

Yorum (Görüş)

Spiritüalizmin Yükselişi ve İnsan Sağlığı

The Rise of Spiritualism and Human Health

Aylin Leblebici Öztürk 

Bağımsız Sanatçı, Ayvalık, Türkiye

Öz

Günümüzde popüler hale gelen spiritüalizmin (tinselcilik/ruhçuluk), doğasından kaynaklı olan bireyselci ve günümüzde evrilmiş olan piyasa odaklı yaklaşımları çokça eleştirilmektedir. Bu yaklaşımların sağlıklı olma ve iyileşmeye alternatif sunma iddiası ve bunun olası tehlikeleri göz ardı edilemeyecek kadar önemli. Günümüzde, birey odaklı sağlık anlayışı, spiritüel pratikler aracılığıyla bireysel şifa ve sağlıklı yaşam arayışlarını şekillendiriyor. Spiritüel yaklaşımların neoliberal ideolojinin etkisiyle nasıl bir tüketim kültürüne dönüştüğü de tartışılan bir konu olarak karşımıza çıkıyor. Bu makalede, spiritüalizm kavramının tarihsel gelişimi, bu yaklaşımların modern toplumda artan popülaritesi ve bunun nedenleri ile sonuçları incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: spiritüalizm, sağlık, bilim, felsefe

Abstract

Spiritualism, which has become popular today, is widely criticized for its inherently individualistic and market-oriented approaches that have evolved in the present day. The claim that these approaches offer an alternative to being healthy and healing and the potential dangers of this are too important to ignore. Today, the individual-oriented understanding of health shapes individual healing and healthy living searches through spiritual practices. How spiritual approaches have transformed into a consumer culture under the influence of neoliberal ideology is also a subject of debate. This article examines the historical development of the concept of spiritualism and the increasing popularity of these approaches in modern society, as well as the reasons and consequences of this.

Keywords: spiritualism, health, science, philosophy

Geliş Tarihi / Received: 22.12.2024 Kabul Tarihi / Accepted: 11.02.2025 Yayın Tarihi / Published: 24.02.2025

Sorumlu Yazar / Correspondence: Aylin Leblebici Öztürk, Eposta: aylin.leblebici@gmail.com

Sorumlu Editör / Handling Editor: Nuray Özgülnar

Atıf için / Suggested Citation: Leblebici Öztürk, A. (2025). Spiritüalizmin Yükselişi ve İnsan Sağlığı. Sosyal Bilimler ve Sağlık Bülteni (SoSa), KİŞ(13), 97-111.

Giriş

Antik Çağ'dan bu yana var olan spiritüalizm kavramı, temelde ruhun varlığına, onun maddi dünyadan bağımsız olduğuna ve evrenin manevi bir boyutunun bulunduğuna inanılan bir düşünce sistemi olarak tanımlanabilir (Kişisel Gelişim Öte Alemcilik: Spiritüalizm <https://www.iienstitu.com/blog/ote-alemcilik-spiritualizm>). Bununla birlikte, spiritüalizm, farklı bağlamlarda ve disiplinlerde farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Felsefi, dini, ezoterik veya psikolojik anlamlarda yorumlanmıştır, ancak özünde ruhun ve manevi gerçekliklerin varlığına duyulan inanç yatar.

Felsefi açıdan spiritüalizm, evrenin ve varoluşun maddi boyutla sınırlı olmadığını, ruhsal ya da manevi bir gerçekliğin de bulunduğunu savunan bir yaklaşımdır. Ruhun ölümsüzlüğü, zihnin ya da bilincin maddeden bağımsız bir varlık olduğu ve manevi dünyanın maddi dünyadan üstün olduğu gibi fikirler, felsefi spiritüalizmin merkezinde yer alır. Felsefi spiritüalizm, özellikle idealizm ve dualizm gibi felsefi akımlarla yakın bir ilişki içindedir. İdealizm, zihnin veya ruhun gerçekliğin temeli olduğunu savunurken, dualizm ruh ve bedenin iki ayrı varlık olduğunu ileri sürer. Bu bağlamda, spiritüalizm ruhsal olgulara büyük bir değer atfeder ve genellikle materyalizme karşı bir duruş sergiler (Descartes, 1641/2022).

Ayrıca birçok dini gelenekte spiritüalizm, ruhsal gerçekliklere, öteki dünyaya ya da tanrısal bir varlıkla bağlantı kurmaya dayanan bir inanç sistemidir. Bu bağlamda, ruhun varlığına ve ölümden sonra varlığını sürdürdüğüne inanılır. Örneğin Viktoryen dönemde spiritüalizm denince ruh çağırma anlaşırdı. 19. yüzyılın ortalarından itibaren Batı'da, özellikle İngiltere ve Amerika'da büyük ilgi gören sosyal ve ruhsal bir fenomendi. Bu dönemde spiritüalizm, ruh çağırma seansları aracılığıyla ölümlerle iletişim kurmayı amaçlayan bir akım olarak hızla popüler olmuştur (Kardec, 2019).

Sherlock Holmes karakterinin yaratıcısı olan Sir Arthur Conan Doyle, aynı zamanda döneminin en bilinen spiritüalistlerinden biriydi. 1876-1881 yılları arasında Edinburgh Üniversitesi'nde tıp öğrenimi görmüştü ve 1882'de hekimliğe başlamıştı. Aynı zamanda Sir Arthur Conan Doyle, spiritüalizm konusunda oldukça tutkulu ve savunmacı bir duruş sergilemiştir. Özellikle *The History of Spiritualism* (Spiritüalizmin Tarihi) adlı kitabında, bu inanç sisteminin kökenlerini, ilkelerini ve deneyimlerini detaylı bir şekilde ele almıştır (Doyle, 1926). Conan Doyle, ruhların varlığına ve ruhsal iletişim aracılığıyla ölümlerle bağlantı kurulabileceğine kesin olarak inanıyordu. Spiritüalizmin, bilimsel bir fenomen olarak incelenmesi gerektiğini savunuyordu. Öte yandan spiritüalizmin eleştirilmesinde sıkça gündeme gelen sahtekarlık iddialarını kabul ediyordu ancak bu tür durumların, spiritüalizmin gerçekliğini tamamen ortadan kaldırmadığını savunuyordu. Bir tıp doktorunun, spiritüalizmin bilimsel olarak incelenmesi gerektiğini düşünmesi dönemin ruhunu yansıtmaya açısından önemli.



Görsel 1. 19. Yüzyıl Ruh Çağırma SeansıG: Hulton-Deutsch Collection/CORBIS/Corbis

20. yüzyılda ise spiritüalizm, teozofi gibi ezoterik hareketler aracılığıyla yeniden canlanmış ve ruhsal bilgeliği arayan bir dünya görüşü haline gelmiştir. Bu akımlar, doğrudan ruhsal deneyimler yoluyla evrenin manevi boyutlarını anlamayı vurgular. Ezoterik geleneklerde ve mistisizmde spiritüalizm, gizli ruhsal bilgilerin arayışına dayanır. Teozofi, Gnostisizm ya da Yeni Çağ (*New Age*) gibi akımlar, insanın ruhsal bir bilgelik yoluyla evrenin derin sırlarını öğrenebileceğini savunur. Bu tür spiritüalizmde, meditasyon, sezgi, vizyonlar (*vision*) ve ruhsal rehberlik gibi deneyimler önemli bir yer tutar.

Kardec, modern spiritüalizmin kurucularından biri olarak, ruhların varlığına ve bu ruhların insanlarla iletişim kurabildiğine dair kanıtlar toplamaya çalışmıştır. Ruhların ölümden sonra var olmaya devam ettiklerini ve evrimsel bir süreç içerisinde gelişerek daha yüksek varlık seviyelerine ulaşabileceklerini savunur. Kardec, spiritüalizmin bilimsel olarak incelenmesi gerektiğini ve ruhsal iletişimin deneysel yollarla araştırılabileceğini öne sürer (Kardec, 2019). Modern psikoloji ve kişisel gelişim alanlarında ise spiritüalizm, bireyin manevi yönüne odaklanarak, kendini daha derin bir düzeyde anlaması ve evrenle olan bağlarını keşfetmesi anlamında kullanılan bir olgu. Bu bağlamda spiritüalizm, ruh sağlığı ve kişisel gelişim için bir araç olarak görülür.

Jung, spiritüalizmi insan psikolojisinin derin katmanlarıyla ilişkilendirir. Ona göre, bireyin bilinçaltında yer alan arketipler, ruhsal gerçeklikleri sembolize eder. Ruhsal gelişim, bireyin bilinçli zihnini bu derin arketiplerle uyumlu hale getirmesiyle gerçekleşir. Jung, bireyin spiritüel bir anlam arayışını kendini gerçekleştirme sürecinin temel bir unsuru olarak görür ve bu sürecin bireyi ruhsal olgunluğa götürdüğünü savunur (Jung, 1981).

Spiritüalizm modern felsefe içinde bazen eleştirilen bazen de benimsenen bir konumda olmuştur. Örneğin; bilimsel rasyonalizm ve pozitivizm, spiritüalizmi test edilemez ve

doğrulanamaz olduğu için eleştirirken, birçok varoluşçu ve mistik düşünür spiritüalist düşünceleri desteklemiştir.

Tolle, insanın ego temelli bilinç durumunu aşarak ‘şimdi’ anında farkındalık kazanması gerektiğini vurgular. Spiritüalizmi, kişisel bir içsel dönüşüm olarak ele alan Tolle, insanın ruhsal bir uyanışla daha derin bir huzur ve mutluluğa ulaşabileceğini savunur. Ona göre, spiritüalizm bireyin zihinsel karmaşadan kurtulması ve ruhsal hakikate yönelmesidir (Tolle, 2001).

Chopra ise spiritüalizmi, doğu felsefesi ve modern tıp arasında bir köprü kurarak açıklar. O, insan ruhunun ve bedeninin enerjisel bir bütünlük içinde olduğunu ve spiritüel gelişimle kişinin fiziksel sağlığını da iyileştirebileceğini savunur (Chopra, 2008).

Modern Spiritüalizme Karşı Bilim (1856) adlı eserinde Kont Agénor de Gasparin ise bilimsel yöntemler ile spiritüalist iddialar arasındaki karşıtlığı vurgulayarak modern spiritüalizmi tenkit etmiştir. Gasparin'in çalışması, spiritüalizmle ilişkilendirilen dönemin ruh çağırma seansları, ruhlarla iletişim ve doğaüstü tezahürler gibi paranormal fenomenleri çürütmek için erken kapsamlı girişimlerden biri. Spiritüalistlerin öne sürdüğü iddiaların çoğunun deneysel destekten yoksun olduğunu ve genellikle nesnel bilimsel gözlemden ziyade öznel deneyimlere dayandığını savunur. Gasparin, deney, doğrulanabilirlik ve şüpheciliğe vurgu yapan bilimin, spiritüalist uygulamaların mistik ve doğrulanamaz doğasıyla nasıl çeliştiğini ana hatlarıyla belirtir. Spiritüalizmin görünmeyen veya elle tutulamayan şeylere olan inanca dayanmasının onu, bilimsel araştırmanın sınırlarının dışına çıkardığını öne sürer. Gasparin bunu, bilimin kanıtlar aracılığıyla gerçeği aradığı, spiritüalizmin ise duygusal ve spekülatif arzulara hitap ettiği, temel bir felsefi ve metodolojik ayrım olarak görür (De Gasparin, 1856/2010).

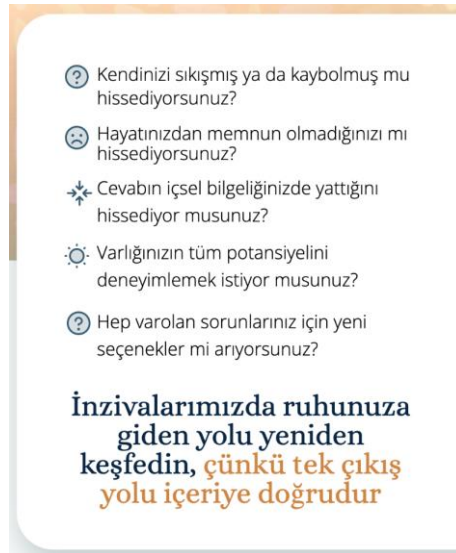
Önemli eleştirilerden biri diğeri ise Tıbetli Budist Chögyam Thrungpa'nın 1973 yılında yayımlanan *Cutting Through Spiritual Materialism* adlı eserinde Spiritüel Materyalizm kavramını ortaya atması. Thrungpa'ya göre, spiritüel materyalizm, kişinin, ruhsal aydınlanma yolunda ilerlerken bu deneyimi bir tür varlık ya da başarı olarak görmesidir. Ruhsal gelişim, özünde maddi ve dünyevi çıkarların ötesine geçmek anlamına gelse de bazı bireyler ruhsal pratikleri ego tatmini, toplumsal statü kazanma veya maddi başarı elde etmek için kullanır. Bu durum, kişinin gerçek anlamda bir ruhsal uyanış yaşamadan, manevi öğretileri yüzeysel biçimde özümseyip onları kendi ego merkezli amaçlarına hizmet edecek birer araç haline getirmesi anlamına gelir (Chögyam, 2002).

Elbette bu ego merkezli amaçlar insanları spiritüel yaklaşımlar ile tabir-i caizse tavlama sağlam bir zemin olarak kullanılıyor ve kendini aldatmanın birçok tuzağına kapıları açıyor. Bu yaklaşımların, en temel ortak özelliği olan ruhsal ve manevi gerçeklik arayışının, günümüz modern dünyasında insanlar için sağaltıcı (Beden ve Şifa üst başlığında pek çok uygulaması mevcut) bir araç olarak kullanılması (veya bunu yaptığını iddia etmesi), üzerine düşünülmesi gereken bir konu.

Tehlike çanlarının çaldığını anlayabilmek için spiritüellerin aşısı karşıtlığına bakmak bile yeterli. Pek çok spiritüel yaklaşım, bedenın doğuştan sağlıklı ve kendi kendini iyileştirme gücüne sahip olduğuna inanır. Aşılar gibi dış müdahalelerin, doğal iyileşme sürecini bozabileceği düşünülür. Aşılar, koruyucu maddeler ve adjuvanlar içerdiğinden spiritüel topluluklarda, bu kimyasalların vücuda zararlı olabileceği ve kişinin ruhsal dengesini bozabileceği inancı yaygındır. Onlara göre, ‘evrensel enerjinin’ kişiyi koruyacağı ya da karma, kader gibi kavramların hastalık ve iyileşme süreçlerinde etkili olduğu inancı, aşısı olmayı gereksiz hale getirebilir. Diğer tarafta modern tıp, aşısı karşıtlığı ile mücadele ederek halkın sağlığını korumaya çalışıyor zira bilimsel yaklaşımlardan uzaklaştıkça, sadece bireysel değil, halkın sağlığı açısından da riskler gündeme geliyor.

Neden bu akımlar revaçta?

Eski bir kavram olan spiritüalizmin, günümüz neoliberal dünyasında yeniden keşfedilip farklı amaçlarla kullanılması tesadüf olmasa gerek.



Görsel 2. İçsel Evrim 2024 Yılı EtkinlikleriG: <https://etkinlikler.icselevrim.com>

Brown, neoliberalizmin sadece ekonomik alanla sınırlı kalmadığını, demokratik yapıları da dönüştürdüğünü ileri sürer. Bu dönüşümü, insanların, ekonomik rasyonalite ile tanımlanarak piyasa değerlerine göre bireyselleşmesi ve toplumsal ilişkilerin piyasa dinamikleri üzerinden şekillenmesi olarak açıklar (Brown, 2015).

Bu, işin ekonomik sistemle bağıntılı yanı. Bir de bireyi tamamen toplumsal ve ekonomik sistemden bağımsız bir aktör olarak değerlendiren kültürel yaklaşım var. Bireyselleşme günümüzde bir fetiş haline gelmiş durumda. Birey fetişizmi, bireyi toplumsal bağlamdan bağımsız, kendi kendine yeterli, ayrı bir varlık olarak aşısı önemseyen bir bakış açısını ifade eder. Bireyin tek başına bir bütün olarak algılanması, toplumsal bağlamı göz ardı ederek onun, sadece kendi eylemleriyle ve iradesiyle biçimlenebileceği yanılgısına yol açar. Bu durum, bireysel başarı ve kendini gerçekleştirme kavramlarına vurgu yapmayı içeren anlayışın

bir parçası. Batı merkezli kişisel gelişim akımları ve bazı Yeni Çağ (*New Age*) öğretileri, bireysel başarının ve iç huzurun her şeyin önüne geçtiği bir model sunuyor. Bu tür yaklaşımlar, bireysel başarı ve mutluluğun, toplumsal koşullardan bağımsız olarak mümkün olduğu düşüncesine dayalıdır. Dolayısıyla, spiritüel öğretilerin büyük bir kısmı, birey fetişizmi ile bir tür kesişim noktasında yer alır.

Hem her şeyi parayı dönüştürmek hem de toplumun ve sistemin sorunlarının kaynağını bireyselle indirgeyerek sisteme tehdit oluşturmayacak sessiz toplumlar yaratmak için spiritüalizm, oldukça verimli bir alan. Ancak bu, aynı zamanda insan sağlığı ve kanıta dayalı tıp pratikleri açısından da bir o kadar tehlikeli.

Spiritüel yaklaşımlar ile insanın iyilik haline ulaşması gibi sağaltıcı olduğunu iddia eden yöntemler öyle yaygın ki; sosyal medyada, dijital basında, sokaklara yerleştirilen ilanlarda spiritüel bir atölye, kamp, inziva vb. organizasyonlara çok sık rastlıyoruz.

“Bu yaygınlaşan eğilimlerin (*neo-spiritüalist pratikler*) toplumsal dinamikler üzerindeki etkisi; yeni mesleklerin doğuşu, farklılaşan toplumsal örgütlenmeler, alternatif tedavi yöntemlerine artan talep ile birlikte toplumun pek çok farklı kesimine yayılan yaşam stilleri olarak karşımıza çıkmaktadır.” (Başcı, 2022, s.vi)

Hal böyle olunca, spiritüalizm ‘ürünleri’ büyük bir endüstri haline geldi ve bu alanda ciddi kazançlar söz konusu. Spiritüel öğretiler ve uygulamalar artık birer meta ve tüketime açıldılar. Örneğin; yoga, meditasyon veya mindfulness gibi uygulamalar, beden sağlığına ve bireysel mutluluğa ulaşmanın araçları olarak sunulurken bu pratikler genellikle ürün ve hizmetlerle (kurslar, kitaplar, aksesuarlar vb.) ilişkilendiriliyor. Bu da bireyleri, daha mutlu ve sağlıklı hissetmek için sürekli olarak bu ürünleri tüketmeye yönlendiriyor.

Spiritüalizm endüstrisinin büyüklüğü, ekonomik boyutu ve medya/teknoloji yoluyla yayılması, önü alınamaz bir olgu olma yolunda sağlam adımlarla ilerliyor. Spiritüalizm ekonomisi, modern stres faktörlerine karşı bir denge unsuru olarak sağlığa karşı artan tüketici ilgisini yansıtan milyarlarca dolarlık bir sektör. QYResearch’ün *Global Spiritual and Devotional Products Market Insights, Forecast to 2029* raporunda, 2023'te 3,9 milyar ABD doları büyüklüğünde olan bu sektörün, 2029 yılında 6,5 milyar ABD dolarına ulaşmasının beklendiği tahmini yapılmış (QYResearch, 2023).

Grand View Research’ün *Spiritual Wellness Apps Market Trends* raporunda ise spiritüel uygulamaların (*spiritual wellness apps*) pazar büyüklüğünün 2023 yılında 1,91 milyar ABD doları olduğu ve bu pazarda 2024'ten 2030'a kadar %14,4'lük bir bileşik yıllık büyüme oranı gerçekleşeceği öngörülüyor (Grand View Research, 2023).

Ancak insanları, dışsal yapısal eşitsizlikler ve adaletsizlikleri göz ardı ederek toplumsal değişim ve dayanışma yerine bireysel gelişim, başarı ve sadece kendi beden sağlığına odaklanmaya teşvik etmek, toplumsal sorunlara karşı kolektif bir mücadele yerine ve halk

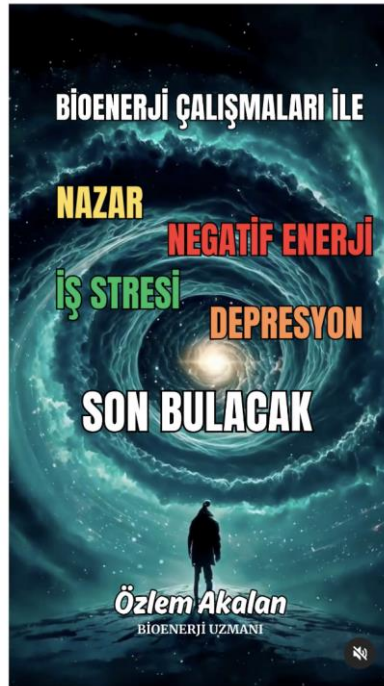
sağlığı alanının bütünsel yaklaşımına karşın, bireylerin kendi sorunlarını çözmek için spiritüel rehberlik gibi tüketime dayalı çözümlere yönelmesine neden olmaktan başka bir işe yaramaz. Mağdurları, mağduriyetlerin müsebbipleri kılmak işleri kolaylaştırıyor olsa gerek.

Spiritüel yaklaşımlar, artık terapötik bir kültüre dönüştürüldü. Bireyler, toplumsal sorunlar karşısında rahatsızlık hissettiklerinde ve bu, beden sağlıklarını etkileyecek boyuta geldiğinde bu rahatsızlıklarını sadece meditasyon veya bireysel terapi seanslarıyla ‘şifalandırmaya’ teşvik ediliyorlar. Oysa ki; bebek ölümleri, yetersiz beslenmeden kaynaklanan hastalıklar ve gelişim geriliği, hastalıkların yayılması ve kronikleşmesi, sağlık hizmetlerine ulaşmada eşitsizlik ve özelleştirmeler, doğru ve yaygın halk sağlığı politikalarının uygulanamaması gibi sebeplerle halk sağlığı üzerinde oluşan tehditler, hijyen ve temiz su kaynaklarına erişimin kısıtlı olması, uyuşturucu kullanımının yaygınlığı gibi sorunlar, sanırım hepimiz meditasyon yapsak da çözülmez.

Spiritüalizm Pratiklerine Örnekler

Spiritüalizmin vaatlerinin bilimsel çerçevede yerinin olup olmadığının değerlendirilmesi ve bireylerin sağlığını koruyacağı iddiasının bilimsel yaklaşımlardan ne kadar uzak olduğunun görülmesi için öncelikle bazı örneklerle bakalım.

“Geniş bir spekturumda seyreden spiritüel tüketim nesneleri her geçen gün artmaktadır. Sosyal medyada da spiritüel pratiklere yönelik paylaşımlar gittikçe artan bir görünüm sergilemektedir.” (Aydemir, 2020, s.55)



Görsel 3. aktif.bioenerji Instagram Tanıtımı G:
<https://www.instagram.com/aktif.bioenerji/>

Benim en sevdiğim (!) örneklerden biri Kakao Seremonisi. Bu konuda bilimsel (!) bir açıklamaları var: “Bir kakao töreni, manevi ritüellerin uygulandığı kakao içeceğinin tüketildiği bir törendir. ... Nasıl çalıştığına gelince, ham kakao kafeinin kardeş molekülü gibi olan teobromin adlı bir molekül içerir. Bununla birlikte, kafeinden farklı olarak, uyarıcı etkileri, sinir sisteminden çok, kan akışına ve kalbe odaklanır, bu nedenle insanlar kakaoyu genellikle kafeinden daha topraklanmış bir enerji kaynağı olarak deneyimler.”

Seremonide tüketilecek olan kakao içeceği için bir tarif de vermişler:

“Kakao Seremonisi Tarifi:

- Kişi başına 1 su bardağı su
- Kişi başı 6 yemek kaşığı kakao. Tartı kullanıyorsanız, kişi başı 55-60 gr tartabilirsiniz. İlk kez deneyecekler kakao ölçüsünü yarı yarıya azaltarak deneyebilir.
- Bir tutam acı biber. Organik tane karabiber çekebilirsiniz.
- Tatlandırmak için ham bal, hurma suyu ya da organik elma suyu gibi seçtiğiniz doğal tatlandırıcı. Bu isteğe bağlıdır. Törenlerde kakaodan faydalanmak için kakaolu içeceği tatlandırmak gerekli değildir. Ancak çoğu insan içeceği bu şekilde daha keyifli bulacaktır.
- İsteğe bağlı olarak, tatmak için Seylan tarçın, toz zencefil, toz zerdeçal ekleyin.

Organik Ham Kakao ürünümüzü incelemek ve satın almak için tıklayın.”
(www.fermentemutfagim.com/kakao-seremonisi-nedir)

Evet, tıklayın ve satın alın!



Görsel 4. Destek Tasarım Akademisi Kakao Seremonisi Tanıtımı G:

<https://www.instagram.com/destektasarimakademisi/>

Kakao seremonileri ve benzeri spiritüel şifa yöntemleri, genellikle bilimsel araştırmalara veya tıbbi kanıtlara dayanmıyor elbette. Kakao tüketimi, antioksidan içeriği açısından faydalı olabilir, ancak bunun bir ‘şifa aracı’ olarak sunulması çoğunlukla spekülatiftir. Bu tür uygulamalar, bireyleri modern tıbbın önerdiği kanıta dayalı tedavi yöntemlerinden uzaklaştırır. Siz hiç kakao seremonisi reçetesi yazan tıp doktoru gördünüz mü?

Ayrıca kakao seremonisi düzenleyen bu kişiler, kakaonun faydalarını vurgularken, olası zararlarına hiç değinmiyorlar. Halbuki bu konuda bilimsel bilgilere erişmek oldukça kolay:

“Kakaonun Zararları Nelerdir?

Kakao faydaları ile bilinse de tüketiminde aşırıya kaçıldığı takdirde bazı zararları da bulunur. Kakao yüksek antioksidan içermesi sebebiyle fazla tüketildiğinde bazı sağlık sorunları ile karşılaşabilirsiniz. Baş ağrısı, baş dönmesi, migren, kalp çarpıntısı yaşamınıza neden olabilir. Aynı zamanda sinirlerin yıpranmasına yol açabilir. Kakao yağı diğer yağlara göre ağır olduğu için karaciğer sağlığını olumsuz etkileyebilir. Karaciğerin fazla çalışmasına ve yorulmasına neden olabilir. Kakao ve kakao ürünleri alerjik reaksiyonlara sebep olabilir. Bu nedenle tüketmeden önce alerji testi yaptırabilirsiniz. Günlük olarak kakao tüketimi 50 gram ile sınırlandırılmalıdır. Hamile veya emziriyorsanız hem kendi sağlığınız hem de bebeğinizin sağlığı için kakao tüketimi konusunda doktorunuza danışabilirsiniz.” (Medical Park Yayın Kurulu, 2024)

Şüpheyle yaklaşılması gereken bir başka alan da alternatif sağlık pratikleri adı altında, geleneksel tıp uygulamalarının dışında kalan ve genellikle bütünsel (holistik) yaklaşımlara dayanan tedavi yöntemleri. Bu pratikler, modern tıbbın sunduğu kanıta dayalı yaklaşımlara alternatif olma iddiasında olup bazen de tamamlayıcı olarak kullanılabilirler. Oysa ki tıbbın alternatifi olmaz. Tehlikeli olan ise Fitoterapi, Akupunktur, Homeopati, Reiki ve Enerji Terapileri, Aromaterapi, Meditasyon ve Yoga, Ayurveda ve Refleksoloji gibi pratiklerin, birçok kişi tarafından tek tedavi yöntemi olarak görülmesi.

Sanat da mı Alet Ediliyor?

Bizzat bir sanatçı olarak sanatın insanların ruhsal durumları üzerinde iyileştirici bir etkisi olabileceği savlarına da değinmek isterim. Sanatı, insanların içsel dünyasına hitap eden, ruhsal ve duygusal zorluklara çözüm sunan bir araç olarak ele alan bazı yaklaşımlar var. Elbette sanatın insan gelişiminde, insana yaraşır güzellik arayışında ve kavramsal içerikleriyle toplumsal sorunlara dikkat çekmede önemli olduğu ve bu sebeplerle psikolojide kullanılması mantığa aykırı değil. Alain de Botton ve ortak yazarı John Armstrong, *Art as Therapy* (Terapi Olarak Sanat) adlı kitaplarında bu konuyu detaylı bir şekilde ele alırlar.

Botton, sanatın, insanlara kendilerini anlamaları ve içsel duygularını keşfetmeleri konusunda yardımcı olabileceğini savunur. Sanatın, insanın karmaşık ve çoğu zaman ifade edilmesi zor olan duygularını dışa vurmasına, bu duygularla yüzleşmesine ve bu duyguları anlamlandırmasına olanak tanıdığını vurgular ve bu bağlamda sanatın, bireylerin kişisel sorunlarıyla daha iyi başa çıkmalarını sağladığını öne sürer. Sanat, üzüntü, öfke ya da hayal kırıklığı gibi yoğun duyguları yönetmemize yardımcı olabilir derken Botton, insanların duygusal dengeyi bulmaları için sanata başvurabileceklerini salık verir (Botton ve Armstrong, 2014).



Eğitim Özeti

Sanatın iyileştirici gücü ile şifalanabilir ve insanların şifa bulmasına yardımcı olabilirsiniz. **E-SEM Akademi** tarafından düzenlenen sanat terapisi eğitiminde, kavramsal bilgilerden sonra terapinin detayları anlatılır. Sanatsever herkes bu eğitimde edindiği bilgilerle yeni bir dönemin kapılarını aralayabilir.

Eğitime Başvuru Yap

WHATSAPP

Görsel 5. E-SEM Akademi Sanat Terapisi Eğitimi Tanıtımı G: <https://e-semakademi.com.tr>

Bu, madalyonun bir yüzü. Diğer yüzünde ise yine tehlike çanları çalıyor. Sanatın, insanların duygusal ve ruhsal yaralarını sarmak, kendilerini ve başkalarını anlamak için kullanılabilecek güçlü bir terapi aracı olduğunu savunan bazı yaklaşımları, en iyi ihtimalle eksik buluyorum. Sanatla ilgilenmenin bence belki de en son nedeni olacak bu yaklaşım, aslında sanatın anlamını sadece bu alana indirgiyor ve ekonomik çıkar sağlamak amacıyla olan ellerde sanatı bir nev-i ayağa düşürüyor. Örneğin; Reiki gibi enerji şifa yöntemlerinde sanat, enerji akışını yönlendirmek ve iyileştirici bir odak sağlamak için kullanılıyor. Reiki terapistleri, sanat eserleri yaratma veya meditasyon sırasında sanatı kullanarak iyileştirici enerjilerin beden ve zihin üzerinde akışını sağlama pratikleri gerçekleştiriyorlar. Reiki uzmanlarının ve katılımcıların sanatla ilgili ne kadar bilgiye sahip olduğu katılımcılar nezdinde sorgulanmıyor bile. Sanat bilgisi olmayan kişilerin, bu pratiklere katılarak sanatı sadece bu açıdan görmesi, sanat konusunda gerçek bilgi ile ilgilenmelerini engelliyor olabilir. Bir şeyin gerçekte ne olduğunu bilmeden o şeyle şifa bulma arayışı, kavramların içlerinin boşaltılması yoluyla çıkarlara alet edilmesi açısından toplumsal gelişimin önünde yine bir engel olarak görülmeli. Sanat, iyileştirir ama hakikatten beslendiği sürece (Görsel 6).



Görsel 6. Dijital Fotoğraf Kolajı, Aylin Leblebici Öztürk

Spiritüalizm ve Sağlık

Günümüzde spiritüalizmin bireyselci ve piyasa odaklı yaklaşımlarının, gelinen aşamada bir endüstriye dönüşmüş olması ve bilimsellikten uzaklığı, bazı kurum ve kuruluşların kendi ürünlerini geliştirmesi için verimli bir alan oluşturuyor.

Bu konuda oldukça iddialı görünen bir organizasyon var: EOC Enstitüsü (EOC Institute <https://eocinstitute.org/>). Bu enstitü, gelişmiş ses teknolojileri aracılığıyla zihin ve beden sağlığını iyileştirmeyi amaçlayan, *meditasyon ve beyin dalgası eşgüdüm teknolojisi* olarak tanımladıkları bir teknolojiye odaklanmış olan bir kuruluş. Birincil ürünleri, kullanıcıların derin meditatif durumlara daha kolay ulaşmalarına yardımcı olmak için binaural vuruşlar, izokronik tonlar ve diğer beyin dalgası eşgüdüm tekniklerini kullanan bir meditasyon sistemi olan EquiSync®. Bu ürünlerini satarken neleri iyileştirebildiklerini iddia ettiklerine bakalım:

- Boost Immunity, Build Health, Beat Disease / Bağışıklığınızı Güçlendirin, Sağlığınızı Geliştirin, Hastalıkları Yenin
- Strengthen 9 Key Brain Regions / 9 Temel Beyin Bölgesini Güçlendirin
- Longevity, Life Extension, & Anti-Aging / Uzun Ömür, Yaşam Süresinin Uzatılması ve Yaşlanma Karşısı Etki
- Lose Weight, Achieve Your Ideal Body / Kilo Verin, İdeal Vücudunuza Kavuşun
- Naturally Boost Good Brain Chemicals / Doğal Yöntemlerle İyi Beyin Kimyasallarını Artırın
- ...

Tabi her güzel (!) şey gibi EquiSync®'in de bir bedeli var:

EquiSync Classic	EquiSync Deepereum	EquiSync Element
One Time Payment Of: \$55 ⁹⁸	One Time Payment Of: \$55 ⁹⁸	One Time Payment Of: \$55 ⁹⁸
Three Monthly Payments Of: \$21 ⁹⁸	Three Monthly Payments Of: \$21 ⁹⁸	Three Monthly Payments Of: \$21 ⁹⁸

EquiSync Combinations	
Buy 2 Programs One Time Payment Of: \$88 ⁹⁸ Choose 2 Three Monthly Payments Of: \$33 ⁹⁸ Choose 2	Buy All 3 Programs One Time Payment Of: \$116 ⁹⁷ Buy Now Three Monthly Payments Of: \$44 ⁹⁷ Buy Now

Works On All Devices: Android, Windows, iOS

100% Money Back Guarantee

Görsel 7. EquiSync Paketleri ve Ücretleri

https://equisync.ecoinstitute.org/meditation/order_equisync/

Yaratıcılığın sınırı yok. İnanmak, bilmenin yerine geçiyor. Hatta spiritüalizm sayesinde hastalıkları nasıl yendiğini anlatıp ilham olmaya soyunmuş kişilere de çokça rastlıyoruz. Bu kişiler, deneyimlerini çeşitli mecralarda paylaşıyorlar ve diğerlerine bu deneyimlerini tavsiye ediyorlar; ancak yine kanıta dayalı olmayan bu tip vakalara inanıp uygulamaya çalışan insanlar için iyileşme adına bir tehlike olabileceği aşikâr. İnternette rastladığım bir yazıdan örnek vermek isterim. Alexa Carlin isimli *medium.com* yazarının paylaştığı bir deneyim oldukça ilginç! Carlin'in vücudu septik şoka girmiş. Hemen tıbbi komaya sokulmuş ve yaşama şansı yüzde bir olarak değerlendirilmiş. Doktorlar annesini aramışlar ve "24 saat ömrü kaldı." demişler. Carlin, komadayken zihninin, saf sağlıklı pembe renkte olduğunu, vücudunun geri kalanının ise siyah ve çürümekte olduğunu gördüğünü iddia ediyor. Vücudunu iyileştirmek için bu pembe rengi vücudunun aşağısına doğru itmiş. Birkaç gün sonra hastaneden taburcu edilmiş ve tamamen iyileşmiş. Yazısında şöyle diyor:

"Doktorlar bunun bir mucize olduğuna inanıyorlardı. Ben bunun bir mucize olduğunu biliyordum ama benim yarattığım bir mucizeydi."

(Carlin, A. *How To Heal Your Body With Your Thoughts*

<https://medium.com/the-coffeelicious/how-to-heal-your-body-with-your-thoughts>)

Bilim insanları 'inanıyor', kendisi ise 'biliyor'. Manipülasyon için oksimoron ifadeler kullanmak da bu işin bir parçası olsa gerek.

Bahsi geçen şahıs, yazısının devamında tavsiyelerine geçiyor ve bunları yazarken okurlarına, sosyal medyada bu tavsiyeleri paylaşmayı unutmamalarını hatırlatıyor:

“Hepimiz bu sınırsız güce sahibiz. Bu, o kadar güçlü ki; anlaşılamaz, ancak eriştiğinizde onu nasıl kullanacağınızı tam olarak biliyorsunuz. Zihin sağlıklı olduğunda, dünya parmaklarınızın ucundadır. [Bunu Tweetleyin] ... Sağlık bir seçimdir. Bu teknik, hayatınızın herhangi bir alanında kullanılabilir. Terk edildiyse, kovulduysanız, kronik bir hastalığınız varsa veya yanlış bir karar vererek tüm paranızı kaybettiyse, arzuladığınız sonucu hayal edin. Zihninizi sağlıklı hale getirin ki hayatınızın geri kalanını iyileştirebilesiniz. Işığın hayal edin!”

(Carlin, A. *How To Heal Your Body With Your Thoughts*

<https://medium.com/the-coffeelicious/how-to-heal-your-body-with-your-thoughts>)

Halk Sağlığı ve Spiritüalizm

Biz yine de ışığı bilimde aramaya devam edelim. Öncelikle bir halk sağlığı uzmanı olmadığımı belirtmek isterim. Spiritüalizmin, halk sağlığının bilimsel yaklaşımları ile çeliştiğini gördüğüm için bu bölümde bu konuya biraz değinmek istedim.

Halk sağlığı söz konusu olunca, sağlık olgusunun sosyolojik boyutu da dikkate alınmakta. Şavran, sağlıkta sosyal modelin, biyomedikal modelin yanında yerini almasını incelediği makalesinde şöyle der:

“Sağlık ve hastalık sosyolojisi, en genel hatlarıyla tıbbi bilginin, sağlık ve hastalığa ilişkin sıradan insanların algılarının, sağlık ve hastalık deneyimlerinin, beden toplumsal ve kültürel yönlerinin, hastalar ve sağlık profesyonellerinin etkileşimlerinin, daha geniş toplumsal yapı ile ilişki içinde sağlık ve hastalığın deseninin, formel ve enformel sağlık hizmetlerinin toplumsal örgütlenmesinin analizini içerir.” (Gönç Şavran, 2022, s.8-9).

Toplumun yapısının sağlık kavramına etkisini ise Köroğlu, Geleneksel Halk Sağlığı Uygulamaları: Dişli Kasabası Örneği (2017) isimli araştırma makalesinde şöyle açıklamıştır:

“Günümüzde sağlık, çoğunlukla hastane ve hekim çerçevesinde ele alınan bir konudur. Ancak konunun diğer boyutunu, hasta ve onun içinde yaşadığı toplum oluşturmaktadır. Hastanın içinde yaşadığı toplumun, sağlık ve hastalık kavramına yaklaşımı, genel sağlık sistemi açısından son derece önemlidir. İyilik halinin ne olduğu, nasıl korunması gerektiği, hastalığın ne olduğu, hastalığa karşı nasıl bir tutum takınılacağı, hastalığın ne kadar ciddiye alınması gerektiği vb. birçok konu bireyin içinde yaşadığı toplumsal ilişkiler sistemi tarafından belirlenir.” (Köroğlu, 2017).

Toplumların davranış normları ve bunların benimsenmesini kolaylaştıran koşullar, sağlık olgusunun sosyal boyutunu şekillendirdiğine göre günümüzde popüler hale gelmiş olan spiritüel yaklaşımları da bu normlardan ayıramayız diye düşünüyorum. Sağlıkta spiritüel yaklaşımlar, fiziksel sağlığı iyileştirme veya koruma amacıyla manevi ya da ruhsal boyutları

dikkate alan, genellikle geleneksel tıp dışı yöntemleri içerir. Birçok spiritüel sağlık yaklaşımı, modern tıp tarafından önerilen biyolojik mekanizmalarla doğrudan örtüşmez. Ancak yine de bu yaklaşımlar toplumda her geçen gün daha fazla benimseniyor.

Öte yandan somut biyolojik veya psikolojik verilerle desteklenmeyen bazı yanıltıcı bilgiler, insanların beden ve ruh sağlığına mucizevi çözümler sunma iddiasında. Bu tür yanıltıcı sağlık vaatleri ve alternatif sağlık pratiklerinin birçoğu, yeterince bilimsel araştırma ve klinik deneyle kanıtlanmadığından etkinlikleri belirsiz ve bireylerin geleneksel tıp yöntemleriyle tedavi olmalarını geciktirebilecek nitelikte.

Halk sağlığı uzmanları özellikle koruyucu sağlık hizmetlerine yatırım yapılmasını teşvik ederken, sürdürülebilir kalkınma, toplumun refah düzeyi, eşitsizlikler, yaşam ve çalışma koşulları, toplumun dinamikleri ve sosyal içerme gibi kavramları irdeleyerek sağlığı ele alıyor (Öztek, 2018). Spiritüel yaklaşımların bazıları bu önleyici stratejileri göz ardı ediyor ya da yok sayılmasını destekliyor. Spiritüel yöntemlerle sağlık/şifa bulma pratiklerinin yaygınlaşması, özellikle aşı karşıtlığı gibi hareketler, toplumun sağlık standartlarını tehlikeye atıyor. Tıbbi tedaviye karşı güvensizlik ya da alternatif yöntemlerin modern tıbbın yerine geçirilmesi ise ciddi sağlık riskleri doğuruyor, doğurabiliyor.

Örneğin; çevremde en çok gördüğüm uygulamalardan biri, ciddi psikolojik sorunların spiritüel yaklaşımlarla ‘enerji dengesizliği’ olarak ele alınması ve bunun da bireylerin profesyonel tıbbi yardım aramasını geciktirmesi. Bu alternatif tedaviler, özellikle savunmasız bireyler için yanlış yönlendirme riski de taşıyor. Alternatif tedavi arayışında olan bireyler, modern tıbbi tedavileri sorguluyor. Ayrıca, bu tür pratikleri uygulayan bireyler, spiritüel etkinlikler sırasında kendilerini yeterince iyileşmiş veya dengeye kavuşmuş hissetmezlerse bu deneyim, travmatik veya hayal kırıklığı yaratıcı olabiliyor.

Spiritüel şifa yöntemleri, bireylere hastalıklarını kendi kendilerine iyileştirebilecekleri mesajını veriyor. Yukarıda bahsettiğimiz kakao seremonileri gibi ritüellerin duygusal rahatlama sağladığı iddia edilse de bunun, bazı kişilerce tek tedavi yöntemi olarak görülmesi söz konusu. Bitkisel ilaçlar ve alternatif tedavilerin, yan etkiler doğurabileceğinden ve modern tıbbın ilaçlarıyla etkileşime girebileceğinden oldukça tehlikeli sonuçlar doğurabilmesi mümkün. Üstelik, alternatif tedavi uygulayıcıları genellikle tıbbi eğitim almadıkları için olası risklerin farkında olmayabilirler. Tüm bunlar düşünüldüğünde, hayat boyu sürececek kalıcı problemler hiç de uzak bir olasılık değil.

Burada vurgulamak istediğim, spiritüel yaklaşımların, sağlık üzerinde varsa olası risklerinin göz önünde bulundurulması gerektiği ve toplumun dikkatini kanıta dayalı tıbbi yaklaşımlara çekmenin önemi. Ancak şunu da belirtmek gerekir ki; spiritüalizm pratiklerini denetleyecek yeterli regülasyonlar olmadığından ve otorite denetimi, olması gerektiği kadar yerine getirilmediğinden bu tip pratiklerin, sağlıkta bilimsel yaklaşımların göz ardı edilmesine neden olmasının olumsuz sonuçlar doğurabileceği konusunda bilinçlenmeyi engelleme potansiyeli taşıması söz konusu.

Sonuç

Spiritüalizmin Aydınlanma değerleri bağlamında geriye doğru bir adım olduğu fikri yaygın bir kanı. Aydınlanma, akla, bilimsel araştırmaya, dini ve metafizik iddialara karşı şüpheciliğe vurgu yapılmasıyla karakterize edilir. 19. yüzyılda güçlü bir şekilde ortaya çıkan spiritüalizm ise genellikle bu değerlerle zıtlık oluşturur çünkü deneysel doğrulamaya meydan okuyan deneyimlere odaklanır.

Spiritüalizm, sağlık ve şifaya yönelik alternatif yaklaşımları vurgulama eğilimindedir ve genellikle enerji şifası, pozitif düşüncenin gücü veya spiritüel müdahale gibi uygulamaları içerir. Maalesef bu yaklaşımlar insanları, kanıtlanmış tıbbi tedaviler aramaktan caydırıyor ve bu tip yöntemler sıklıkla bilimsel temelli tıbbi yaklaşımları sorguluyor.

Tüm bunlar göz önünde bulundurularak maneviyat vurgusuna rağmen spiritüalizmin hiç de masum olmadığı kanısına varmak zor olmasa gerek.

Kaynaklar

- Aydemir, F. (2020). Postmodern Tüketim Kültürü ve Kutsallık Biçimleri Üzerine Metateorik ve Kavramsal Bir Tartışma: Deneyim, Yaşam Tarzı ve Bireysellik Alanı Olarak Spiritüellik. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 36, 53-76.
- Başçı, S. B. (2022). Eski Paradigma ile Yüz Yüze Gelmek: Türkiye'de Neo-spiritüalizm ve Yeni Sosyal Hareketler. Hacettepe Üniversitesi.
- Brown, W. (2015). *Undoing the Demos: Neoliberalism's Stealth Revolution*. Zone Books.
- Carlin, A. How To Heal Your Body With Your Thoughts. <https://medium.com/the-coffeelicious/how-to-heal-your-body-with-your-thoughts>
- Chopra, D. (2008). *The Seven Spiritual Laws of Success*. Hay House Publishers (India).
- Chögyam, T. (2002). *Cutting Through Spiritual Materialism*. Shambhala Classics.
- Conan Doyle, A. (2021). *Spiritüalizmin Tarihi*. Mavi Kalem Yayınevi.
- de Gasparin, A. (2010). *Science Against Modern Spiritualism*. Kessinger Publishing. (Orijinal eser 1857'de yayımlanmıştır.)
- Descartes, R. (2022). *İlk Felsefe Üzerine Meditasyonlar*. (Orijinal eser 1641'de yayımlanmıştır.). İdea Yayınevi.
- de Botton, A. & Armstrong, J. (2014). *Terapi Olarak Sanat*. Everest Yayınları.
- EOC Institute. <https://eocinstitute.org/>
- Fermente Mutfağı. (2023). *Kakao Seremonisi Nedir? Nasıl Yapılır?* <https://www.fermentemutfagim.com/kakao-seremonisi-nedir>
- Gönç Şavran, T. (2022). Sağlık ve Sosyoloji. *Sosyal Bilimler ve Sağlık Bülteni*, 5: 22-31.
- Grand View Research. (2023). *Spiritual Wellness Apps Market Size, Share & Trends Analysis Report By Platform (Android, iOS), By Device (Smartphones, Tablets) By Subscription [Paid (In App Purchase), Free], By Type, By Region, And Segment Forecasts, 2024 -2030*. Grand View Research Market Analysis Report. www.grandviewresearch.com/industry-analysis/spiritual-wellness-apps-market-report
- İienstitu. (2020). *Kişisel Gelişim Öte Alemcilik: Spiritüalizm* <https://www.iienstitu.com/blog/ote-alemcilik-spiritualizm>
- Jung, C. G. (1981). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press.
- Medical Park Yayın Kurulu. (2024). *Kakaonun Zararları Nelerdir?* <https://www.medicalpark.com.tr/kakao-faydaları/hg-4987>
- Kardec, A. (2019). *The Spirits' Book*. Spiritist Educational Society.
- Tolle, E. (2001). *The Power of Now*. Yellow Kite.
- Köroğlu, M. A. & Köroğlu, C. Z. (2017). Geleneksel Halk Sağlığı Uygulamaları: Dişli Kasabası Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 156-166.
- Öztek, Z. (2018) *Halk Sağlığı Kavramı ve uzmanlığı*. İçinde: Okyay, P., Dedeoğlu, N., Öztek, Z. (Ed). *Tarihsel Bakışla Türkiye’de Halk Sağlığı*. (ss. 1-10). Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER).
- QYResearch. (2023). *Global Spiritual and Devotional Products Market Insights, Forecast to 2029 Raporu*. QYResearch Industry Research Reports. www.qyresearch.com/reports/1497136/spiritual-and-devotional-products.