pelican Books, 1. Basım, 1954.

Meyer, V. - Chesser, S. *Behaviour Therapy in Clinical Psychiatry*. England, Middlesex: Penguin Books Ltd., 1. Basım, 1971.

Vitz, P.C. *Psychology as a Religion: The Cult of Self-Worship*. USA: Eerdsman Publishing Co., 1977.