



Psikanaliz ve Edebiyat: İki Terapötik Yoldaş Psychoanalysis and Literature: Two Therapeutic Comrades

Özlem Özen^a

^a Doç. Dr. Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye
ozlemganozen@gmail.com
Orcid: 0000 0003-2163-8823

MAKALE BİLGİSİ

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 03.11.2019

Düzeltilme tarihi: 03.02.2020

Kabul tarihi: 22.06.2020

Anahtar Kelimeler:

Psikanaliz,

Edebiyat,

Rüyalar,

Şiir,

Bibliyoterapi.

ÖZ

İnsan bilinçaltı hakkındaki bilgi kaynaklarını inceleyen ve rüyalarımızda deneyimlenen arzularımızın doyumu üzerine araştırmalar yapılan bir yöntem olarak Psikanaliz, edebiyatın çalışma ve inceleme alanları içinde hem yoğun olarak ilgi görmüş hem de karşıt görüşlere maruz kalmıştır. İnsan bilinçdışı içeriğinin çok önemli bir bilgi kaynağı, rüyalar tarafından sağlanır, çünkü bunlar bilinçaltının faaliyetinin doğrudan ürünleridir. Tıpkı rüyalar gibi, edebiyat/şiir de sıradan günlük düşüncelerimizden farklı olarak zihinsel aktivitelerimizle üretilmektedir. Freud'un rüyalar ve gündüz fantezileri arasında kurduğu benzetme edebiyatın amacına katkı sağlayan önemli bir göstergedir. Edebiyat ve özellikle edebi türlerin kısa ve öz olanı şiir, insan duygu ve düşüncelerini düzene koyarak, yaratıcı gücünü canlandırabilir. Böylelikle yaşama ayna tutma özelliği ile bireyin yaşamın gerçeklerini kavramasını kolaylaştırır.

Bu çalışmada psikanalizin edebiyat alanında sınırlılıkları olduğu fikrine ilişkin tartışmaların yanı sıra, şiir terapisine odaklanılacaktır. Ayrıca, psikanaliz ve edebiyat, rüyalar ve şiir yazımı, rüya gören ve şair arasındaki ilinti vurgulanarak, bu çalışmada edebiyatın/ şiirin insan davranış bozukluklarında tedavi edici veya terapi görevi üstlendiği ele alınacaktır.

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 03.11.2019

Received in revised form: 03.02.2020

Accepted: 22.06.2020

Keywords:

Psychoanalysis,

Literature,

Dreams,

Poetry,

Bibliotherapy.

ABSTRACT

As a method that examines the source of knowledge about human unconscious and deals with satisfaction of desires experienced in our dreams, Psychoanalysis has been both a matter of disagreement and interest in the study of literature. A very important source of knowledge of the human unconscious content is provided by dreams, since these are direct products of the activity of the unconscious. Literature/Poetry, like dreams, is also produced by mental operation. Freud's analogy between dreams and daytime fantasies is an important manifestation that contributes to the purpose of literature. Poetry, the short and concise genre of literature especially among other literary genres, can bring human emotions and thoughts to life and revive their creative power. Thus, it makes it easier for the individual to grasp the realities of life with the feature of keeping the mirror to life.

This paper will focus on poetry therapy as well as conveying the controversy over the notion that psychoanalysis has limits in literature. It will also examine the relationship between psychoanalysis and literature, dreams and poetry, and the dreamer and the poet in order to prove how literature/poetry might serve as a therapy for human disordered behaviour.

Atıf Bilgisi / Reference Information

Özen, Ö. (2020). Psikanaliz ve Edebiyat: İki Terapötik Yoldaş. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 6 (1), Yaz, s.9-16.

1. Giriş

Psikanalizin insanın kendini tanıması ve tanımlamasında önemli bir etkisi vardır. Ruh çözümlemesi anlamına gelen psikanaliz, insanların ruhsal problemlerini tedavi etmeyi amaçlayan bir yöntem olarak kabul görse de, sanat, edebiyat, sosyoloji ve dil gibi insanı ve toplumu konu alan diğer alanlarda da önem kazanmıştır. Freud'un bakış açısından yola çıkılarak insan bilinçaltında yer alan doyumunu sağlanamayan arzu ve isteklerin rüyalar yoluyla ortaya çıktığı görüşü sayesinde psikanaliz yönteminin insan davranış bozukluklarına yönelik tedavisinde yaygın kullanımı artmıştır. Freud'a göre rüyaların işlevlerinden biri insan zihninin rahatlaması ve huzur vermesidir. Öte yandan insanın arzuları doyuma ulaşmadığı zaman olumsuz birtakım sonuçlar doğurabilir.

Psikanalizi edebiyat olmadan tam olarak anlamak çok zordur. Edebiyat ve psikanalizin ilişkisine bakıldığında, psikanaliz bilinçaltında yer alan kaynak bilgiyi araştıran ve ömür boyu insanın rüyalarında deneyimlediği arzusunun doyuma ulaşması konusunu irdelerken edebiyat ise insanın hem bilişsel hem de duygusal yönü üzerinde etkili bir bilim dalıdır. Psikanaliz bir anlamda, hekim olan analizciyle, analizi yapılacak olan hastanın ilişkisini anlatır. Tedavinin amacı, hastadaki çatışmaları ve bu çatışmaların neden olduğu davranışları tespit ederek bunların değiştirilmesine olanak sağlayacak ortamı hazırlamaktır. Bu sağlanabilirse, çatışmaların gerisinde yatan düşünceler baskıdan kurtularak bilinçdışından bilinç düzeyine çıkar.

Edebi esere insan davranışları hakkında bilgi kaynağı olarak bakıldığında, edebiyatın insan psikolojisi üzerine konu üretmek ve davranış bozukluklarına çözüm yolları sunmak olan görevi vurgulanmış olur. Bu açıdan, nasıl psikanaliz yöntemi insan ruhuna deva olmak için bir vasıta ise, edebiyat da insan ruhuna iyi gelmek ve onu mutlu hissettirmek için hizmet etmektedir. Okudukları, insanı bir yandan düşündürürken, bir yandan da duygulandırır. Sanatsal etkileşim ortamında insan, okuduğu şeylerden esinlenir ve birtakım davranışlar gösterir; bazen heyecanlanır, güler, bazen öfkelenir ya da ağlar, dolayısıyla yoğun duygular yaşayabilir.

Psikanalitik kurama göre rüyalar, büyü, oyun, psikopatolojik semptomlar, gündelik hayatta rastlanan dil sürçmesi gibi olgular, edebiyat ve şiir aracılığıyla bilinçdışından bilince malzeme geçmesi olarak görülmektedir. (Freud, 1913) Freud, *Rüyaların Yorumu* adlı kitabında bastırılan korku, öfke ve arzu gibi duyguları değerlendirerek onların görsel yönden deneyimlendiğini günlük dile aktarmaya çalışmıştır. Rüyalar yaşamdaki hızla akan düşünme sürecimizin devamında uyku durumuna geçtiğimiz zaman oluşan durumlardır. İnsan, bilinçli günlük hayatında yaşadığı yoğun duygular gibi bilinçaltında da farkında olmadan bazı zihinsel etkileşimlerde bulunur ve çoğu kez rüyalarında çatışmalarına odaklanır.

Freud, *Creative Writers and Daydreaming (Yaratıcı Yazarlar ve Hayal Kurmak)* adlı eserinde rüyalar ve gündüz düşü (fantezileri) arasındaki benzerliği ele almıştır. Bu açıdan fanteziler sanatçının bastırılmış arzularının bilinçli olarak kurduğu ancak üstü kapatılmış hayallerden ibarettir (1959). Rüyalar imgelerden oluşur ve bilinçli bir düşünme kabiliyeti değildir. Rüyanın en önemli özelliklerinden biri hatıralardan çok algılara benzemesidir. Biz rüyadayken bunun gerçek olduğunu sanıp rüyanın içine gireriz. Rüyadan uyanma anımızda yaşadığımız şeyin bir rüya olduğunu idrak ederiz. Rüya ile gündüz düşü arasındaki temel fark budur. Gündüz düşü kurarken onun gerçek olmadığını bilir ve algılarız.

Pragmatik (faydacı) teoride sanat/edebiyat eseri bir amaca ulaşmak için bir araç olarak görüldüğü için, sanatçının/edebiyatçının okurun psikolojisini ve insan davranışı hakkındaki bilgiye konu olarak odaklanmasına neden olur. Bu açıdan edebiyat, okurunu memnun etmek için bir terapist gibi hizmet eder, psikanaliz de hastasını hem memnun etmek hem de iyi hissettirmek için bir araç olarak hizmet eder. Sanatçının hem bilinç dünyası hem de bilinçaltındaki etkileşimlerin sonucunda yaratıcı yönü ortaya çıkartılabilir ve dolayısıyla sanat eseri sanatçının fantezilerinin bir ürünü olarak değerlendirilebilir. Tıpkı rüyalar/hayaller gibi, edebiyat/şiir de sıradan günlük düşüncelerimizden farklı olarak zihinsel bir işlemle üretilmektedir. Bir başka deyişle, edebi metin ya da şiirin nasıl üretildiğini düşündüğümüzde, edebiyatçının/şairin gündüz düşleri veya rüyaların etkisiyle edebi eser/şiir ürettiği görüşü ortaya çıkar. Bu denemede psikanaliz ve edebiyat, rüyalar ve şiir yazımı, rüya gören ve şair arasındaki ilinti vurgulanarak, edebiyatın ve şiirin tedavi edici veya terapist görevi üstlendiği ele alınacaktır.



Rüya, edebiyat eserine benzetilirken, rüya gören kişi de sanatçı/ şair gibidir. Sloane'e göre, "Özellikle şiirde, rüyada olduğu gibi, anlama ulaşmadan önce duyguya ulaşmak söz konusudur. Daha doğrusu, anlama ulaşılamasa bile, duygusal içeriğe, şiirin bütün olarak anlatmak istediği duyguya ulaşılabilir. Bu da okuyucuya, şairin bilinçaltındaki materyalin niteliği konusunda bir fikir verir" (akt. Budak, 2009: 18). Trilling, ise rüya ve edebi eser arasındaki benzerliği her ikisinde de insandaki hayal dünyasının açığa çıkmasıyla kurar. Ona göre, Freud'un nevrotik hastada uzlaşmaya çalıştığı gerçeklik toplumsal yaşam ve değerlerin insan zihni ve iradesi tarafından oluşan gerçekliktir. Edebi eser, hayal dünyasının yansıması olarak görülmektedir. Trilling, Freud'un yaklaşımında edebiyatçı ile nevrotik bireyin farklı olduğunu belirtir (1947). Çünkü edebiyatçı hayal dünyasının etkisinden bir süre sonra kopmayı ve dış dünyaya ait olmayı başarmaktadır. Peki, hayal dünyası ne ölçüde edebiyatçının/şairin kişiliğini ortaya koyar?

The Interpretation of Dreams (Rüyaların Yorumu)'nda Freud, bilinçaltı dünyasında bilgiye giden yolun nereden kaynaklandığını ve nasıl işlediğini öğrenmek için rüyaların incelenmesi gerektiğini savunur (1913). Bastırılan arzunun doyumunu rüyada gerçekleştirirken, hatırlanan ve aktarılan rüya aslında gizli kalmış olanın örtüsünü kaldırmak anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle, rüyaların mantıklı bir anlatımdaki tutarlılığı bulunmaz; ancak insan günlük yaşam deneyimlerini en derin bastırılmış arzularla karıştırabilir. Böylelikle, rüyaların işlevi gerçek dünya ile — edebiyatçının/ şairin doyuma ulaşmak istediği dünyası— bağlantılı olmaktadır. Şairin kişiliğinin de okurlarının üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Eğer şair dünya görüşü sağlıklı olan ve bağımsız bir birey olarak çevresindeki insan davranışlarını gözlemleyerek şiirlerini üretmeyi başarabiliyorsa, gerçek dünya ve hayal dünyası arasındaki ayrımın da farkındadır.

Freud'un rüya yorumu kitabında insanın bilinçaltındaki rüya işlevleri incelendiğinde birtakım edebi eserlerin rüyalara benzer özellikler de taşıdığı ve rüyaların edebi yöntemlerle incelenebileceği belirtilmektedir. Rüya ve edebi eser benzetmesi, edebi eleştirinin bilinmeyen yönlerinin ortaya çıkartılmasında etkili olabilir. Prescott da şiir ve rüya arasındaki benzerliği incelemek amacıyla Freud'un bastırılmış arzuların bilinçaltına itildiği kuramını kabul etmektedir (1922). "Herkesin kendine bile itiraf edemediği, başkalarına itiraf etmek istemediği arzuları vardır" (Freud, 1913: 67). Bu noktadan hareketle, Prescott şunu ileri sürer: "Şair şiirinde arzularını ifade eder öncelikle kendine ait olanları ve ayrıca tanınan şair kimliği vasıtasıyla başkalarının arzularını da..."(1922: 20). Yaratıcı hayal dünyasında oluşturulan her sanat eseri (şiir ve diğer edebi türler) arzu ve isteklerin ürünüdür ve şiirden yararlanmak demek gerçek dünyayı değiştirmek için bazı gerçeklerden kaçmaya teşebbüs etmek anlamına gelmektedir. Ona göre, şairler kesinlikle bilinçaltının farkındadır ve şiir yazma süreçleri incelenmelidir. Bilinçaltımızdaki şiirsel esin dünyası sayesinde arzu ve istekler şekillenerek ideal olana ulaşmaya çalışır.

2. Şiir ve Yaratıcılık

Freud'un rüyaların analizinde kullandığı psikoterapi yöntemi bize üstünlük ve güven duygusu veren bir yaşama bakış açısı kazandırır ve kişisel memnuniyet duygusunu edindirir. Bilinçaltı birtakım zayıf düşünceler de barındırabildiğinden bilinçaltından etkilenecek üretilen edebi eserler iyi olmayabilirler; ancak bilinçaltı önsezi/ iç görü yönüyle bilince göre daha üstün sayıldığından burada esinlenen şiir özgündür.

Şiir bilinçaltının ürünüdür ve yazar şiir üretirken bastırılmış bilinçaltı arzularını ifade etmek için çaba göstermektedir. Şiir bir tür rahatlama ve dinginlik sağlar; yaşamın sıradan tekdüzeliğine karşı bir tepki, fantastik olana doğru bir gidiş, fazla dolu olan zihinleri rahatlatan, duyguların güvenli ve düzenli olarak ifade edildiği bir yoldur. Zihinsel denge ve rahatlamanın yanı sıra, rüya ve şiir somutlaşan duyguların uzlaşarak açığa çıkmasıdır ve dolayısıyla şairin esin dünyasıyla dış dünya arasında bir çatışma sonucu ortaya çıkar şiir.

Bazen kendini şairle özdeşleştiren okur, aynı zamanda onun şiirsel yaratıcılığında olumlu biçimde etkilenir. Şiirsel yaratıcılık/ esinlenme zihinde anlık olarak ve emek harcamadan oluşur; yani yaratıcılık bir bakıma şiirin çıkış noktası ve kaynağıdır. Yaratıcılığın kelimeler dönüşümü çok kolay değildir. Ayrıca, zihinde gündüz düşleri ve şiirsel esinlenme gibi deneyimler benzerlik gösterirler çünkü hepsi



zihin uyanık haldeyken oluşur. Fakat rüyaların zihinde yarattığı görüntüler uyku halindeyken oluşur. Sonuçta rüyalar hakkında pek çok şeyi bilemeyiz ve uyanık haldeyken onlardan bazı çıkarımlarda bulunuruz.

Öte yandan, rüya gören kişi ile şairin durumuna bakıldığında, her ikisinin de rüyalandaki duygunun ve görülen birtakım imgelerin canlılığının veya tuhaflığının farkında olduğu söylenebilir. Örneğin, rüyada kendinden geçme duygusu sonlandığında, rüya gören kişi görüntüleri hatırlayıp tuhaf bulabilir. Dahası, şairin şiir yaratma ve yazma süreci de rüya gibi zamanla azalarak silikleşen bir özellik taşır. Bir başka deyişle, şairin yaratıcılık ve esinlenme süreci çoğunlukla tasvir edilemez. Rüya gören kişi nasıl uyandığı zaman görüntüleri hatırlamaya çalışarak zihnini yorup odaklamaya çalışıyorsa, şair de uyanık haldeyken düşünceleriyle zihnindeki yaratıcılık ve esinlenme halini düzenlemeye çalışmaktadır. Ve sonucunda ortaya edebi nitelikli bir eser çıkar.

Rüyalarda her zaman uyum bulunmaz; rüya gören tarafından konuşmak yazmak veya okumak ancak uyanık haldeyken gerçekleşir. Gece görülen rüyalar yorumlandığında açığa çıkarılan şey gerçekleşen düşlerdir. Dolayısıyla, şairler ve rüya gören kişiler hayal güçlerinin ürünlerini söze ve yazıya döken kişilerdir. O halde, şu tartışma sorusu aklımıza gelebilir: Şairin esinlendiği hayal gücü eğer bilinçaltı gibi çalışıyorsa, şiirine yansıyan bilinç ve bilinçaltı izlenimleri nasıl ayırt edilecektir?

Şiirindeki zihinsel algılanma sürecinde, hayal dünyasından (imgeleminden) her türlü desteği alarak söz sanatları yardımıyla okuruna aktarmak şairin en önemli amacıdır. Bir başka deyişle, bilinçaltının dışavurumu sonucunda şair, anlatmak istediğini kendi yaratıcılığının da vasıtasıyla şiirine dökmeyi başaran kişidir. Şair görünmeyeni bile zihinsel süzgecinden geçirip somutlaştırmayı ve okuruna aktarmayı başarabilir. Şair bir nevi düş gören kişi gibiyse, şiiri de kurduğu düşleridir.

Zihinsel olgunlaşma süreci yaşayan şair, bir bakıma bir dizi arzu ve isteğini doyuma ulaştırmaktadır. Kurduğu düşü gerçekleştirmekle sanki huzur ve mutluluğu bulmakta ve zihinsel bir rahatsızlığı da iyileştirmektedir. Şiir, şairin düşlerindeki hayali oluşumların açığa çıkmasıdır ve ayrıca düşünüyü gerçekleştirmesini engelleyen şeyleri değiştirme çabasıdır. Böylelikle, şairlere yaratma edimi içindeki kişiler olarak baktığımızda, onların kendi inşa ettikleri düşsel dünyalarını eserler aracıyla somutlaştırdıklarını söyleyebiliriz. Yaratma edimi içindeki kişiler düşsel boyuta yaratma edimi içinde olmayan kişilerden daha yakın olduğu gözlemlenir.

Şair kendi bilinçaltından esinlendiği hayal dünyası sayesinde şiiriyle okuruna ulaşır ve onun zihnine etki eder. Bu etki eğer olumlu ise onu rahatlatır ve endişelerinden uzaklaştırır. Şairin yaptığı bir tür psikoterapi uygulayan kişi gibi olabilmektedir. İnsanların kaygı bozukluğu, anksiyete, depresyon gibi rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılan psikoterapi ile edebiyat arasındaki benzerliği gösteren bibliyoterapi yöntemine de değinmek gerekir.

3. Bibliyoterapi ve Şiirin Terapi Olarak Kullanımı

Bibliyoterapi bilinçaltındaki bir fanteziye veya gündüz düşünce dönüşen birtakım olayları anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bu bakımdan edebi eser, bir rüya gibi, geçmişte yaşanan bir durumun bugünün şartlarıyla girmiş olduğu çarpışmadan ortaya çıkmış bir 'uzlaşma' işlevindedir (Budak, 2009). 'Bibliyoterapi,' edebiyatla okuyucu arasındaki ilişki sürecinde okuyucunun duygusal sorunlarıyla yüz yüze gelip olumlu değişimler yaşamasıyla amacına ulaşmaktadır (Philpot,1997). Bibliyoterapi, bireyin yaşamında ortaya çıkabilecek sorunların çözümünde kullanıldığı gibi, daha yoğun ve karmaşık duygusal sorunların ele alındığı psikolojik destek süreci içerisinde de kullanılabilir.

Tarihsel gelişim çizgisinde baktığımızda, Samuel Crothers ilk kez bu terimi 1916 da kullanmıştır. 1960'lara kadar grup psikoterapilerinin de yaygınlaşması sayesinde, edebiyatın terapi olarak değerinin farkına varılmıştır. Dolayısıyla, insanın zihin dünyası üzerine çalışan araştırmacılar ve psikolojik danışmanlar, özellikle şiirin terapi olarak kullanımının önemini vurgulamak için danışanlarının şiire karşı tepkilerini ölçmeye başladılar. 1960 yılında psikiyatrist Smiley Blanton, uzun yıllar araştırma ve uygulamaları üzerine *The Healing Power of Poetry (Şiirin İyileştirici Gücü)* adlı kitabını yazdı. Daha sonra Doktor Jack Leedy şiirin hastaların psikoterapisinde kullanımı ile ilgili makalelerin yazılması için



meslektaşlarını teşvik ederek *Poetry Therapy: The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders (Şiir Terapisi: Duygusal Bozuklukların Tedavisinde Şiirin Kullanılması)* adlı eserini yazdı. Bunun üzerine Eli Greifer de *Principles of Poetry Therapy (Şiir Terapisinin İlkeleri)* ni yazdı. Eğitim, rehabilitasyon, kütüphanecilik, yaratıcı sanat dalları gibi farklı disiplinlerde de şiir terapisi kullanılmaya başladı (*The National Association for Poetry Therapy*, 2019).

Bibliyoterapi, daha sonra “etkileşimli bibliyoterapi” açısından “şiir terapi” ile eş anlamlılık kazanmıştır. *Şiir Terapi – Teori ve Pratik* adlı kitabın yazarı olan Nicholas Mazza’ya göre:

...şiir terapisinde en yaygın kullanılan tekniklerden biri, bireye ya da gruba şiir okumak ve onların bu şiirlere tepki vermelerini istemektir. Terapist bu işlem sırasında danışanların tepkilerini keşfetmeye hazır olmalı ve hatta nasıl tepki vereceklerini tahmin etmelidir. Böyle bir süreç, terapide şiiri kullanmadan önce terapistin şiire yönelik kendi tepkilerini değerlendirmesini gerektirir. Oturumda kullanılacak şiir, oturumun içeriği ve danışanların etkileşimiyle ilişkili olmalıdır (2014: 138).

Bibliyoterapi edebiyatın tedavi olarak kullanıldığı yöntem olarak şiir ile birlikte yapıldığında, geleneksel tedavi yöntemlerinden farklı biçimde hastanın öznel deneyimleri ve duyguları, ayrıca şiire gösterdiği yorumlamalar ve verdiği yanıtlar değerlendirilir. Edebiyatın iyileştirici bir türü olarak şiirin, terapisinin uygulanması sayesinde hastanın şairler tarafından yazılan şiirlere ya da kendi yazmış olduğu yaratıcı şiirlere verdiği yorumlarla kendi duygularının daha çok farkına varması sağlanır. Şiir terapi olarak uygulandığında insan derinlemesine kendi yaşamıyla ilişkisini gözden geçirir; ayrıca hissettiklerini nasıl daha rahat ifade edebileceğini fark eder.

Şiiri terapi olarak uygulayan psikologlar genellikle tanınan bir şairin şiirini ele alıp şairin duygusal ve psikolojik merkezli sorunları üzerine kuramsal çalışmalar yapmaktadır. Edebi açıdan donanımlı şiir terapisti, bir uygulama esnasında çalıştığı birey veya danışanlarına bir edebi eser vererek, eserin kurgusal, sembolik ve karaktere yönelik açılardan tartışmasını sağlayabilir. Eğer mevcutsa, farklı karakterlere ait bakış açılarına karşılaştırmalı olarak değinilmesini sağlayabilir. Kişiler eserdeki şiirsel yapı içerisinde kendilerine ait bölümler bulması için yönlendirilir. Son olarak, şiir terapisti kişilerin edindiği yeni farkındalıklarını özgün yaratıcı yazı çalışmaları ya da sözel olarak ifadeleri sayesinde kendi benlikleri ile bütünleştirmeleri için teşvik eder. Terapi süreci danışanın tek yönlü konuşmasından çok, karşılıklı bir konuşma şeklinde geçer. Amaçlanan şey, danışanların şiir üzerine konuşarak yeni düşünceler üretme, sorun çözme becerilerini geliştirme ve kendi seçimlerinin de olduğunu fark edebilmelerini sağlamak; dolayısıyla rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerden kurtulabileceklerini öğretmektir.

Şiirin terapi olarak kullanılması günümüzde psikiyatristler, psikologlar, psikolojik danışmanlar ve akıl sağlığı uygulayıcıları arasında gittikçe artan bir biçimde kabul görmektedir. Ve depresyon, kişilerarası iletişim problemleri, problem çözme becerileri gibi alanlarda olumlu sonuçlar vermektedir (Hedberg,1997; Lerner, 1997). Şiir terapi teknikleri sadece psikolojik danışma esnasında değil, eğitimler ve atölye çalışmaları yoluyla psikolojik danışman, psikolog ve sosyal hizmet uzmanı gibi profesyonellerin mesleki ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla da kullanılmaktadır. (Mazza, 2014).

4. Psikanalizin Sınırlılıkları

Psikanaliz, edebiyatın çalışma ve inceleme alanları içinde bir yandan yoğun olarak ilgi görmüş; öte yandan ise karşıt görüşlere maruz kalmıştır. Burke, edebiyat ve psikanalizin arasındaki bağın, psikolojinin edebiyatta uygulanması sonucunda oluştuğunu belirtir: “... modern eleştiri ve özellikle psikanaliz, sanatın özünü tanımlarken sanatçının eksikliği veya zayıflığını da göstermeye meyillidir” (1925: 36).

Cebeci’nin *Psikanalitik Edebiyat Kuramı*, rüya-eser benzerliği olgusundan yola çıkarak, rüya yorumlamanın edebi eser incelenmesinde kullanılmasına yönelik bir bakış açısı sunmaktadır. Bu

çerçevede yazar, çağdaş rüya yorum yöntemlerini karşılaştırmalı olarak ele alıp Edelson'un *Language and Interpretation*'ı (*Dil ve Yorumlama*), ve de Chomsky ile Freud'un kuramlarını birleştirerek, rüya kuramını edebiyat yapıtlarının analizinde kullanan az sayıda yapıttan biri olma niteliği taşıdığını ifade etmektedir (2004).

Cebeci, psikanaliz ve edebiyata yönelik tespitlerinde, Psikanalitik Edebiyat Eleştirisine karşı çıkanların temel varsayımının özellikle psikanalizin kendisinin tartışmalı ve 'fantastik' bir uygulama olduğunu ve gerçekten sonuç verebileceğine ilişkin kanıt bulunmadığını düşünmektedir. Depresyon ve davranış bozuklukları, takıntılı düşünce türü gibi birtakım rahatsızlıklardan şikayet eden hastalar üzerinde yapılan değerlendirme ve ölçümler, psikanaliz uygulamalarının, tıbbi tedavi uygulamalarına benzediğini ve kalıcı biçimde beyin kimyasını değiştiren sonuçlar verdiğini göstermektedir. Dolayısıyla, Psikanalitik Edebiyat Eleştirisinin sağlam, kapsamlı ve bilimsel bir temele dayandığı açıktır (2004). Tura ise, günümüzde Freudcu dürtü kuramına dayalı psikanalitik bilimsel akademik çalışmaların artık kalmadığını ifade etmektedir. "Klasik teorinin bu bölümü artık kullanışsızdır. Ve psikanalizin bu dinamizminin temelinde yatan geniş ölçüde açıklama gücünün yükselmesidir" (Tura, 1995: 17).

Psikanalitik Edebiyat Eleştirisine karşı getirilen görüşe göre, eserlere bakarak yazarların psikanalizini yapmaya kalkışmak doğru olmayabilir. Freud'un yöntemini her zaman edebi karakterlere uygulamak da bazı tartışmalar doğurur; zira bu karakterler kurmaca oldukları için, id, ego ve süperegö'leri da gerçek anlamda yoktur. Başka bir deyişle, bir edebi karakterin kompleksleri onu kurgulayan yazarın bu komplekse sahip olduğunu gösteremeyebilir.

Diğer yönden, psikanaliz ve edebiyat ilişkisinde farklılıklar da olabilmektedir. Bir taraftan yazarın amacı yapısal yönüyle edebi eserin eleştirilebilmesine olanak sağlamak da olmalıdır diyen görüş vardır, diğer taraftan edebi eserdeki sanatsal değerle kıyaslandığında rüyalar edebi eserin yanında değersiz ve önemsiz hale gelmekte, ayrıca bilinçaltı da edebi eserin ortaya çıkmasına engel teşkil etmektedir. Freud'un edebiyata katkısı ürettiği karakter analizi teorileri ve bunların edebi kuramlarla açıklanıp değerlendirilmesi bakımından göz ardı edilemez. Ancak, Read gibi eleştirmenlere göre, psikanaliz zihinsel aktiviteyi incelerken, edebi eleştiri de bu aktivitenin sonucunda üretilenleri irdeler. Read fantezi kuramında şu sonuca varmaktadır:

Şiir yazmak normal bir insanın aktif haldeki fantezilerinin ifade edilmesinden başka bir şey değildir. Şair fanteziler yaratırken onları somutlaştırarak açıklamayı başarır. Öte yandan nevrotik kişinin fantezi dünyası biçimlendirilememiştir. Eğer şair fantezilerini aktarılabilir kadar değerli ve özgün hale getirebilirse, nevrotik durumdan kurtulur. Psikanalizde bir şairin gerçekle nevrotik olanı ayırt etmesi gerekir (Read, 1924: 91).

Crews ise daha farklı açıdan bakar: Freud birçok kişinin yaşamını mahvetmiş, hastalarına ilgisiz kalmış ve onların acılı ve ikilem dolu deneyimlerini onları yönetircesine tedavi etmeye çalışmıştır. Hastanın bilinçaltı karanlıktır ve direncinin kırılması sayesinde tedavideki dolambaçlı yol aydınlanmış olur (Crews, 1993). Rüya ve edebi eser arasındaki ilişkinin yanlış anlaşıldığını düşünen Fry ise, bu tür bir edebiyat eserinin hastanın gizli saklı iç dünyasını açığa çıkarırken gerçek edebiyatın doğasına aykırı olduğunu belirterek iki tür edebi eser olduğunu savunur (Fry,1924). Birincisi tamamen bastırılmış arzuların gerçekleştirildiği bir fantezi dünyası yaratmayı uğraşı edinen eser. İkincisi de resmi ilişkilerin geçerli olduğu gerçek dünyayı yansıtan eser. Birincisi içgüdüleri estetikle birleştirirken diğeri üretilen eserin oldukça normal bir deneyimden oluştuğunu savunur. Önemli olan ve farkına varmamız gereken şey, Read'in de belirttiği gibi sanatçının/edebiyatçının başlangıçta nevrotik bir eğilimi olduğu, ancak sanatçı/edebiyatçı olmaya çabalarken kaderinden kaçma eğilimindedir. Ve sanat/edebiyat sayesinde gerçeğe dönüş yolunu bulur (Read, 1924).

5. Sonuç

Her ne kadar tartışmalı da olsa, psikanaliz ve edebiyat arasındaki ilişki ele alınırken yazarın yaratma sürecine ve bu süreçte yazarın bilinçaltına değinmek önemlidir. Wellek ve Warren, *Yazın Kuramı* adlı eserlerinde, psikanalizin hem yazarın iç dünyasına ışık tutabileceğini hem de yazın yapıtlarının



yorumlanmasında ve değerlendirilmesinde kullanılabileceğine dikkat çekerek, sanatçıların gerçeklik duygularının güçlenmesine ve daha iyi gözlem yapabilmelerine katkı sunduğunu belirtmişlerdir (Wellek; Warren, 1982).

Freud'un insan yaratıcılığının kaynağı olarak gördüğü hayallere karşı kendimizi savunduğumuz, aynı zamanda, bu hayallere uyum sağlamaya yönelik biçimde davrandığımız söylenebilir. Böylece, hayal kurmak çerçevesinden, edebiyat yapıtını hem şimdiye, hem de geçmişe anlam katma olarak görebilmek mümkündür: yazar da hoşnut olmadığı bir duruma karşı yeni bir durumu arzular ve bunun gerçekleşmiş olduğunu hayal ederek doyum sağlamayı dener. Ortaya çıkan kurmaca yapıt aslında bir doyum sağlama arayışıdır. Freud'un belirttiği kurmaca yaratıcı yazarlık süreci bu şekilde işlemektedir. *Yaratıcı Yazarlar ve Hayal Kurmak* adlı eserinde Freud, yazabilen kişinin aslında nevrotik bozukluğu olduğunu kastederken yazarın gerçeklikten kaçış sürecinde yeteneklerinin ortaya çıktığını iddia etmektedir (1959).

Değişik nedenlerle okumaya yönelen insanlar kimi kez, içinde buldukları kişisel sorunlardan uzaklaşmak, yüzleşmekten korktukları konularla mücadele edebilmek, çözüm aramak, bazen de duygularını daha iyi çözebilmek için özellikle şiire yönelirler. Şair bilinçaltı dünyasının varlığı ve bilinç dünyasının gerçekliği arasında bir arabulucu gibidir. Çünkü okurun farkında olduğu mutluluk ve haz kaynaklarıyla teselli bulmasına katkı sağlayarak, ona nevrotik hastalarına terapi ile yardımcı olan bir hekim gibi yaklaşmaktadır. Şairin okuruna sağladığı bir nevi terapi, tıpkı rüyaların analizi yöntemiyle hastasının nevrozunu iyileştiren hekime benzer. Bu bakımdan, şiir şairin hayal dünyasında yazılmakta ve onun bu dünyasındaki arzu ve isteklerini gerçeklik dünyasında şekil almaktadır. "... şiir terapistlerinin bildiği gibi, şiir, sıkıştırılmış, tüketilebilir bir biçimde insanın varoluşunun derinliğini yakalamak için ideal bir araçtır. Son gelişmeler, şiirin sosyal araştırmalar için hem araç hem de yöntem olabileceğini göstermiştir" (Furman, 2006: 135-6). Sonuçta, şiir terapi olarak kullanıldığında edebi tür olarak şiirin edebi eleştiriye katkısı da yadsınmaz.

İnsanın insanı anlama çabası sonu olmayan bir yolculuğa benzetilebilir. Sayısız psikoterapi yönteminde sadece biri olan şiirin terapi olarak kullanılması ile edebiyatın gücüyle insanın var olma çabasını yaşaması ve paylaşması mümkündür. Eğer bu yolculukta tedavi olan kişi terapisti ile ikili olarak yol almaya başlarsa o zaman beraberliğin canlılığı ve yaratıcılığını sürdürmek her iki tarafa da çok şey katabilir. Özellikle çalışmamızdaki benzetmeye dayanarak, terapist (şair) kendini ifade ederek yeniden yaratır ve kendi duygularını yaşayabilirse, danışan (okur) da kendini karşısındaki insanın yerine koymayı öğrenir ve süreç ilerledikçe aslında kendi gerçeğini anlamlandırmaya başlar.

Kısacası şiirin terapi olarak uygulanması ile bireyin, yaşamakta olduğu sorunun sadece kendi başına gelmiş bir sorun olmadığı, birçok kişinin de benzer sorunları yaşamakta olduğunu fark edebilmesi sağlanabilir. Bireyin yaratıcı gücünü kullanarak farklı çözüm yolları bulabileceğini anlamasına yardımcı olunabilir. Ayrıca bu terapi yöntemi olumlu bir benlik kavramı geliştirebilmesine ve kendini kabul edebilmesine katkıda bulunur. Ve en önemlisi, birey tarafından yaşadığı süreçte hissedilen duygusal ya da bilişsel baskılar hafifletilmeye, ya da yok edilmeye çalışılır.

Kaynakça

- Budak, A. (2009). *Psikanalitik Edebiyat Eleştirisi Ve Bir Uygulama Denemesi* Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Sayı 25.
- Burke, K. (1925). "Psychology and Form" *The Dial*. 89. New York.
- Cebeci, O. (2004). *Psikanalitik Edebiyat Kuramı*, İthaki, İstanbul.
- Crews, F. (1993). "The Unknown Freud" *The New York Review*.
- Eagleton, T. (1990). *Edebiyat Kuramı*. Çev. Esen Tarım. İstanbul: Ayrıntı Yayınları,
- Freud, S.(1913).*The Interpretation of Dreams* Trans. By Dr. A.A. Brill CarIton House. NewYork.



- . (1959) James Strachey, trans. and ed., “Creative Writers and Daydreaming” *The Standard Edition of the Complete Psychoanalytical Works of Sigmund Freud*, Vol. ix, London, The Hogarth Press.
- Fry, R. (1957). “The Artist and Psychoanalysis” London: Hogarth Press. 1924. Hoffman, Frederick, J. *Freudianism and the Literary Mind*, Louisiana State University Press Baton Rouge, Louisiana.
- Hedberg, T. (1997). *The Re-Enchantment of Poetry As Therapy. The Arts in Psychotherapy*. 24, 1 (91-100).
- Hoffman, F. J. (1957). *Freudianism and the Literary Mind* Louisiana State University Press Baton Rouge, Louisiana.
- Lerner, A. (1997). *A Look at Poetry Therapy. The Arts in Psychotherapy*. 24, 1, (81-89)
- Mazza, N. (2014). *Şiir Terapi Teori ve Pratik. Okuyan-Us Yayınları Psikoterapi Kuramları Dizisi – 5. İstanbul.*
- Meltzer, D. (1965). “Review of The Invitation in Art”, *International Journal of Psycho-Analysis*, 533-4.
- Philpot, J. G. (1997) *Bibliotherapy for Classroom Use*. Incentive Publications, Inc. Nashville, Tennessee.
- Prescott, F. C. (1922). *The Poetic Mind*. London: Macmillan.
- Read, H. (1924). “Review of Fry, The Artist and Psychoanalysis”. *The Criterion*. vol. III, pp. 471-2.
- Sloane P. (1990). *Psychoanalytic Understanding of the Dream*, Northvale: Jason Aronson.
- Trilling, L. (1947). “Freud and Literature” *The Liberal Imagination* New York: Doubleday.
- Tura, S. M. (1995) *Freud'dan Lacan'a Psikanaliz* Ayrıntı Yay, İstanbul.
- Wellek; Warren. (1982). *Yazın Kuramı* Çev. Yurdanur Salman, Suat Karantay, Altın Kitap, İstanbul.

Elektronik Kaynaklar

- URL1: The National Association for Poetry Therapy <https://poetrytherapy.org/index.php/about-napt/history-of-napt/> *The National Association for Poetry Therapy* (Erişim 12.4.2019)
- URL 2 : Furman, R. (2006). Poetry as research: Advancing scholarship and the development of poetry therapy as a profession, *Journal of Poetry Therapy*, 19:3, 133-145, <https://doi.org/10.1080/08893670600887965> (Erişim 10.7.2019)