

Kızıldeniz psikolojisi ve ego ya da nefis üzerine

Doç. Dr. Akif Tan



1961'de Ankara'da doğdu. 1985 yılında Gülhane Askeri Tıp Fakültesi'ni bitirdi. 1990'da GATA Genel Cerrahi AB Dalı'nda uzmanlık eğitimi aldı. 1996 yılında GATA Genel Cerrahi AB Dalı'nda yardımcı doçent olarak göreve başladı. 2002 yılında doçent oldu ve 2004 yılında Kıdemli Albay olarak emekliye ayrıldı. Halen Özel İstanbul Medipol Hastanesi'nde çalışan Tan, evlidir ve 2 çocuk babasıdır.

Batı psikolojisinde ve literatüründe "ego" olarak geçen kavram İslam tasavvufunda genellikle nefis ile karşılanır. İslam tasavvufunda nefis oldukça detaylı incelenmiş ve üzerinde çok tartışılmış bir konudur. Herkes tarafından kabul edildiği şekilde yedi seviyede ele alınır. İnsan hayatı boyunca hakikati arayışında, nefsi emmare ile başladığı (en alt seviyedeki nefis) nefis mertebelerini, levvame, mülhime, mutmaine, raziye, marziye makamlarından geçerek safiye veya kemal nefis mertebesine getirmek için bir yol kat eder. Elbette bu, geçen zamanla artan ya da azalan bir şey olmayıp bir kutsi hadiste, "*Sizinle benim aramda yetmiş bin perde olsa da benimle sizin aranızda hiçbir perde yoktur.*" şeklinde belirtildiği gibi mutlak bir tanımlamadır.

Batı psikolojisinde narsistik ego olarak tanımlanan, İslam tasavvufundaki nefsi emmare (zalim nefis), Kaliforniya Üniversitesi Psikiyatri Bölümünde "Ben Ötesi Psikolojisi" Departmanı Başkanı Robert Frager tarafından kitaplarında yoğun bir şekilde tartışılmıştır. Kuran-ı Kerim'in birçok meali olduğu gibi geçmişten günümüze birçok da tefsir çalışması yapılmış ve yapılmaya da devam edecektir. Rober Frager da, Tevrat'ın ikinci bölümünde ve Kuran'daki İsrailoğullarının Kızıldeniz

yoluyla Mısır'dan çıkışını bu açıdan tefsir etmiştir. Bu yazımızda psikoloji açısından, ego ve nefis kavramları ile bu kıssanın üzerine büyüteç tutmaya çalışacağız.

İsrailoğullarını kölelikten kurtaran Hz. Musa'nın öyküsü, Robert Frager'a göre, bir düzeyde kendimizi zalim nefsin elinden kurtarma sürecimizin de alegorisidir. Zalim nefis çoğunlukla İsrailoğullarının Mısır'dan çıkmasına izin vermeyi reddeden Firavun ile özdeşleştirilir. Buna göre her birimiz, iç dünyamızda bir firavuna ve Musa'ya, bizi kölelikten özgürlüğe ulaştırabilecek ilahi elçiye sahibiz. Tasavvuf temelde içimizdeki hakikati arama disiplini. Doğuştan sahip olmadığımız, daha sonra özellikle çevre ve geçen zamanla oluşan kimlik duygusu ve ego, gerçeğin üzerini örter ve oluşturduğu pırlı ile gözümüzü kamaştırarak sade ve basit gerçekten bizi de kopartır. Bu batılı fenomenle yandaş giden tasavvuf bilgisine göre, bizde nefsin gücünü yenmek (nefsi emmare) için ilahi inayete ihtiyacımız olduğunu hatırlamalıyız. Hz. Musa ve Firavun öyküsünün de tarihi bir vaka olmasının dışında mecazi bir anlatımı da vardır. Tarihsel verilerde ve arkeolojik kayıtlarda Mısır'dan çıkışın, Firavun mumyasının bulunması, Santorini Yanardağının patlaması gibi katastroflerle ilgili bulgularına rastlanmasına rağmen

bu kadar önemli bir toplumsal hareketin ve doğaüstü olayın herhangi bir kaydına ve buluntusuna rastlanmamıştır.

Kıssada anlatılan olayların psikolojik analizinde; öncelikle nefis, Mısır'dan çıkarak özgürleşmek isteyen, yıllarca çektikleri eziyet sonucu bu isteğin önlenemez hale geldiği İsrailoğullarına engel olan, onlara zalimce davranan ve davranmaya devam etmekte olan Firavunla simgelenmektedir. Hz. Musa, İsrailoğullarını özgür bırakmasını istemek üzere Firavuna tekrar tekrar gitmek zorunda kalmıştı. Nasıl ki Firavun Hz. Musa'daki ilahi gücü tanımış ve isteğini kabul etmiş ancak sonra tam Hz. Musa ayrılmak üzereyken fikrini değiştirmişse, işte nefis ile mücadelede de, iradenin aldığı her karar ve faaliyete rağmen nefsin tekrar tekrar hâkimiyeti ile geri dönüşler, bozgunlar, yeniden başlaşırlarla bu süreç devam eder.

Kıssada İsrailoğulları Firavunun kontrolünden kurtulur kurtulmaz, geri dönüp onları boğacağı korkusuna rağmen Kızıldeniz'e girmek zorundaydılar. Bu büyük bir cesaret ve inanç gerektiriyordu. Şimdi düşünelim, hayatımız üzerinde hiçbir güce ve kontrole sahip olmadan, bir köle gibi yaşamaktayız. Sonra aniden bize uçsuz bucaksız bir denizi, ıslak deniz tabanından etrafımızdaki dev



Bazı rivayetlere göre Kızıldeniz, ilk İsraili denizin ayrılacağına inanarak ilk adımını atana kadar açılmamıştır. İsrailoğulları başlangıçta Hz. Musa'yı ve davetini anlayamamışlardı. Hatta o Sina dağındayken, tapınmak için altın bir buzağı bile yapmışlardı. Bu aslında insanın nefis ile mücadelesinde kısa sürede nasıl tekrar geriye dönebileceğinin, nesnel kaygıların tekrar hâkimiyetine girebileceğinin de bir anlatımıdır.

su kütleleri yol açmışken geçmemiz söyleniyor. Bütün bunların karşısında sadece Allah'ın suları bizim için kontrol altında tutacağını bildirmesinden başka bir şey yok. Bu tam bir teslimiyet ve iman hali değil midir? Bazı rivayetlere göre Kızıldeniz, ilk İsraili denizin ayrılacağına inanarak ilk adımını atana kadar açılmamıştır. Zalim nefis ile mücadeledeki süreç, genellikle yeni ve bilinmeyen korkusunu içinde barındırır. Aslında bu rüyada uyandığını görmek değil rüyadan tam anlamıyla uyanmak demektir.

Tıpkı Firavunun ordusunun sayı ve güç bakımından İsrailoğullarından kat kat üstün olması gibi, nefsin de kolay bir rakip olmadığını bilmek gerekir. Mısır ordusu o yıllarda dünyadaki en güçlü orduydü, İsrailoğulları ise kuşaklar boyu hizmetkârlık yapmış; hiç savaşmamışlardı. Büyük kısmı eline hiç silah almamıştı. Bu zorlu ve tedarikli düşmana karşı cılız ve zayıf olanın mücadelesi, aslında hakikati arayış isteğinin gücünün de göstergesidir. Hak etmiş olmaktan çok nasip olanın hikmeti bu orantısızlığın korkusunu yok edebileceği gibi geri dönüşsüz bir zaferin, gerçek bir mutluluğun da kapılarını açabilir. Bu kısca aynı zamanda bu zaferin kazanılabileceğini anlatmaktadır.

İsrailoğulları başlangıçta Hz. Musa'yı ve davetini anlayamamışlardı. Hatta o

Sina dağındayken, tapınmak için altın bir buzağı bile yapmışlardı. Bu aslında insanın nefis ile mücadelesinde kısa sürede nasıl tekrar geriye dönebileceğinin, nesnel kaygıların tekrar hâkimiyetine girebileceğinin de bir anlatımıdır. 40 yıl çöllerde dolaşmada ve daha sonra "Kenan ülkesi"ne girmede bir çok hikmetle birlikte çölde geçen sürede en az iki yeni neslin yetişebileceği ve yeni ülkeye girerken artık kölelik (nefsin hâkimiyetindeki) yıllarının izlerinin silinmiş olacağı allegorisi ortaya çıkmaktadır.

Geleneksel olarak Freud ve Jung'un tanımladığı id ve ego, günümüzde bilhassa Osho ve Eckhart Tolle gibi spirtüalistler tarafından mücadele edilerek değil de mücadelesizlik ile yenilebilecek, geçilebilecek engeller olarak tanımlanmaktadır. Mücadele etmenin aslında egosal zihni yapıyı daha da arttırdığı, değişen mücadelelerin aslında hep egosal planı desteklediği görüşü, önemli ve zor olanla mücadele ediyor olmanın getirdiği benlik duygusu ve ego hipertrofisi, mücadelenin egoyu tanımak ve onun isteklerinden kaçmak şeklinde olacağı gerçeği gittikçe ağırlık kazanmaktadır. Bu anlayış aslında İslam tasavvufunda nefis ile mücadelede terki dünya, terki ukba ve sonunda terk etmeyi terk etmek şeklinde özetlenen, yıllardır uygulanan biçimi ile tam da örtüşmektedir.