

ÇOCUK, KÖSTEBEK, TİLKİ VE AT KİTABININ VAROLUŞÇU VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMLARA GÖRE ‘DEVAM EDEBİLME’ AÇISINDAN İNCELENMESİ

EXAMINATION OF THE BOOK OF THE CHILD, THE MOLE, THE FOX AND THE HORSE IN TERMS OF 'CONTINUING' ACCORDING TO EXISTENTIAL AND COGNITIVE BEHAVIORAL APPROACHES

Rana TURAN¹

Kübra SAYGI²

Başvuru Tarihi: 10.05.2023

Yayına Kabul Tarihi: 16.10.2023

DOI: 10.21764/maeuefd.1295035

(Araştırma Makalesi)

Özet: Bu çalışmada, Charlie Mackesy tarafından ortaya konan ve orijinal adı ‘The Boy, the Mole, the Fox and the Horse’ olan; Türkçe çevirisi ‘Mundi kitap’ tarafından yayınlanan ‘Çocuk, Köstebek, Tilki ve At’ (ÇKTA) adlı eserin varoluşçu terapide yer alan (1) ölüm, var olma ve kaygı; (2) anlam ve anlamsızlık; (3) sorumluluk, seçim ve özgürlük; (4) yalıtım/yabancılaşma, sevgi ve bağ kurmak; (5) özgünlük(otantiklik) ve suçluluk; (6) acı ve travma sonrası büyüme gibi bazı kavramlar gruplandırılarak bu kavramlar açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Kitabın bilişsel davranışçı kuram ile de ilişkili olabileceği düşünülen bölümleri bu kuramın bazı kavramlarına göre incelenmiştir. Aynı zamanda kitabın temelde zorlu yaşam olayları sonrasında destekleyici bir güç olarak da yararlanılabilecek bir kaynak olduğu değerlendirilmiştir. Çalışma nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Charlie Mackesy'nin ‘Çocuk, Köstebek, Tilki ve At’ adlı eserinin ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacıların ve uygulayıcıların, zorlu yaşam olayları sonrasında hem çocuklar hem de yetişkinler için yararlanabileceği bir kaynak olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: “Çocuk Köstebek Tilki ve At kitabı”, varoluşçuluk, bilişsel davranışçı terapi, zorlayıcı yaşam olayları, devam edebilme

Abstract: In this study, the original name The Boy, The Mole, the Fox and the Horse, which was put forward by Charlie Mackesy; Turkish translation of the book 'Çocuk, Köstebek, Tilki ve At' published by 'Mundi Kitap' included (1) death, existence, and anxiety in existential therapy; (2) meaning and nonsense; (3) responsibility, choice and freedom; (4) isolation/alienation, love and bonding; (5) authenticity and guilt; (6), some concepts such as pain and post-traumatic growth are grouped and examined in terms of these concepts. Parts of the book that are thought to be related to cognitive behavioral theory are examined according to some concepts of this theory. At the same time, it has been evaluated that the book is basically a resource that can be used as a supporting power after difficult life events. The study was carried out using the document analysis technique, one of the qualitative research methods. Charlie Mackesy's 'The Boy, The Mole, The Fox and The Horse' is thought to be a resource that researchers and practitioners working in the field of mental health can benefit from for both children and adults after difficult life events.

Keywords: “‘The Boy, the Mole, the Fox and the Horse’”, existentialism, cognitive behavioral therapy, challenging life events, ability to continue

¹ Şehit Şükrü Şahin Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Eskişehir, Türkiye, ranahacettepe@gmail.com, ORCID: 0000-0003-4984-192X

² Şehit Şükrü Şahin Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Eskişehir, Türkiye, kubraugursaygi@hotmail.com, ORCID:000-0002-2418-3281

Giriş

“ Bazı durumlarda devam etmek, yalnızca devam edebilmek insanüstü bir şeydir.”

(Camus, 1997)

İnsan, fiziksel ya da duygusal olarak evini kaybettiğinde yeniden o evi inşa etmesi zaman alabilmektedir. Özellikle küçük bir çocuksa bu inşa sürecinde sosyal desteğe ve güvenli bağlara daha çok ihtiyaç duyabilecektir. Bu durum çeşitli araştırmalarla da desteklenmektedir (Cooke, Kochendorfer, Stuart-Parrigon, Koehn & Kerns, 2019; Mallinckrodt & Wei, 2005; Oppedal, Özer & Şirin, 2018). Jacobsen (2006)’ e göre de bir şey kaybolduğunda ve yitirildiğinde kişinin o kişiye veya şeye bağlı olan bir parçasının da kaybolduğunu belirtir. Bollnow (1966), yası tartışırken benzer bir bağlantı kurmuştur ve "... yaslı kişinin kendi dünyasında eskisi gibi yaşamadığını" iddia etmiştir. Bu nedenle sevilen birinin (bir şeyin) yok oluşu varlığın kaybı gibi hissedilmektedir. Dolayısıyla, bu kayıp duygusu, yaşanan bir ölüm ya da travmadan kaynaklanan değişen koşullardan dolayı ortaya çıktığında, hem birey için alışılmadık bir durum hem de kişinin kendi ‘ölümlülüğü’ ne ilişkin yoğunlaştırılmış bir izlenim olarak algılanabilir. Yaşamda gerçekleşen stresli durumlar sonrasında (bu ister büyüme sancılarıyla isterse yaşanan stresli bir olay ile ilişkili olsun) bireyler yeniden bilişsel yapılandırmaya ve yaşamı, etrafında olup bitenleri yeniden kavramsallaştırmaya ihtiyaç duyabilmektedir. Eski bilgi ve şemalarının yeni durumu açıklamaya yeterli olmadığını hissetmektedir. Gerçekleşen yeni şeyleri açıklarken, duygu ve düşüncelerini koyacağı yeni bilgi ve yeni duygu çerçevelerine ihtiyaç duyabilmektedir. Bu çalışmada incelenen kitapta, çocuğun hikaye boyunca varoluşsal sorgulamalarının tam da bu ihtiyaçtan kaynaklandığı diyaloglardan anlaşılmaktadır.

Kişinin yaşadığı psikolojik zorlanmalarının daha kolay çözümlenmesinde sosyal çevresinden gördüğü destek önemlidir (Eker, 2001). Yaşam yolculuğunda stresli durumlar karşısında kişinin yakınında bulunan en temel kaynaklara odaklanabilmesi iyileştirici olabilmektedir. Bu stresli durumların, fırtınanın geçmesinde belki de en ulaşılabilir kaynağı (kişiye iyi gelme ihtimali olan kişiler, şeyler vb.) görmek ve orayı besleyebilmek kişinin yaşamında diğer kaynakları da beslenmesine katkı sunabilecektir. Bu durum alanyazında ‘travma sonrası büyüme (Tedeschi ve Calhoun, 1996)’ olarak da adlandırılmaktadır. Kitapta çocuğun, yalnızlık başta olmak üzere var olduğu hissedilen ancak ifade edilmeyen ‘çaresizlik’ ‘umutsuzluk’ gibi duyguları içinde barındıran zorlayıcı yaşantısına ilişkin destekleyici pek çok unsurun olduğu görülmektedir. Bu destekleyici unsurlarla çocuğun dünyayı ve kendini algılayışında önemli ölçüde yeniden inşa sürecinin oluştuğu

görülmektedir. Kendini kabul, kendini sevme, korkularının üzerine gidebilme, yaşamaya cesaret edebilme ve bunlarla birlikte güvenli bağlarını oluşturabilme, evini inşa edebilme ile hikayenin sonuçlandığı görülmektedir. Bunları barındıran müdahaleler travma sonrası büyümeyi destekleyecektir (Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2020).

Kişilerin yaşadığı zorlu yaşam olayları sonrası yaşamda kalma sürecini ifade eden farklı kuramsal çerçeveler tarafından farklı kavramların kullanıldığı görülmektedir. ‘Psikolojik sağlamlık/dayanıklık’ (Wright ve Masten, 2015) ve ‘travma sonrası büyüme’ (Tedeschi ve Calhoun, 1996), bunlardan bazılarıdır. Bu çalışmada seçilen ‘devam edebilme’ ise zorlu geçmiş deneyim ve kişilerle bağı sürdürme (continuing the bonds)’ (Klass, Silverman ve Nickman, 1996), ‘ile ilerleme’ (moving forward with)’ (Taute, 2023),’ den yola çıkarak tercih edilmiştir. Zorlu yaşam olayları sonrası ‘mücadele eden, hayatta ilerleme çabasında olan’ kişide dönüşüm yolculuğunu başlatmak zordur. Yaşanan travmatik durumların ardından kişiler şu soruları sorabilir: "Şimdi ne olacak?" "Buradan nereye giderim?". Adım adım kişinin kendisi üzerinde çalışmaya devam etmesi kıymetlidir (Taute, 2023). Travma sonrası terapinin temel amacı, bireylerin odak noktasını kayıptan kaybolmamış olana kaydırmasına, örneğin sevdiği kişinin gitmesine odaklanmaktan, sevdiğini soyut ve anlamlı bir şekilde nasıl ileriye götürebileceğini düşünmeye yardımcı olmaktır. Geçmişte kaybedilenlerle günümüzde bir süreklilik duygusu elde etmek önerilmektedir (Wild, Duffy, & Ehlers, 2023).

Kitabın ana teması olan ve kitapta da sıklıkla vurgulanan bir yolculukta olma ve yolculuğun devam ediyor olma haline vurgu yapması bakımından da uygun bulunmuştur. Yaşamda gerçekleşen zorlayıcı deneyimler kimi zaman kişinin bilişsel, fiziksel, duygusal işlevselliğini derinden etkileyen somut yaşantılar olduğu gibi kimi zaman varoluşsal sancılar gibi daha soyut durumlarla da ilişkili olabilmektedir. Bu çalışmada ‘devam edebilmenin’ kullanılmasının nedeni de hem bu kapsayıcılığı ele alabileceğinin düşünülmesi hem de yaşanan bu ‘zorlu duygularla birlikte, yeni anlamlar yükleyerek yaşamaya devam edebilmeye’ vurgu yapılmasıdır. Çünkü zorlu durumlar (örneğin; yakın kaybı) sonrasında kişi, kaybına ilişkin duygusal süreçler başta olmak üzere her şeyin sona erdiği, koptuğu duygusuna kapılmakta ve ‘zamanın durması’ gibi bir deneyim yaşayabilmektedir. Ya da doğal afet veya insan eliyle gerçekleşen travmatik yaşantılar sonrasında da ‘bir daha hiçbir şeyin ve kendisinin de eskisi gibi olmayacağı’, ‘bir şeylerin durduğu, öylece kaldığı’ duygusu ve düşüncesine kapılabilmektedir. Devam ederken de kişilerin en temel haliyle duygusal ve bilişsel dünyasını yeniden inşa etme ve işleme sürecine katkı yapması bakımından BDT ile ve kişinin

anlamlar dünyasını oluşturmasına vurgu yapması ile de varoluşçu kuram açısından ele alınmasına karar verilmiştir. Aynı zamanda kişilerin zorlu deneyimler sonrası dayanıklılık ya da büyüme gösterebilmesinin yanında yaşadığı duygusal süreçlerin hepsini kabul ederek ve kucaklayarak devam edebilmesine vurgu yapmak adına devam edebilme/ilerleyebilme tercih edilmiştir.

Kitapta yer alan At karakterinin; ‘Bazen kalkıp devam etmek bile cesurca ve muhteşem’ ve ‘Kara bulutlar geldiğinde yoluna devam et’ cümleleri kitapla ilgili çalışmanın çıkış noktalarındandır. Çünkü insan yaşamında düştüğü ya da düşmese bile etrafını kara bulutların sardığını hissettiği anlar yaşayabilir. Böyle anlardan sonra bir süre ‘yerinde oturmak’ ve ‘öylece kalmak’ isteği de duyabilir. Bu anlardan sonra ise yeniden kalkmak ve yola devam etmek büyük oranda çabayla gerçekleşebilecektir. Kayıpla ilerlemek çoğu zaman yeni rutinler oluşturmak, yeni ilgiler bulmak ve diğer insanlarla ilişki kurmak anlamına gelecektir. Temelde ilerlemek; yaşanan zorlayıcı durumla ilgili farklı düşünerek, anlamlarını tespit ederek onunla yeni bir ilişki kurmak anlamına da gelir. Terapi aynı zamanda bireylerin kaybolmamış olanı fark etmesine de yardımcı olacaktır. Böylece kayıp travmasıyla tanımlanmak yerine tüm yaşam deneyimleriyle daha bütünleşmiş hissedebilir. Kederiyle boğuşan insanlar sıklıkla, kederden kurtulma konusunda en çok korktukları şeyin, sevdiklerinden (ya da bazen eski kendisinden) vazgeçme düşüncesi olduğunu ifade etmektedirler. Belki de odak noktasını bireyin sevdiği kişinin anlamını nasıl ileriye taşıyabileceğine kaydırmak, bireylerin kederiyle birlikte ilerlemesine destek olur (Wild, Duffy, & Ehlers, 2023).

Kitapta ‘travma’ olarak belirtilmese de ‘zorlu/stresli yaşam olayları’ sonrası yaşanabilecek duygu durumuna ilişkin izler (örneğin; çocuk, başaramadığında işe yarayan şeylerin neler olduğunu’, ‘öğrendiklerini unutma okulu olup olmadığını’, ‘yürek acıdığına ne yapıldığını’ merak eder) görülmektedir. Aynı zamanda kitap, baş etme mekanizmalarına ilişkin de ipuçları sağlamaktadır. Zorlayıcı yaşantılar sonrasında terapi sürecinde kimi zaman kitaplardan yararlanılmaktadır. Terapide kitapların iyileştirici gücü olduğu alanyazında ifade edilmektedir (Akgün & Benli, 2019; Bulut, 2010; İlbay, 2016; Karagül, 2018; Yılmaz, 2014; Uyar, 2020). Bu süreç bibliyoterapi olarak adlandırılmaktadır. Kitaplar her yaş düzeyinde özellikle çocukluk döneminde terapötik amaçla kullanıldığında duygu düzenlemeye büyük katkı sunacaktır (DeVries & Sunden, 2019; Ginns-Gruenberg & Bridgman, 2021). Bu çalışmada da kitabın her yaşta kişilerin yaşamlarında karşılaştığı zorlayıcı deneyimlerde, devam edebilmeyi, duygu düzenlemeyi destekleyici olarak kullanılabileceği düşünülmüştür. Ayrıca Varoluşçu Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımlarının devam edebilmeyi destekleyen kavramlarını da barındırdığından ÇKTA kitabı seçilmiştir. Kitabın varoluşçu yaklaşım ve BDT başta olmak üzere çeşitli kuramların zorlu yaşam olayları ya da travma

sonrası çalışırken değindikleri temalarla örtüştüğü görülmektedir. Özellikle; varoluşçu terapi ve BDT'nin zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki süreçte terapide kullandıkları pek çok kavramı içermesinin yanında yalın dili ve tetikleyici olabilecek herhangi bir unsuru içermemesi sebebiyle travma sonrası çalışmalarda kullanılabilir görünmektedir.

Yöntem

Charlie Mackesy'nin Çocuk, Köstebek, Tilki ve At adlı eserinin incelenmesinde nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, nitel araştırma yöntemlerinden olup yazılı belgelerin içeriğini sistematik olarak analiz etmek için kullanılmaktadır (Wach & Ward, 2013). Belli bir amaca dönük olarak kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemlerini kapsamaktadır (Karasar, 2005). Bu çalışmada tüm bu aşamalara dikkat edilerek süreç gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği

Nitel araştırmalarda geçerlik/güvenirlik; inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik kavramlarıyla belirtilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Araştırma kapsamında incelenen kitaptaki diyalogların ve ilişkili kavramların uygunluğu için iki alan uzmanı ayrı ayrı çalışmıştır. Çalışmada incelenen kitaptaki kavramların kuramsal açıdan temalandırılması ve gruplandırılmasında PDR alanından iki farklı uzman görüşü alınarak gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Aynı zamanda kuramsal açıdan kavramların belirlenmesinde bu iki kuramın temel kaynaklarından yararlanılmıştır. İçerik analizinde kodlamanın güvenirliliği için en az iki uzman tarafından yapılması önemlidir. Aynı zamanda kodlamalar gerçekleştirilirken birbirinden bağımsız olarak yapılması gerekmektedir (Neundorf, 2002). Miles ve Huberman'a göre de (1994) iki araştırmacı aynı veri setini kullanarak kodlama yaptığı takdirde tanımlar daha keskin hale gelmektedir. Araştırmada, "Güvenirlik = Görüş birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) x 100" formülü kullanılarak ve uzmanlar birbirinden bağımsız kodlamalar yaparak uzmanlar arası görüş birliği yüzdesi hesaplanmıştır (Miles ve Huberman, 1994). İki kodlayıcı arasında görüş birliği uyum yüzdesi önce %78 olarak bulunmuştur. Ardından uzmanlar arası kodlama uyumsuzlukları tartışılarak giderilmiş, bu sayede kodlar ve temalar üzerinde birlik sağlanmıştır. İki kodlayıcı arasında görüş birliği uyum yüzdesi %86 olarak bulunmuştur. Başlangıçta kodlayıcılar arası güvenilirliğin % 70'ten daha yüksek olması beklenmemekle birlikte bu oranın % 80'e yakın olması,

hatta verilerin büyüklüğüne göre % 90'dan fazla olması önerilmektedir (Miles ve Huberman, 1994). Bu nedenle araştırma ile ilgili uzmanlar arası tutarlığın yüksek olduğu belirtilebilir.

İzlenen İşlem Aşamaları

Deprem, sel gibi afetler ve iklim, gıda, su krizlerinin beklenen etkileri sebebiyle hem yaşanan hem de daha sık yaşanacağı öngörülen, zorlayıcı olaylar sonrası farklı yaş grupları için eş zamanlı psikolojik destek ihtiyaç ve talepleri ile karşılaşmaktadır. Bu sebeple çalışmaya ilk olarak; içeriği, zorlayıcı yaşam olayları sonrasında yapılacak müdahalelerde ruh sağlığı uzmanlarınca farklı yaş düzeyleri için kullanılabileceği düşünülen kitabın seçilmesiyle başlanmıştır. Varoluşçu Yaklaşım ve BDT'ye uygun olan, bu kuramların temel kavramlarını içerdiği düşünülen kitabın temel kavramları gözden geçirilmiş ve kavram kategorileri oluşturulmuştur. Ardından kitapta yer alan ifadelerin hangi kavramlarla ilişkili olduğu not edilmiştir. Not edilen bu kavramlar karşılaştırılarak ortak olduğu görülen kavramlarda fikir birliğine varılarak analiz gerçekleştirilmiştir. Son olarak çalışmada incelenen kitaptaki kavramların kuramsal açıdan temalandırılması ve gruplandırılmasında uzman görüşü alınarak gerekli düzenlemeler yapılmıştır.

İncelenen Türkçe Çeviri Kitap Künyesi

Kitabın Adı: Çocuk, Köstebek, Tilki ve At

Türkçeye Çeviren: Tankut Baler

Yayın Tarihi: 2022

Kitabın Baskı Sayısı: 3.baskı

Kitabın Yayınlandığı Yayınevi: Mundi Kitap

Bulgular

Çocuk, Köstebek, Tilki ve At kitabının varoluşçu ve bilişsel davranışçı terapilerin kavramları ile ilişkili olan bölümlerinin yer aldığı sayfa numaraları (sayfa numarası olmadığından yazarlar tarafından kitaba sayfa numarası verilmiştir) aşağıdaki tabloda belirtilmiştir. Bu kavramlar bazı bölümlerde doğrudan geçmekle birlikte bazı bölümlerde kavramlara işaret edildiği görülmüştür.

Tablo 1. Kitapta Varoluşçu Yaklaşım ve BDT Kavramların Yer Aldığı Sayfa Numarası

Sayfa Numarası	Temel Kavramlar
6	Yalnızlık (varoluşsal soyutlanma)
8,12,47, 65,66,67,69,108,114,119	anlamsızlık ve anlam
12,17,32	sokratik sorgulama
14,16	mizahın kullanımı
17,49	özgünlük
18	öğrenememe
20,28,72,10	özgürlük, sorumluluk, seçim, kaygı
21,22	kaygı
33	varoluş tarzı
42,58,62	bilişsel yeniden yapılandırma
40,42,44	öz şefkat, öz duyarlık
52	sosyal destek, birliktelik
57,94	kaygı, sosyal destek
58,61,63,80	kendini kabul
63	özgünlük
73	varoluş tarzı
63, 74	bilişsel çarpıtma
60, 78,106	sosyal destek
80	koşulsuz kabul
82,83,84	özgünlük (otantiklik)
92	şükran
32, 94,98,104	bilinçli farkındalık
100,110	umut, sosyal destek,anlam
108	kendini kabul, kendini keşif
113	öz değer
113,116	anlam

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi kitapta, varoluşçu yaklaşımın kavramlarından olan ‘yalnızlık’ ‘anlam ve anlamsızlık’ ‘kaygı, ‘özgürlük, sorumluluk, varoluş tarzı, özgünlük’ gibi kavramlara atıfta bulunan ifadelerin olduğu görülmektedir. Aynı zamanda kitapta yer alan ‘*Sahip olduğumuz en büyük özgürlüklerden biri, olaylara nasıl tepki verdiğimiz*’ cümlesinin BDT’nin temel felsefesi olan; bireylerin düşünce sisteminin duygularını ve davranışlarını belirlediğini (Corey, 2015) ifade eden anlayışını yansıttığı görülmektedir. Bilişsel yaklaşım, kişinin duygu ve davranışları ile kendisine, dünyaya ve geleceğe ilişkin bilişsel değerlendirmeleri arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır (Beck, 1976; Gluhosky, 1995). Kitapta buna ek olarak, BDT’nin kavramlarından bilişsel çarpıtma (aşırı genelleme), bilişsel yapı, temel inanç, otomatik düşünce ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi kavramları işaret eden bölümlerin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2.de kitap içerisinde yer alan karakterlerle kuramsal kavramların eşleştirilmesine ilişkin bulgulara aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 2. Çocuk, Köstebek, Tilki ve At Kitabına İlişkin Karakter-Kavram Eşleştirmeleri

	Çocuk	Köstebek	Tilki	At	Ev	Vahşi Doğa
Metaforlar/ Psikolojik kavramlar	yalnızlık sorgulama hayal kırıklığı sıradanlık mükemmellik merak şükran anlam arayışı keşif öz kabul acı	mizah çözüm odaklılık cesaret umut hayal etmek sevgi sarılmak an’da olma	temkinlilik sessizlik dürüstlük	özgüven zayıflık yardım pes etmek devam edebilmek iyi kalplilik kaygı kontrol arkadaşlık otantiklik	bağ kurma yuva	hayat korku değişim

Tablo 2’de yer alan kavramların karakterlerde belirginleşen ana temaları yansıttığı düşünülmektedir. Metaforların tümünün varoluşçu yaklaşım ve BDT’nin temel kavramları ile doğrudan ya da dolaylı olarak ilgili olduğu görülecektir. Zorlu yaşam olayları sonrasında ‘baş etmeyi’ ve ‘devam edebilmeyi’ destekleyen metaforların (mizah, özgüven, bağ kurma, hayat, çözüm odaklılık, yuva, cesaret, dürüstlük, umut, mükemmellik, hayal etmek, devam edebilmek, merak, sevgi, iyi kalplilik, şükran, sarılmak, pasta, keşif, sevdiğini söylemek, arkadaşlık, özkabul) kullanılmasıyla birlikte; varoluşsal kaygı ve acıya dair metaforların da (sorgulama, sessizlik, zayıflık, sıradanlık, korku, hayal kırıklığı,

pes etmek, kaygı, kontrol edemediklerimiz, fırtına, acı) yer aldığı görülecektir. Metaforlara ve kitaptaki kullanım biçimlerine, ilişkili oldukları kavram başlıkları altında değinilmiştir.

Varoluşçu Yaklaşımın Temel Kavramları Açısından Kitabın İncelenmesi

Varoluşçu psikoterapi, bireyin var olmasından kaynaklanan endişelere odaklanan dinamik bir terapi yaklaşımıdır (Yalom, 1999). Dünyanın algılanma şekli ve karşılaşılan zorlukları destekleyen temel felsefi soruların yanıtları, varoluşçu terapinin teori ve pratiğini şekillendirir (Boss, 1979; Cannon, 1991; Cohn, 1984). Terapötik süreç, kişinin kendi varlığını deneyimlemesidir ve danışanın kimliği sabit bir mesele olarak anlaşılır. Varoluşçu terapi, iyileştirmeye çalışmaz, yalnızca insanın çıkmazını anlamak için keşfetmeye, tanımlamaya ve açıklığa kavuşturmaya çalışır (Van Deurzen, 1997). En derindeki bu içsel çatışmaları tanımlamak kolay değildir. Birincil endişeler derindedir, kişiler diğer karmaşık endişeler kümesine sığınmıştır. Açığa çıkarma yöntemi derin kişisel düşünmedir (Yalom, 1999). ÇKTA kitabında çocuğun ‘derin kişisel düşünme’ sürecine şahitlik edilmektedir. Kitaptaki kahramanlar arasındaki ilişkinin bazı yönleriyle danışan danışman arasındaki terapötik ilişkiye benzediği söylenebilir. Diğer kahramanların da kişisel düşünme süreçleri Çocukla aynı anda devam etmekte ve hikayenin sonunda hepsi daha ‘iyi’ görünmektedir.

Varoluşçu terapi özgürlük ve özgürlüğü kısıtlayan sorunlar, yabancılaşma, ölüm ve yaşama cesareti, yaşamın anlamı, kaygı ve suçlulukla baş etme gibi konulara odaklanır (Corey, 2008). ÇKTA kitabı da varoluşçu yaklaşımın ölüm, anlam-anlamsızlık, sorumluluk, seçim, özgünlük, yabancılaşma, acı gibi kavramları açısından incelenmiştir.

Varoluşçu Yaklaşımın Temel Kavramları

Ölüm, var olma ve kaygı.

Ölüm yaşamın zıddı değil parçasıdır.

Haruki Murakami (2015)

Ölümü fark etmek yaşama anlam kazandırır. Ölümlü olduğunu bilen insanlar işlerini tamamlar, sonsuz zamanı olmadığı için her dakikayı önemli görür. (Corey, 2008). Yalom’a (1999) göre ise “Ölüm kaygısı yaşam doyumuyla ters orantılıdır.” Birey özgün bir biçimde yaşadıkça ölüm kaygısı ve korkusu azalır (Sharf, 2014).

Kesin olarak öleceğini bilerek yine de yaşamaya coşkuyla devam etme gücü nasıl elde edilebilmektedir? Bazıları için bu gücü bulmak mümkün olabilirken neden bazıları için mümkün olamamaktadır? Burada varoluşçuluğun ana temasıyla karşılaşılır: Acı. ‘Yaşamak acı çekmektir, yaşamı sürdürmek, çekilen acıda anlam bulmaktır’ (Frankl, 2009). Ölüm kaygısı anlamsızlık kaygısı ile birlikte düşünülmeden ve ölüme anlamla yanıt vermeden bu çatışmayı çözmek mümkün gözükmemektedir.

Kitap içerisinde Çocuk köstebeğe ‘*şu ilerisi ne?*’ diye sorar ve köstebek de ‘*vahşi doğa, seni korkutmasın.*’ ‘*daha az korkarsak nasıl olurduk bir düşünsene.*’ diyerek cevaplar. Kitap daha az korkmaya ve daha çok doğaya, arkadaşlara, sevgiye; sonuçta daha çok yaşama odaklanmaya davet etmektedir.

ÇKTA’daki öyküde karakterleri yürürken, uçarken, ağaca çıkarken, pasta yerken, hatta düşerken buluyoruz. Adeta durarak acının onları ele geçirmesini beklemeyip kendi sorularını, kaygılarını çözebilmek için eyleme geçtikleri görülmektedir. Arayışla ilişkilendirilen eylem genellikle tüm mitlerde yolculuktur. Kahraman uzun bir yolculuğa çıkar ve pek çok yeni şey keşfeder hatta bazen kendini de. Yolculuk sonunda ulaşmak istediği ereğin kendisi olduğunu fark eder (Gürses, 2007). ÇKTA karakterleri de onca yol aldıktan sonra kendilerine ve oluşturdukları dostluğa ulaşırlar. Kendilerine ve kurdukları sevgi dolu bağlara ulaşmaktan mutlu olduklarında biter hikaye. Başından beri ulaşılmak istenen yuva işte budur. Çocuk: “*Yuva her zaman bir yer olmak zorunda değil, değil mi?*” der.

Tilkinin öldürmekle tehdit ettiği Köstebek yine de onu kurtarır. Kurtarıırken aralarında şu diyalog geçer.

Tilki: Kazığa bağlı olmasaydım seni öldürürdüm.

Köstebek: O kazıktan kurtulamazsan öleceksin.

Minik dişleriyle ipi kemirdi ve:

Köstebek: Sahip olduğumuz en büyük özgürlüklerden biri olaylara nasıl tepki verdiğimizdir.

Köstebeğin ölüme karşı aldığı tavır; ölebileceğini bilmesine rağmen doğru bildiği davranışı yapmasıdır. Korkmasına rağmen Tilki’yi kurtarması insanın varoluşsal iradesini kullanma biçimine dair çok şey söylemektedir; her şeye, ölümün tüm hatırlatıcılarına rağmen, hatta onlarla birlikte

yaşamaya devam etmeyi temsil eder. Üstelik bu yaşamak her ne kadar korku barındırsa da aynı zamanda insanın (köstebeğin) herşeye rağmen ortaya koyduğu özgür iradesini de (cesaretini de), değerlerini de (zor durumda olana yardım etmek) ve belki herşeyi daha tahammül edilebilir kılan mizahını da barındırmaktadır. Köstebek kitap boyunca mizahla, yoğun duygu ve anlamın alınmasını kolaylaştırmaktadır. Mizah hem iç (öze dair) hem de dış (siyasal ve toplumsal) baskıya şiddet içermeyen bir başkaldırı ortaya koyabilmek adına varoluşçu yaklaşımla uyumlu bulunmaktadır (Kramer, 2013). Ölüm karşısında Frankl için de mizahın hayatta kalmayı destekleyen zihinsel bir araç olduğunu görmekteyiz (Frankl, 2009). Kitap zorlayıcı duyguların yeniden işlendiği sürece mizahı ekleyerek varoluşçu terapilerde mizahın kullanılabilir oluşuna (Maples ve diğ., 2001) - amaçlamasa da- işaret etmektedir.

Anlam ve anlamsızlık.

“Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla dayanabilir.” Nietzsche (aktaran Frankl, 2009)

Yaşamında bir anlam ve amaca sahip olmak ve başkalarından yalıtılmış hissetmemek, yaşam doyumuna katkıda bulunur (Sezer & Gülleroğlu, 2017). Adler 'Yaşamının yararı ne?' diye düşünmek yerine 'kendi yaşamımıza gereken şekli vermek zorundayız. Bunun altından kalkabilecek gücümüz var' diye düşünmeyi gerekli görür (Adler, 2004).

Kitap boyunca umut belki de en hissedilir duygulardan biridir. Her şeye rağmen bütün karakterlere devam etme gücü veren, bir anlam, bir öz olduğu kesin gibi gözükmektedir. Bu öz/anlam; zorlayıcı durumlarla karşılaşan her insanın bulması gereken ve varoluşçu terapilerde de aranan (herkes için farklı) anlamın kendisidir. Frankl, anlamlar ve değerlerin, basit savunma mekanizmaları olmadığını uğruna yaşanabilen hatta ölünebilir şeyler olduğunu savunur (Frankl, 2009). Frankl'ın varoluşçu yaklaşım açısından ortaya koyduğu Logoterapiye göre anlamı üç yoldan keşfedebiliriz: 1. Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak; 2. Bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek; 3. Kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek.

Çocuk: “ Nasıl böyle sakin ve mükemmel görünebiliyorlar?”

At: “Altta deli gibi ayak çırpıyorlar” Gölde yüzen kuğuları izlerken geçen bu diyalog sakin ve mükemmel görünebilmenin altında yatan çalışmalara (işe) dolayısıyla birinci maddeye vurgu

yapmaktadır. Hareketsizce sadece düşünmek değil ‘deli gibi çalışıp’ bir şeyler yapmak da anlam bulmanın yollarındandır.

Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerle çalışan ergoterapistlerin ve psikologların etkin işbirliği yapmaları mümkündür. Dans ve hareket terapileri de hareketin sadece fiziki olmayan iyileştirici gücüne odaklanmaktadır (Koch, Riege, Tisborn, Biondo, Martin & Beelmann, 2019). Kanser hastalarında yapılan çalışmalar somatizasyonu azaltmaya olumlu katkı sunduğunu göstermektedir (Bradt, Shim & Goodill, 2015).

“Bazen” dedi At “Bazen?” dedi Çocuk. “Bazen kalkıp devam etmek bile cesurca ve muhteşem.”

Park ve Baumeister (2017), bireylerin yaşadığı stresi araştırmış ve anlamı düşük olan kişilerin daha yüksek stres yaşadıklarını bulmuşlardır. Yaşamdaki anlam, algılanan stres ile kaçınmacı başa çıkma arasında bir arabulucudur ve potansiyel olarak travmatik bir olayın ardından olumsuz sonuçlara karşı bir tampon görevi görebilecektir (Halama & Bakošova, 2009).

Anlam kişinin kendine özel olduğundan kişi sayısı kadar varoluşsal anlam olacağı açıktır. Hikayede de herkes devam edebilme sebebini sıralarken bunu görürüz:

“Devam edebilmek için hepimizin bir nedene ihtiyacı var” dedi At. “Seninkisi ne?” “Siz içinüz” dedi Tilki. “Yuvama dönmek” dedi Çocuk “Pasta” dedi Köstebek ve Pastadan daha iyi bir şey keşfettiğini üstelik etkisinin daha uzun sürdüğünü ekledi; bu sarılmaktır. Resimlerde karakterlerin sıkça sarıldıklarını görürüz. Sarılmanın kaygıyı hafifleten sakinleştirici etkisi yakın tarihli çalışmalarla da doğrulanmıştır ve travma sonrası müdahalelerde de dikkate alınmaya değer gözükmektedir (Haynes ve diğ., 2022; Ocklenburg, Packheiser & Hidalgo-Gadea, 2022).

Sorumluluk, seçim ve özgürlük.

‘Özgürlük, sana yapılanla ne yaptığındır’

(Sartre)

Varoluşçu dinamiklerden biri de, özgürlükle aynı zamanda kurallı bir yapıya duyduğumuz arzu arasındaki çelişkidir (Yalom, 1999). Varoluşçu psikoloji insanın kendi sorumluluğunu üstlenmesinin onu özgürleştireceğini savunur. Kişinin içine atıldığı varoluş alanı bu özgürlüğün temel sınırlarındandır. Varoluş alanının koşullarını dikkate almadan kullanılan bir özgürlük

varoluşsal suçluluk getirecek ve otantik öze ulaşmak için beklenenin tersine engelleyici olacaktır (Geçtan, 1974). Dolayısıyla özgürlük hem kendi hem de diğerlerinin varoluşuna dair sorumluluk da getirmektedir.

“Yuva her zaman bir yer olmak zorunda değil değil mi?” (Dört karakterin birlikte olduğu fotoğrafın altında) Kitapta verilen son mesajdır. Bu da bizi özgürlüğün yıkıcı olmaması ve varoluşsal öze uygun(otantik) olarak yaşanabilmesi için aynı zamanda bir zemine ihtiyaç duyulduğunu da hatırlatır. Adeta bir şeylerden kaçan (belki travmatik olaylar) ya da bir şeyleri bulmak için yalnız olarak yola çıkan (yolda karşılaşan) ve özgürce sorgulamalar yapan karakterlerin sonunda ulaştıkları yer; birlikte ve kurdukları bağdan memnun olarak; ‘özgür ama sevgiyle ve birlikte’ olabilecekleri yer gibi gözükmektedir.

Kitap özgür ama sevgi dolu ilişkiler için de öğretici bir deneyim sunmaktadır. Kitap boyunca kahramanlar, diğerinin özel alanını sorgulamaz sadece genel tanımlar, prensipler, kaygılar üzerinde konuşur ve birbirlerine destek olurlar. Böyle bir ilişki, gerçek hayattaki yakın ilişkilerde tümüyle sürdürülebilir olmasa da bir imkan ve ilham olarak iletişim biçimlerini yeniden değerlendirme ve kurgulamaya örnek olabilecektir.

Yalıtım (soyutlanma), yabancılaştırma, sevgi ve bağ kurmak.

“Sevgi olmadan insanlık bir gün için bile var olamaz” (Fromm, 1995)

Birbirimize ne kadar yakınlaşırsak yakınlaşalım en sonunda arada yine kapatılamaz bir boşluk kalacaktır. Buradaki varoluşçu çatışma mutlak yalıtımımızın farkında olmamızla, bağlantı kurma, korunma ve daha büyük bir bütün olma arzumuz arasındaki gerilimdir (Yalom, 1999). Yalnız ve yalıtılmış hissetse de kişinin varoluşu kendi başına düşünülemez, başkalarının varoluşundan da etkilenir (Bilgili & Acar, 2017).

Evrensel bir deneyim olan yalnızlık, varoluşçu yaklaşımda insan olmanın kaçınılmaz parçasıdır. Varoluşçu yaklaşıma göre yalıtım, ölüm farkındalığıyla açığa çıkan, soyutlanma ve boşluktur. Birey varoluşa yalnız başlar ve varoluştan yalnız ayrılır (Aydın, 2012). Yalıtımla yakın olan yabancılaştırma olgusunun hem bireysel hem de toplumsal süreçte netliğe kavuşturulmasının koşulu ise insanın özünün açığa kavuşturulmasıdır (Akyıldız, 1998). Ancak bireysel tutku ve hazzın yegane erek kabul edilmesi insanın bütüncül varoluşundan uzaklaşması ile sonuçlanabilir. Bu da yabancılaştırma ve

yalnızlaşmayı besleyecektir. Elbette besleyen toplumsal, ekonomik süreçleri görmeden doğru bir okuma yapmak mümkün olmayacaktır.

Kendine yabancılaşma özgün olabilmekle ters orantılıdır (Lenton, Slabu & Sedikides, 2016). Özgün olabilen insan kendine yabancılaşmasından giderek uzaklaşabilmekte ve ‘gerçek ben’i bulabilmektedir. Bu zor süreçte kişinin başkalarından ayrı bir varoluşu olduğunu kabullenmesi ve bunu açığa çıkarması gerekecektir. Dolayısıyla kendini başkaları ile kıyaslamak ve aynı olmaya çalışmak özgünlüğün önündeki en büyük engel olmaktadır.

Bu kıyaslama bazen ‘daha’ üstün bazen de ‘daha’ aşağı hissetmekle sonuçlanır. Her iki his de kişiyi kendinden uzaklaştıracaktır.

Çocuk: “Sence en büyük zaman kaybı nedir?”

Köstebek: “Kendini başkalarıyla kıyaslamak.”

At’ın kendisi olamamasına sebep ise diğerlerinin kıyaslamaları ve At’ın görkemli kanatlarını, uçabilmesini kıskanmalarıdır. O da bu baskıya dayanamamış ve kanatlarını saklamıştır. Oysa kendisi olması için onu olduğu gibi kabul eden nazik birilerinin (Çocuk, Tilki, Köstebek) koşulsuz kabulü yetecektir.

Çocuk: “Acaba öğrendiklerini unutma okulu diye bir şey var mı?”

Köstebek: “Tanıdığım yaşlı köstebeklerin çoğu, keşke korkularımızı daha az dinleseydik, hayallerimize daha çok kulak verseydik diyor.”

Çocuğun arayışı kitabın İngilizce aslında ‘unlearning’ olarak ifade edilmektedir. Bu kavram; yanlış/yanlış öğrenilmiş bilgi ve deneyimlerden kurtularak (unutarak) yeniden öğrenmek olarak özetlenebilir. Çocuğun böylece yeni bir kendilik yaratmak için çabaladığı görülmektedir.

Çocuk kaybolmuştur. Bu kayboluşun gerçek bir ‘yolunu bulamamak’ tan ziyade umutsuzluk ve bu dünyadaki yerini sorgulama gibi varoluşsal kaygılar barındırdığı görülmektedir. Hikaye içerisinde karakterlerin yaşam içerisinde bir yer arayışı ve güvenli bağ kurabilme ihtiyacı ile yaşama benzeyen vahşi doğada yolları kesişir. Birbirleri için nazik, sıcak ve güvenli birer sığınak olurlar. İlişki arayışı doğumla başlar. Ebeveynle ilişkide bireye koşulsuz kabul sunulmaması halinde bu psikolojik gerilimlere sebep olabilmektedir (Öztürk, Türel & Oğur, 2020). *“Tilki aslında hiç konuşmuyor”*

dedi Çocuk. “Evet ve bizimle olması çok güzel” dedi At. Çocuk burada sevildiğini ve koşulsuz kabul edildiğini sadece kendine sunulan sevgi ile değil örneğin Tilki’ye sunulan kabul ile de görüyor. Bu da bakım verenin dolaylı mesajlarına örnektir. Kitapta sevmek, sevmek (destek bulmak) ve sevgiyi kabul edebilmek gibi kavramların da önemli olduğu görülmektedir.

İnsan önemli sayılmak için uğraşır; oysa insanın önemi başkaları için yaptığı yararlı işlerden gelir (Adler, 2004). ‘Sadece kendine yönelik ilgi’yi ve bireyselleştirilmiş yaşam tarzlarını destekleyen bir sosyolojik yapıyı (Martineau, 2015; Salerno, 2012) görmeden, bunu kişilerin seçimine bağlayarak çok da doğru bir okuma yapılmış olamayacaktır. Bireyselleşmeyi güçlendiren yeni bir form olarak dijitalleşmenin getirdiği yabancılaşma da (Nygren & Gidlund, 2016) yalıtım/yabancılaşma kavramları ile birlikte değerlendirilmelidir. Çoğunluğu ‘kontrol alanımızın’ dışında kalan unsurlara rağmen insanın kontrol edebildiği ve iradesini kullanabildiği alana yaptığı vurgu ile varoluşçu yaklaşım bir imkan ve umut sunmaktadır.

Özgünlük (otantiklik) ve suçluluk.

“Kendimi aradım”

(Herakleitos)

‘Otantik varoluş’unu arayan insan orada beklediği gibi bir ‘ideal insan’la karşılaşmayabilir. Bazen daha sıradan, daha çok hatalar barındıran, daha az mükemmellik taşıyan yanları olduğunu görecektir. Bu karşılaşma kaygı yarattığı için de insan ‘gerçek ben’i görmek ve göstermekten kaçınıyor olabilir. Bu kaçınma otantik yaşamın önünde en az toplumsal engeller kadar engel olmaktadır. Örneğin kitapta at diğer atlar onu kıskandığından muhteşem kanatlarını ve uçabildiğini sonuna kadar saklar. Bu bölüm görsel olarak, okuyucunun sakladığı kanatlarını (özgün varoluşunu) tekrar açmasını sağlayacak kadar güçlü vurgulanmıştır.

Çevreyle barışık olabilme, diğerlerini de gözetme ÇKTA’da karakterlerin iyileşmek için buldukları yoldur. Bu yol onlara kendilerini de buldurur. Çocuk, sorularına yanıtlar bulur, Köstebek etkisi pastadan daha uzun süren bir şeyi ‘sarılmayı’ ve seni seviyorum demenin yolunu; Tilki sevip

sevilebildiği buna rağmen kendi gibi olmaya devam ettiği nazik bir ortam bulur; At ise kanatlarına yeniden kavuşur.

Otantiklik ve yaşamda anlam bulma ilişkili görülmektedir (Ekşi, Sayın & Liman, 2019). Varoluş sorumluluğunu başkalarına devretmeye ve otantik olmayan bir yaşama iten şeyler arasında günlük koşuşturmalar ve toplumsal etkiler belirtilebilir (Dökmen, 2020). ÇKTA'taki tüm karakterler koşuşturmalarına ara vermiş gibi gözükmektedir. Anlamak, düşünmek için durup bakmak gerektiği gibi duygularını ve kendini tanıyabilmek için de mola vermek gerekebilmektedir. Kitapta telaş yoktur, karakterler acele etmez; vahşi doğaya, birbirlerine, gökyüzüne bakarak sakince konuşarak ilerlerler. Bu halleriyle eski zaman filozoflarının yürüyerek gerçekleştirdikleri felsefi tartışmaları anımsatmaktadırlar. Çocuk göldeki yansımalarına bakarken şunu söyler: *“Çok tuhaf değil mi? Sadece dışımızı görebiliyoruz oysa hemen her şey içimizde oluyor.”* Bu insanın içinde gerçek bir ‘özbenlik’ olduğunu okuyucuya (danışana) hissettirmektedir. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında örneğin psikolojik destek kaynaklarının tümünü ya da bir kısmını kaybeden danışanlara içlerinde olan bitene bakma cesareti verecektir.

Acı, trajik iyimserlik ve travma sonrası büyüme.

‘Yaralanan bir şey tekrar iyileşebilir mi?’

İyileşen yerde iz kalınca tekrar eskisi gibi olunur mu?’

(Keskin, 2020)

İnsanlar acı hissetmemeleri gerektiği (uzun süre engellenerek, dikkati dağıtılarak, eleştirilerek) fikrini çok erken dönemlerde kabullenmek zorunda kalıyor olabilir. Yaşamın erken döneminde, stres yaşayan çocuğunun gerçek ihtiyaçlarını, çeşitli sebeplerle, bastıran ebeveynler olduğu görülmektedir. Oysa stresi yaşamak ve deşarj etmeye alışmış bir sinir sistemi bunları biriktirenden daha sağlıklıdır. İçgüdüsel tepkilerine dikkat etmeye cesaretlendirilmiş çocuklar, sağlık ve yaşama gücü ödülünü almıştır (Levin & Kline, 2014).

Günümüzde katıksız mutluluk olumlanmakta ve popüler kültür ile de desteklenerek bir erek olarak sunulmakta hatta ürünlerle birlikte tüketime sunulmaktadır (Anıl-Deniz & Babür-Tosun, 2022; Kara, 2020). Bu bireylerin ‘hemen şimdi ve daha çok mutlu olmalıyım’ düşüncelerini ve tersini toplumsal kabul görmeyen bir başarısızlık olarak algılama eğilimlerini de güçlendirmektedir. Katıksız mutluluk aslında kaygıdan bir kaçış olarak karşımıza çıkabilmektedir. Kaçışın - ne tarafa olursa olsun- otantik (özgün) benlik ve yaşantıdan uzaklaştırdığı söylenebilir.

Oysa varoluşçu terapi acıyı imkan olarak görmekte ve dönüştürücü gücünü kabul etmektedir. ÇKTA’da acıyı hemen bitirmeye değil onu yaşayıp bir sabah mutlu uyanana kadar beklemeyi önermektedir.

Çocuk: “Yüreğimiz acıdığında ne yapıyoruz?”

At: “Arkadaşlıkla, ortak gözyaşlarıyla ve zamanla sarıp sarmalıyoruz, mutlu ve umutlu uyanana kadar da bekliyoruz.”

Kitap, insan ‘mutlu’ olsa da içinde acının, kaygının, mutsuzluğun olabileceğini göstermektedir. Travma bilgeliği ve travma sonrası büyüme çalışmaları bunu esas almakta, acının iyimser etkisini vurgulamaktadır. Süregelen stresle bilgeliğin artması, sorun çözme becerilerinin gelişmesini, yaşama anlam kazandırmayla şemaların yeniden yapılandırılmasını da içermektedir (Dursun & Söylemez, 2020).

Kişî kayıplar, ölümler yaşadığında, hayata ya da ona verdiği anlama dair yeniden düşünmek zorunda kalabilir. Bu sorgulama süreci travmatik/zorlayıcı olayların sonucu gibi gözükse de derinde temel kaygıların gün yüzüne çıkmasına sebep hatta bazen yeni anlamlar keşfetmek için imkan da olabilmektedir. Travmanın imkana evrildiği süreç travma sonrası büyüme olarak tanımlanmaktadır. Hikayede kahramanların hepsi birbirleri için şefkatle destekleyen kaynak niteliğinde; var olan inançlarını revize ederek yolculuklarını sürdürmüştür. Bu zorlayıcı yolculuk sonrasında her birinin bir parça büyüdüğü ve bilgeleştiği söylenebilecektir.

Bilişsel Davranışçı Terapi Açısından Kitabın İncelenmesi

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar temelde; bireylerin yaşadıkları olayları ve yaşantıları nasıl yorumladıkları ve bilişsel süreçte meydana gelen hataları belirleme, düzenlemeyle ilgilenmektedir

(Stallard, 2002). Kayıp/yas sonrasında BDT, kişinin bozulan inanç sistemini sağlıklı bir kabul biçimine dönüştürmesine yardımcı olan sağlıklı bir düşünme ve ifade biçimini desteklemektedir.

Kitapta Köstebeğin Çocukla olan diyalogunda yer alan: *'Sahip olduğumuz en büyük özgürlüklerden biri, olaylara nasıl tepki verdiğimiz'* cümlesi BDT'nin temel anlayışıyla yakınlık göstermektedir. Değer verdiğimiz her şeyi bir gün kaybedeceğiz. Hayatın ağır kayıpları, kim olduğumuza dair algımızdan bizi koparır ve sadece kendimizi değil, dünyayı da yeniden öğrenmek için çaba gerektiren süreci başlatabilir. Birçoğu için, kaybın ardından 'anlam kazanma' ve 'anlam bulma' arzusu merkezidir (Hall, 2014). Neimeyer ve Sands (2011), anlamın yeniden inşasının yasta önemli bir konuyu temsil ettiğini vurgulamıştır. Son yıllarda, kişinin kayıp ve dirençlilik deneyimlerini bütünleştirdikçe, kayıpların yaşamı iyileştiren 'travma sonrası büyüme' olasılığını sağlayabileceğine dair farkındalık artmaktadır. Yoksunluklara nasıl uyum sağladığımız, kim olduğumuzu şekillendirmektedir (Hall, 2014). Kitapta yer alan *'Çok tuhaf değil mi? Sadece dışımızı görebiliyoruz, oysa hemen her şey içimizde oluyor'* cümlesi BDT'de vurgulanan, somut/gözlemlenen şey davranışlarımız ve fizyolojik değişimler olsa da aslında bunların oluşmasındaki içsel süreçlerin büyük önemi olduğu düşüncesiyle paraleldir.

Birey yaşamında her şeyi kontrol edemez hatta kontrol edebildiği şeyler az sayıdadır. BDT bireylerin yönetebileceği en önemli süreçlerden birinin düşünce sistemi olduğunu vurgular. Kitap içerisinde bununla ilişkili olarak at karakteri; *'Büyük şeyleri kontrol edemediğini hissettiğinde, burnunun dibindeki sevdiğin şeylere odaklan'* der. Kitapta Çocuğun varsaydığımız zorlayıcı yaşantısına ilişkin esnek bir bilişsel yeniden yapılandırma oluşturmasında diğer karakterlerin büyük etkilerinin olduğu görülür. Bu bilişsel yeniden yapılandırmanın oluşmasında bilişsel davranışçı yaklaşımlardaki sokratik sorgulamaya işaret eden bir sorma tarzının da olduğu görülmektedir.

Diğer terapötik yaklaşımlarda olduğu gibi BDT de temelde, bireyin yaşamına 'devam etmesini' desteklemeye çalışır. Kayıp/yas gibi zorlayıcı süreçlerde de bireyin 'sağlıklı sınırlar içerisindeki' yasını yaşamasını engelleyen faktörlere bakıp onlar üzerinde çalışmasını destekler. BDT kişinin devam edebilmesi için duygu, düşünce dünyasında çalışmasının önemine de vurgu yapar. Kitapta, gölde kazların sakince ve huzurlu görüntüsünün altında 'deli gibi ayak çırpma' olduğu ifade edilmektedir. Danışanın yaşadığı olayı değiştirmek mümkün değilken buna dair yeni bakış açıları geliştirebilmek büyük önem taşır. Bu yüzden kişi duygu ve düşüncelerini dengede tutabilmek için çalışır.

Bilişsel davranışçı yaklaşımda kişiye kaynaklarını ve ona iyi gelen kişi/şeyleri görmesini sağlamak hedeflerdendir. Yaşamın zorluğunu kabul, sevgi gibi kaynakların hatırlanması, zorlu süreçlere karşı yeni araçlar geliştirmenin desteklenmesinde de BDT'nin büyük rolü olmaktadır. Kitapta çocuğa yönelik olarak;

'Herkes bir parça korkar. Ama beraberken daha az korkuyoruz.' Yüreğimiz acıdığına ne yapıyoruz? diye sordu Çocuk. *'Arkadaşlıkla, ortak gözyaşlarıyla ve zamanla sarıp sarmalıyoruz'* şeklinde cevap veren At çocuğun kaynaklarının da farkına varmasına yardımcı olmaktadır.

'Gözyaşlarının bir nedeni vardır, sana güç verir, zayıflık değildir' *'yardım et cümlesi söylediğim en cesurca şeydi'* gibi cümleler çocuğun içinde ve etrafındaki kaynakları yeniden görmesine katkıda bulunmaktadır. Çocuğun;

'Anda nasıl yaşanacağını öğrendim' *'Nasıl'* diye sordu Çocuk. *'Sessiz bir yer buluyorum, gözlerimi kapayıp, nefes alıyorum'*. Bu diyalog bilinçli farkındalığı ve duygularımızı düzenlemede nefes egzersizini vurgulamaktadır.

BDT'nin belki de en önemli işlevinin danışanların dünyalarında yeni bir içsel dil oluşturmasını desteklemek olduğunu söylemek mümkündür. Oluşturulan yeni dil zorluklar karşısında danışanın iç sesini, yeni dille kavramsallaştırabilmesine yardımcı olur. Bu yaşadıklarına esneklikle bakabilme, kaçınmama fırsatı da sunacaktır. Kitabın ortalarında sunulan bu kavramsallaştırma sonucunda Çocuk, etrafında olup bitenlere daha büyük esneklik ve kabulle yaklaşmaya başlamakta, kendine ve deneyimlere ilişkin katı tutumundan uzaklaşmaktadır. Kitabın başında köstebek çocuğa; vahşi doğayı gösterip, *'seni korkutmasın'* *'daha az korksak nasıl olurduk'* düşünsene diyerek yaşamının deneyimlere yakından bakmaktan acı da olsa deneyimleri kucaklamaktan geçtiğini belirtmektedir.

Zorlu olaydan (yas) sonra danışanların birçoğunda, yardımcı olan ve olmayan bilişleri seçmek için en dolaysız yaklaşım, "Bu düşünme biçimi (ölüm veya şimdi ve gelecekteki yaşamınız hakkında) sizi daha iyi mi yoksa daha kötü mü hissettiriyor?" diye sormaktır. Devam etmeniz için daha fazla enerji mi veriyor yoksa enerjinizi/umudunuzu mu tüketiyor?" Zorlayıcı duyguları düzenlemede bir başka yöntem olarak bahsedilebilecek mizah, yaşam boyunca sağlık, sosyal bağ ve öğrenme gibi psikososyal ve biyolojik ihtiyaçları destekleyebilmektedir (Bircher & Kuruvilla, 2014). Mizah, başa çıkma yeteneği, insan sağlığı ve iyilik arasındaki ilişkiyle önemli bir bağlam oluşturmaktadır (Martin ve diğ., 1993). Basitçe, kendini geliştirici mizah, duygularımızı düzenlemek ve olumsuzluklarla başa çıkmak için bakış açımızda bilişsel değişim yoluyla kendini geliştirmeyi

sağlar (Zeigler-Hill & Besser, 2011). Köstebek karakterinin mizahla zorlukların üstesinden gelmeye çalıştığı görülmektedir. Ulaşmaya çalıştığı ve çok sevdiği ‘pasta’ metaforuyla bunu yapar. ‘*Başta başaramazsan biraz pasta ye*’, çocuğa tavsiyesidir. Başka bir bölümde çocuğun köstebeğe anda nasıl kaldığı sorusu üzerine Köstebek; ‘*-Odaklanıyorum. +Neye odaklanıyorsun? -Pastaya*’ şeklinde cevap verir. Köstebeğin mizah yoluyla aslında çocuğu yüreğinde ve kafasındaki yaşama dair büyük sorulardan, basite/yaşamın içine doğru çağırıldığı görülmektedir. Zorlukların ardından kapsamlı ve derinlikli düşünmenin, geçmişi geleceği irdelemenin yanında basit olanı düşünebilmek kişiyi şu ana davet etmek en iyi yollardan olabilir. Bu, hayata yeniden dahil olmanın ve devam etmenin bir yolu sayılabilir.

Bilişsel çarpıtma ve anlam oluşturma. Zorlu olaylar sonrası bozulan inanç sistemini sağlıklı bir kabul biçimine dönüştürmeye yardım etmenin önemli olduğu belirtilir (Malkinson, 2012). BDT’ye göre kişilerin yaşamlarını hafif düzeyden ciddiye kadar olumsuz etkileyen düşünce biçimleri vardır. Bu düşüncelerin işlevsel olmayan, gerçekliğe uymayan, mantıksız, dogmatik ve zarar verici özelliklere sahip olduğu belirtilmektedir (Türküm, 2003). Bu tür düşünce biçimleri bilişsel çarpıtma olarak adlandırılır. Bilişsel çarpıtmaların, bireyin içinde bulunduğu ortamı değerlendirme, değerlendirmeyi yorumlama biçimini işlevsiz kılan, uyumu bozan bir yönü olduğu bilinmektedir. Çarpıtmaları kullanan birey, bilgileri hatalı işlediğinden duygusal sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Beck, 2001; Corey, 2008; Türkçapar, 2012). Çoğu zaman insanın akıl dışı düşünme eğilimi ölüm gibi bir olayla zirveye ulaşır, çünkü yaşlı bireyler ölümün başlarına gelmemesi gerektiğini veya katlanmanın çok acı verici olduğunu düşünürler (Ellis, 1976; Malkinson, 2017). Aşağıda, ifade edilenlere paralel şekilde bilişsel çarpıtmalar örneklendirilmiştir.

‘Gözyaşlarının bir nedeni vardır. Sana güç verir, zayıflık değildir’. ‘Hepiniz ne kadar sıradan olduğumu anlayacaksınız diye endişeleniyorum bazen’ dedi Çocuk. ‘Sevilmek için olağanüstü olman gerekmez’ dedi Köstebek. ‘Yardım istemek pes etmek değildir’ dedi At.

Kitapta duyguları ifade etmeye dönük kültürel engelleri aşabilmeye dair yüreklendirici bir yaklaşım bulunmaktadır. Toplumsal cinsiyet rollerinin baskın olduğu toplumlarda biyolojik cinsiyet olarak ‘erkek’ çocukların üzüntüsünü yaşama cesaretleri kırılmakta ve ‘güçlü olma’larına vurgu yapılmaktadır. Ancak kitapta bunun aksine ‘insan’ olmanın sonucu olarak acıyı yaşamının kıymeti, kucaklayıcı, kapsayıcı, şefkatli şekilde belirtilmektedir.

'En güçlü olduğun zaman ne zamandı?' sorusuna Atın; 'zayıflığımı göstermeye cesaret ettiğim zaman' 'yardım istemek pes etmek demek değildir, pes etmeyi reddetmek demektir' şeklinde yanıt verdiği görülür. "Söylediğin en cesurca şey neydi?" diye sordu Çocuk. "Yardım et." dedi At. Bu cümle duygu düzenlemede ve zorlayıcı durumlarda özellikle destek alma becerisinin önemine vurgu yapmaktadır.

Kitapta bir diyalogun altına yazarın not düştüğü görülür: Köstebeğin 'hayatla ilgili en büyük yanlış, hayatın mükemmel olması gerektiği' ifadesinin olduğu sayfada bazı lekeler görülmektedir. Yazar, köpeğinin bu çizim üzerine bastığını belirtir ve 'belli ki fikrimi (hayatın mükemmel olması gerekmediği) desteklemek istemiş' der. Bunun hem BDT'nin bilişsel çarpıtmalarına; hem de hayatı her yönüyle kucaklamaya ve bilişsel esnekliğe gönderme olduğu düşünülebilir. Pek çok kişi için aksilik olarak negatif değerlendirilebilecek olayı yazar fırsat olarak pozitif değerlendirmiştir. Gerçeği farklı şekilde düşünerek değiştiremeyiz, ancak farklı bir şekilde düşünmek gerçeği daha katlanılabilir hale getirebilir. BDT, zihnin değiştirilemeyecek olanı kabul etmesi için yol bulmasına yardımcı bir bakış açısı sunmaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Yaşamın kendisi gibi, yolda olmanın bir yere varmaktan daha kıymetli olarak düşünüldüğü bu kitapta yazar, 'yolculukta var olabilmeyi' hatırlatmaktadır. İnsan, amaçlarıyla hayatı anlamlı kılmaya çalışırken bazen amaçlar sürecin(anlamın) önüne geçebilmekte ve bireyler amaca giden yolu yaşamayı unutabilmektedir. Kitap, yolculukta karşımıza çıkan insanlar ve fırtınalar da dahil olmak üzere yaşananların amaçların ötesinde bir deneyim olduğunu hissettirmektedir. Okuyucunun hayal gücüne geniş bir alan açmaktadır. Bu sebeple zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşan bireyler yaşadıkları duygu durumuna dair parçalar bulabilecektir.

Varoluşçu yaklaşımın kavramlarından yalnızlık, boşluk duygusuyla başlayan hikaye, hayatın anlamını ve varlığını sorgulama, korkuların üzerine gitme, en önemli kurtarıcıların başında 'sevgi' ve 'sevilmek' 'nezaket' geldiğini keşfetmeyle sonuçlanmaktadır. Çocuğun sorularına aldığı yanıtlarla, sonlara doğru, bilişsel ve anlam dünyası şekillenerek daha esnek bir yapı kazandığı görülmektedir. Köstebeğe 'neden burada olduğumuzu anladım, sevmek için' şeklinde farkındalığını ifade etmektedir. At ise 've sevilmek için' diye eklemektedir. Irvin Yalom'un ifade ettiği üzere "İnsanın kurtuluşu sevmek ve sevilmekten geçer." Bu kuramsal bakış açısına ilişkin kitap içerisinde atın; 'iyi kalpliliğin üstüne yok, her şeyin ötesinde durur, sessizce' ifadesi de benzer şekilde

yaşamda iyi olabilmenin tüm diğer şeylere kıyasla yaşamı anlamlı kılan en önemli faktör olduğu belirtilmektedir.

Varoluşçu terapinin amacı, kişilerin kendilerini kabul etmelerine, özgürce ifade etmelerine ve otantik olmalarına yardımcı olmaktır. Aynı zamanda, kendi kişisel felsefelerini keşfetmelerine, yaratmalarına veya seçmelerine yardımcı olmak ve varoluşun sıradan gerçekleriyle psikolojik, duygusal ve ruhsal olarak uzlaşmak ve bunları cesurca kucaklamaktır. Bilişsel davranışçı yaklaşımların ise kişinin yaşadığı deneyimlere ilişkin bilişsel ve duygusal anlamda esneklik, yeniden kavramsallaştırma yoluyla kişide farklılaşmayı sağladığı görülmektedir.

Zorlayıcı yaşam olayı karşısında kişide; zaman, mekan algısı, düşünce ve duyguları ‘durmuş’ ‘donmuş kalmış’ ve ‘devam etmeyecekmiş’ gibi yaşanabilmektedir. Bu durum stresli durumlar karşısındaki nörobiyolojik etkilenmeyle de ilişkilidir. Bunun sonrasında yaşam bütünüyle aynı kişi olarak sürdürülemezdir. Yaşanan stresli deneyimler kişide ve anlam dünyasında farklılıklara yol açabilir. Bu durumlara bağlı olarak kitapta atfedildiği üzere, BDT’nin kavramlarından olan kişinin bilişsel ve duygusal anlamda yeniden yapılandırmaya ihtiyaç duyabileceği anlar oluşabilecektir. Böyle anlarda çocuk karakterinde olduğu üzere BDT ‘nin diğer kavramlarından ‘bilişsel çarpıtma’ ve ‘otomatik düşünce’lerle çalışılması yararlı görünmektedir. Yaşamı sürdürebilmek ancak çaba ile gerçekleşebilir görünmektedir. İlk sayfalarda oturan Çocukla tanışan Köstebek onu yürümeye davet eder. Bu aslında bir bakıma devam etmeye davettir. Her ne olursa olsun yürümek, irade içeren ve bir ereğe sahip olmayı özünde barındıran bir eylem olarak, devam etmekle ilişkilendirilebilecektir. Tarihsel olarak da hem filozoflar hem de bilim adamları düşünmek ve bulmak için yürümüşlerdir (Bahadır, 2018). Kitap sembolik yürüyüşle aslında devam edebilmeye işaret etmektedir. Tüm bu kuramsal göndermelerle kitabın varoluşçu yaklaşım ve BDT başta olmak üzere çeşitli kuramların zorlu yaşam olayları ya da travma sonrası çalışırken değindikleri temalarla örtüştüğü görülmektedir. Özellikle; Varoluşçu Terapi ve BDT’nin zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki süreçte terapide kullandıkları pek çok kavramı içermesinin yanında yalın dili ve tetikleyici olabilecek herhangi bir unsuru içermemesi sebebiyle travma sonrası çalışmalarda kullanılabilir görünmektedir. Kitabın kullanımına ilişkin çeşitli önerilerde bulunulmuştur;

- Kitaptan sadece zorlu yaşam olayları sonrasında değil önleyici kapsamda değerlendirilebilecek her türlü psikolojik destek çalışmasında da faydalanılması mümkün görülmektedir.

- Kitap aynı zamanda pozitif psikoterapinin ‘umut’ ve ‘affetme’ gibi kavramları açısından da ele alınabilir. Çünkü kitap boyunca karakterler tarafından sorulan soruların muhtemel başka cevapları olmasına rağmen olumlu bakış açıları içerenlerin verildiği görülmektedir. Pozitif psikoloji yöntem ve kavramlarıyla çalışmak isteyen danışmanlar için faydalanmaya elverişli bir kitap olduğu düşünülmektedir.
- Zorlayıcı olaylar sonrasında tetiklenen varoluşsal kaygılara dair sorulara değinmesi ve bu soruların her biri için de baş etmeyi kolaylaştırıcı içerikler sunması yönü ile Çocuk, Köstebek, Tilki ve At kitabı kederle yaşamaya çalışan danışmanlarla terapide kullanılabilir. Aynı zamanda terapi amacı dışında da zorlayıcı olayları ve duyguları konuşmayı kolaylaştırmak için ebeveynlerle birlikte ya da sınıfta okunması tercih edilebilir gözükmektedir.

Kaynakça

- Adler, A. (2004). *Yaşamın anlam ve amacı* (K. Şipal, Çeviri). İstanbul: Say Yayınları.
- Akgün, E. ve Benli, G. K. (2019). Okul öncesi dönem çocuklarla bibliyoterapi: bir uygulama örneği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 100-111.
- Akyıldız, H. (1998). Bireysel ve toplumsal boyutlarıyla yabancılaşma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(3), 1-1.
- Allan, B. A., Bott, E. M., ve Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6(5), 996-1003.
- Anıl-Deniz, A. ve Babür-Tosun, N. (2022). Mutluluk temalı reklamların tüketicinin satın alma niyeti üzerindeki rolü. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 19(43), 49-71.
- Aydin, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69-83.
- Bahadır, M. (2018) Felsefi düşünmenin imkânı olarak yürümek: Düşünceye yol aldirmek için yol almak. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, (18), 17-35.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press
- Beck, A. T. (2001). Cognitive approaches to suicide. In *Suicide prevention and intervention* (pp. 10-12). National Academy Press: Washington, DC.
- Bilgili, H. ve Acar, N. V. (2017). Martin Eden romanının varoluşçu terapinin temel kavramları açısından incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 10(51), 490-500.

- Bircher, J. ve Kuruvilla, S. (2014). Defining health by addressing individual, social, and environmental determinants: New opportunities for health care and public health. *Journal of Public Health Policy*, 35, 363-386.
- Bollnow, O. F. (1966). *Krise und neuer Anfang*. Heidelberg: Quelle & Meyer.
- Boss, M. (1979). *Existential foundations of medicine and psychology* (S. Conway & A. Cleaves, Translation). Northvale: Aronson.
- Bradt, J., Shim, M., ve Goodill, S. W. (2015). Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1).
- Bulut, S. (2010). Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi (okuma yoluyla sağaltım) yönteminin kullanılması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (33), 46-56.
- Camus, A. (1997). *Düşüş*, İstanbul: Can Yayınları.
- Cannon, B. (1991). *Sartre and psychoanalysis: An existentialist challenge to clinical metatheory*. Lawrence: University of Kansas.
- Cohn, H. W. (1984). An existential approach to psychotherapy. *British Journal of Medical Psychology*, 57(3), 11-18.
- Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J., ve Kerns, K. A. (2019). Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion*, 19(6), 1103.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.), Ankara: Mentis Yayıncılık.
- DeVries, D. ve Sunden, S. (2019). Bibliotherapy with children who have a sibling with a disability. *Journal of Poetry Therapy*, 32(3), 135-155.
- Dökmen, Ü. (2020). *Varolmak, gelişmek, uzlaşmak* (3.baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Dursun, P. ve Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası büyüme: Gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(1), 57-68.
- Eker, D. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktor yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12, 17-25.
- Ekşi, H., Sayın, M., ve Liman, M. (2019). Otantikliğin Yaşamın Anlamı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Amaç Bilincinin Aracı Rolü. *Journal of International Social Research*, 12(65).
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Lyle Straut.
- Ellis, A. (1976). The biological basis of human irrationality. *Journal of Individual Psychology*, 32, 145-168.

- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okuyanüs Yayınevi
- Fromm, E. (1995). *Sevme Sanatı* (Çev. Y. Salman). İstanbul: Payel Yayınları
- Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 7(1), 13-17.
- Ginns-Gruenberg, D. D. ve Bridgman, C. (2021). Using bibliotherapy as a catalyst for change. In H. G. Kaduson & C. E. Schaefer (Eds.), *Play therapy with children: Modalities for change* (pp. 75–92). American Psychological Association.
- Gluhosky, V. L. (1995). A cognitive perspective on bereavement: Mechanisms and treatment. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 9(2), 75-80
- Gürses, İ. (2007). Jung’cu Arketip Teorisi Bağlamında Tasavvufî Öykülerin Değerlendirilmesi: Sîmurg Örneği. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(1), 77-96.
- Halama, P. ve Bakošova, K. (2009). Meaning in life as a moderator of the relationship between perceived stress and coping. *Studia Psychologica*, 51(2–3), 143–148.
- Hall, C. (2014). Bereavement theory: Recent developments in our understanding of grief and bereavement. *Bereavement Care*, 33(1), 7-12.
- Haruki, M. (2015). *İmkansızın şarkısı*, (Çev.:H. Erkin), İstanbul: Doğan Kitap
- Haynes, A. C., Lywood, A., Crowe, E. M., Fielding, J. L., Rossiter, J. M., ve Kent, C. (2022). A calming hug: Design and validation of a tactile aid to ease anxiety. *Plos One*, 17(3).
- İlbay, A. B. (2016). The impact of biblio group counseling supported with the story of" the little prince" upon mindfulness. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 58-68.
- Jacobsen, B. (2006). The life crisis in an existential perspective. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 17(1).
- Kara, Ş. (2020). Reklamlarda kullanılan mutluluk çekiciliğinin göstergebilimsel açıdan incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Medya ve İletişim Araştırmaları Dergisi*, 160-181
- Karagül, S. (2018). Çocuk edebiyatı ve bibliyoterapi. *Çocuk ve Medeniyet*, 3(6), 43-55.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Ankara: Nobel Yayınları*, 37, 9-13.
- Keskin, B. (2020). *Kim bağışlayacak beni?*, İstanbul: Metis Yayıncılık
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. (2014). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.

- Koch, S. C., Riege, R. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., ve Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*, 1806.
- Kramer, C.A. (2013). Baskıya karşı mizahın rolüne dair varoluşçu bir açıklama. *Mizah*, 26 (4), 629-651.
- Lenton, A. P., Slabu, L., ve Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, 30(1), 64-82.
- Levin, P. A., ve Kline, M. (2014). *Ey Travma Bizden Uzak Dur. (A. Cebenoyan, Çeviri)*. İstanbul: Doğan Kitap
- Levine, S. (2005). Developmental determinants of sensitivity and resistance to stress. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 939-946.
- Malkinson, R. (2017). Introduction to the special issue on grief. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35, 1-5.
- Mallinckrodt, B., ve Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 358.
- Maples, M.F., Dupey, P., Torres-Rivera, E., Phan, L.T., Vereen, L., & Garrett, M.T. (2001). Etnik çeşitlilik ve danışmanlıkta mizahın kullanımı: Uygun mu, uygunsuz mu?. *Danışmanlık ve Gelişim Dergisi* , 79 (1), 53-60.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., ve Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6(1), 89–104.
- Martineau, J. (2015). *Time, capitalism and alienation: A socio-historical inquiry into the making of modern time*. The Netherlands: Brill.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. CA: Sage Publications.
- Neimeyer, R. A. ve Sands, D.C. (2011). Meaning reconstruction in bereavement: From principles to practice. In R. A. Neimeyer, H. Winokuer, D. Harris, & G. Thornton (Eds.), *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice*. New york: Routledge.
- Neuendorf, K. (2002). *The Content Analysis Guidebook*, Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Nygren, K. G. ve Gidlund, K. L. (2016). The pastoral power of technology. Rethinking alienation in digital culture. In *Marx In the Age of Digital Capitalism* (pp. 396-412). Brill.
- Ocklenburg, S., Packheiser, J. ve Hidalgo-Gadea, G. (2022). Social touch in the age of computational ethology: Embracing as a multidimensional and complex behaviour. *Curr Psychol*.

- Oppedal, B., Özer, S. ve Şirin, S. R. (2018). Traumatic events, social support and depression: Syrian refugee children in Turkish camps. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 13(1), 46-59.
- Özen, Y. (2012). Varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye (birbirlerini sürekli yanlış anlayanların ontolojik bütünlüğü). *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 3(5).
- Öztürk, E., Türel, F. İ. ve Oğur, E. (2020). Psicotarih ve bağlanma kuramı, *Psicotarih*, 1, 63-71.
- Park, J. ve Baumeister, R. F. (2017). Meaning in life and adjustment to daily stressors. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 333-341.
- Salerno, R. A. (2012). *Landscapes of abandonment: Capitalism, modernity, and estrangement*. State University of New York Press.
- Sezer, S., ve Gülleroğlu, H. D. (2017). The predictive power of life satisfaction and self-esteem in existential anxieties. *European Journal of Education Studies*, 7 (3), 329-345
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar*, (N. Voltan-Acar, Çev, Eds.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Stallard, P. (2002). Cognitive behaviour therapy with children and young people: A selective review of key issues. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30(3), 297-309.
- Taute, C. (2023). Learning to Cope with Trauma and Moving Forward. *Psychology*, 14(6), 1033-1037.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471.
- Tomaszek, K. ve Muchacka-Cymerman, A. (2020). Thinking about my existence during COVID-19, I feel anxiety and awe—The mediating role of existential anxiety and life satisfaction on the relationship between PTSD symptoms and post-traumatic growth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7062.
- Türkçapar, M. H., ve Sargın, A. E. (2012). *Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türküm, A. S. (2003). *Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47
- Uyar, F. N. (2020). *5-6 Yaş grubu Çocuklarda bibliyoterapinin özgüven ve kişilerarası problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi*, Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Wach, E. ve Ward, R. (2013). Learning about qualitative document analysis. *IDS Practice Paper in Brief*, ILT Brief 13 August 2013.
- Wild, J., Duffy, M., & Ehlers, A. (2023). Moving forward with the loss of a loved one: treating PTSD following traumatic bereavement with cognitive therapy. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 16, e12.

- Wright, M. O. D., & Masten, A. S. (2015). Pathways to resilience in context. *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities*, 3-22.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi. (Z.İ. Babayiğit, Çeviri)*. İstanbul: Kabala Yayınları, 19-20.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Yılmaz, M. (2014). Bilgi ile iyileşme: Bibliyoterapi. *Türk Kütüphaneciliği*, 28(2), 169-181.
- Zeigler-Hill, V. ve Besser, A. (2011). Humor style mediates the association between pathological narcissism and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1196-1201.

Extended Abstract

Purpose

When a person loses his/her home physically or emotionally, it may take time to rebuild that home. Especially if he/she is a small child, he/she may need more social support and secure bonds during this construction process. The loss of a loved one (something) is the loss of existence. Therefore, when this sense of loss arises due to changing circumstances after a death or trauma, it can be perceived both as an unusual situation for the individual and as an intensified impression of one's own 'mortality'. After stressful situations in life (whether it is related to growing pains or a stressful event like loss etc.), individuals may need to reconstruct cognitively and reconceptualize life and what is happening around it. Since the book 'The Boy, The Mole, The Fox and The Horse' is suitable to be used as 'supportive in the recovery process after challenging life events', it has been analyzed in terms of some concepts related to trauma. In the book, there are traces of the emotional state that is not clearly stated as 'trauma' but can be experienced from time to time after 'difficult life/ stressful life events'. This book provides clues about coping mechanisms. In this study, it was thought that the book could be used as a support to 'continue' and emotional regulation in the face of the challenging experiences that people of all age levels face in their lives. In addition, this book was chosen because it contains the concepts of Existential Therapy and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approaches that can be used to contribute to continuation.

Method

Document analysis, one of the qualitative research methods, is used in the analysis of *The Boy, the Mole, the Fox and the Horse*. The basic concepts of the book, which is suitable for Existential Approach and Cognitive Behavioral Therapy and thought to contain the basic concepts of these theories, were reviewed and conceptual categories were created. Then, two researchers read the book four times, taking into account these defined concept categories. It has been noted that the expressions in the book are related to which concepts. These noted concepts were compared and the analysis was carried out by reaching a consensus on the concepts that were seen to be common. In the theoretical thematic and grouping of the concepts in the book examined in the study, the necessary arrangements were made by taking the opinions of two different professionals from the field of psychological counseling.

Results

In the book, it is seen that there are expressions referring to concepts such as 'loneliness', 'meaning and meaninglessness', 'anxiety, freedom, responsibility, existence style, originality', which are among the concepts of the existential approach. Also, it has been determined that there are parts of CBT (Cognitive–Behavioral Theory) that point to concepts such as cognitive distortion (overgeneralization), cognitive structure, basic belief and automatic thought.

In the face of a compelling life event; time, space perception, thoughts and feelings can be experienced as 'stopped', 'frozen' and 'will not continue'. Stressful experiences can lead to various differences in the person and the world of meaning. It is seen that in the story that starts with the sense of loneliness and emptiness, which are the concepts of the existential approach, it turns into a process in which 'Child' discovers that the meaning and existence of life, coping with and overcoming his fears, 'love' and 'being loved' are the most important saviors in life, and 'kindness'. At the end of the book, it is seen that the child's cognitive and meaning world is shaped and gains a more flexible structure. With all these theoretical references, it is seen that the book overlaps with the themes that various theories, especially the existential approach and CBT, touched upon while working after difficult life events or trauma.

Conclusion and Recommendations

It seems possible to use the book not only after difficult life events, but also in all kinds of psychological support studies that can be evaluated within the scope of preventive studies. The book can also be discussed in terms of the concepts of positive psychotherapy, such as 'hope' and 'forgiveness'. It is a useful book for counselors who want to work with positive psychology methods and concepts.

This book that can be used in the therapy process for clients trying to live with grief, as it includes questions about existential anxieties triggered after challenging life events and provides content that facilitates coping with each of them. Apart from the purpose of therapy, it seems to be preferable to be read together with family members or in the classroom environment to facilitate talking about challenging events and feelings.

ETİK BEYAN:"Çocuk, Köstebek, Tilki ve At Kitabının Varoluşçu ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlara Göre Zorlu Yaşam Olayları Sonrası 'Devam Edebilme'yi Destekleyen Kavramları Açısından İncelenmesi" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır. TR Dizin Dergi Değerlendirme Kriterleri'nin 8. maddesine göre "etik kurul onayı" gerektirmeyen bir çalışma olduğundan Etik Kurul Onayı alınmamıştır. Kitapla ilgili inceleme için yayınevinden (Mundi Kitap Yayınları) izin alınmıştır. Karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde "Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun sorumlu yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim.