



Henrik Ibsen'in *Oyuncak Bir Bebeğin Evi* (1879) ve Bernard Shaw'un *Candida* (1894) Adlı Tiyatro Oyunlarının Bilişsel Terapi Kuramı'na göre Analizi¹

Ahmet KARAYONCA²

Öz: Aaron Beck'in Bilişsel Terapi Kuramı genel olarak, düşüncelerin duyguları, duyguların da eylemleri etkilediğine odaklanır. Henrik Ibsen'in *A Doll's House* ve Bernard Shaw'un *Candida* oyunlarında bazı karakterlerde genel kaygı vardır. Yani düşünceleri bir şekilde duygularını etkiler ve buna göre hareket ederler. Hemen hemen her karakterin bilişsel çarpıtmaları, olumsuz temel inançları vardır ve eylemlerini bu olumsuz duygulara göre yaparlar. Bu yazıda bu oyunların karakterleri yakından incelenmektedir. *A Doll's House*'da Nora'nın kaygısı onu tüm ailesinden ayrılmak zorunda bırakmış, Torvald'ın kaygısı onu Nora'yı azarlamaya, Krogstad'ın kaygısı onu Nora'yı tehdit etmeye zorlamıştır. *Candida*'da Marchbanks'in *Candida*'yı James Morell'e verme kaygısı onu James Morell'e saldırmaya sevk eder, James Morell ise *Candida*'yı kaybetme kaygısı yaşar ve olumsuz inancı nedeniyle Marchbanks'e saldırır. Çalışmanın amacı *Candida* ve *Bir Oyuncak Bebeğin Evi* oyunlarındaki karakterlerini Bilişsel Terapi'nin ilkelerine göre analiz edip karşılaştırmaktır. Çalışmada yöntem olarak oyunların karakterleri Bilişsel Terapi Teorisine göre incelemeye alınmış, temel inançları, bilişsel çarpıtmaları ve otomatik düşünceleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Daha sonra aralarında karşılaştırma yapılarak benzerlik ve farklar ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Biliş, Olumsuz, Düşünce.

Abstract: Aaron Beck's Cognitive Therapy Theory generally focuses on the fact that thoughts affect feelings and feelings affect acts. In the Henrik Ibsen's *A Doll's House* and Bernard Shaw's *Candida*, some characters have general anxiety. So, their thoughts affect their feeling in a certain way, and they act accordingly. Nearly every character has cognitive distortions, negative core beliefs and they act according to these negative senses. In this paper, characters of these plays are analyzed closely and in *A Doll's House*, Nora's anxiety forced her to leave her all family, Torvald's anxiety makes him scold Nora, Krogstad's anxiety forces him to threaten Nora. In *Candida*, Marchbanks' anxiety of giving *Candida* to James Morell makes him attack James Morell, James Morell has an anxiety to lose *Candida* and attacks Marchbanks due to his negative belief. The aim of the study is to analyze and compare the characters in the plays *Candida* and *A Doll's House* according to the principles of Cognitive Therapy. As a method in the study, the characters of the plays are examined according to the Cognitive Therapy Theory, and their basic beliefs, cognitive distortions and automatic thoughts are attempted to be determined. Then by comparing them, similarities and differences are tried to be revealed.

Key Words: Anxiety, Cognitive, Thoughts, Negative.

¹ Bu çalışma III. Dil, Kültür ve Edebiyat Öğrenci Sempozyumu'nda bildiri olarak sunulmuştur.

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Erciyes Üniversitesi, akarayonca@hotmail.com

Giriş

Çalışmanın amacı *Candida* ve *Bir Oyuncak Bebeğin Evi* oyunlarındaki karakterlerini Bilişsel Terapi'nin ilkelerine göre analiz edip karşılaştırmaktır. Psikolojik eleştiri denilince genelde Freud, Lacan veya Jung'a göre eleştiri yapılmaktadır. Bilişsel terapi, Freud'un psikanalizinde yer alan kişiyi ID, ego, superego, defans mekanizmaları, rüyaların ve geçmişin yorumu gibi muğlak prensiplere göre hastayı değerlendirmek yerine, daha kolay kavranıp değerlendirmeye veri sağlayan "Eğer dediğin doğruysa ne olur? Delillerini sıralar mısınız?" gibi bilişsel sorularla hastanın temel inançları, bilişsel çarpıtmaları, otomatik düşünceleri belirlenip tedaviye zemin hazırlayan bir teori içerir. Beck'in ana argümanı, düşüncelerin duyguları etkilediği ve dolayısıyla davranışları etkilediği fikrine dayanmaktadır. Yani ona göre Freud'un teorisine gerek yoktur, çünkü bu tür terapi psikolojik rahatsızlıklara çare olmamaktadır.

Konuyla ilgili daha önce, *Bir Oyuncak Bebek Evi Oyununda Nora'nın Yansıyan Kişiliği: Psikanalitik Bir Yaklaşım*, Henrik'teki Arketip Unsurları, Ibsen'in Hayaletleri, D. Setyawan, 2016; *Edebiyat Teorisinin Psikanalize Referansla George Bernard Shaw'un Oyunlarında Uygulanması*, Vibha Sharma, 2008; *Bernard Shaw ve Psikanaliz*, A Nethercot, 1969 gibi çalışmalarla Freudyen analiz yapılmaya çalışılmıştır.

Edebiyat eserlerini Bilişsel Terapi kuramına göre inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örnek olarak, Karam ve Rakiye Özdal'ın, "*Jane Austen'in İknasında Zihin Okuma ve Bilişsel Çarpıtma*". Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, no. 51, 2020, P. 188-3 makalesine bakılabilir. Ancak Bilişsel Terapi teorisi analizine göre *Candida* ve *Oyuncak Bebek Evi* ile ilgili bir çalışma bulunmadığından bu makale bu konuda bir girişimde bulunmaya çalışmaktadır.

Sigmund Freud'un psikanalizin uzmanı Aaron Beck'in, psikanaliz yerine uygulamak üzere keşfettiği Bilişsel Terapiye göre, *Oyuncak bir Bebeğin Evi* ve *Candida*'yı incelemeyi hedefleyen bu çalışma, literatüre katkı sağlayabileceği için önem arz etmektedir.

Bilişsel Terapinin Kurucusu: Aaron T. Beck

Aaron Temkin Beck Bilişsel Terapinin kurucusudur. 1921'de Providence, Rhode Island'da doğmuştur. 1942'de Brown Üniversitesi'nden ve 1946'da Yale Tıp Fakültesi'nden mezun olan Beck, Stockbridge, MA'daki Austin Riggs Center'da psikiyatri uzmanı olarak çalışmıştır.

Ruh sağlığı alanında bir devrim niteliğinde gelişme 1960'ların başında, o zamanlar Pensilvanya Üniversitesi'nde psikiyatri alanında araştırmacı ve öğretim görevlisi olan Aaron T. Beck (MD) tarafından başlatılmıştır (Beck, 2011). Dr. Beck psikanaliz eğitimi almış ve bu tekniği

uygulayan bir psikanalitti. Özünde bir bilim insanı olarak psikanalizin tıp camiası tarafından kabul edilebilmesi için teorilerinin ampirik olarak geçerli olduğunun gösterilmesi gerektiğine inanıyordu. 1950'lerin sonu ve 1960'ların başında, böyle bir doğrulamayı sağlayacağını umduğu bir dizi deneye girişti. Bunun yerine tam tersi gerçekleşti (Beck, 2011). Dr. Beck'in deneylerinin sonuçları onu depresyona başka açıklamalar aramaya yöneltti. Çarpık, olumsuz bilişi (öncelikle düşünceler ve inançlar) depresyonun temel bir özelliği olarak tanımladı ve kısa süreli bir tedavi geliştirdi. Bu tedavide öncelikli hedeflerden biri hastaların depresif düşüncelerinin gerçekliğinin test edilmesi idi (Beck, 2011).

Beck, depresyon için, mevcut sorunları çözmeye ve işlevsiz (yanlış ve/veya yararsız) düşünce ve davranışları değiştirmeye yönelik, yapılandırılmış, kısa vadeli, şimdiki zamana yönelik bir psikoterapi tasarladı (Beck, 2011). Beck, düşüncelerin psikoterapinin gelişiminde nasıl önemli bir rol oynadığına özel olarak odaklanarak bilişsel terapi (CT=Cognitive Therapy) modelini bulmuştur (T.J. Petersen, vd., 2016).

Onun 1979 tarihli *Depresyonun Bilişsel Terapisi* adlı kitabı çeşitli zihinsel sağlık bozukluklarını tedavi etmek için oluşturulan bilişsel davranışçı terapi (CBT) modellerinin temelini oluşturmuştur (T.J. Petersen, vd., 2016).

O zamandan bu yana, kendisi ve diğerleri bu terapiyi çok çeşitli rahatsızlık ve sorunlara sahip, şaşkıncı derecede çeşitli popülasyonlara başarıyla uyarladılar. Bu uyarlamalar tedavinin odağını, tekniklerini ve süresini değiştirmiştir ancak teorik varsayımların kendisi sabit kalmıştır. Beck'in modelinden türetilen tüm bilişsel davranışçı terapi türlerinde tedavi, belirli bir bozukluğu karakterize eden bilişsel bir formülasyona, inançlara ve davranışsal stratejilere dayanır (Beck, 2011). Tedavi aynı zamanda bireysel hastaların (özel inançları ve davranış kalıpları) kavramsallaştırılmasına veya anlaşılmasına da dayanır. Terapist, kalıcı duygusal ve davranışsal değişim sağlamak için bilişsel değişim (hastanın düşünce ve inanç sisteminde değişiklik) üretmenin çeşitli yollarını arar (Beck, 2011).

Düşüncelerin, duyguların ve davranışların birbirini etkileyebildiğini söyleyen bilişsel model, Bilişsel Terapinin ana prensibidir (T.J. Petersen, vd., 2016). Yani, Bilişsel modelin özü, kişinin düşüncelerinin, duygularını ve davranışlarını etkilediğinin anlaşılmasıdır (T.J. Petersen, vd., 2016). Bilişsel model, bireyin bir olayı (yani düşünceleri) algılamasının veya yorumlamasının kritik öneme sahip olduğunu vurgular. Bu algı, asıl olayın kendisinden ziyade önem taşır (T.J. Petersen, vd., 2016). Bilişsel modele göre herkesin otomatik düşünceleri vardır (T.J. Petersen, vd., 2016).

Yaygın Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar ilk olarak Beck tarafından, bilgiyi düşünmede tanımlanabilir hatalarla sonuçlanabilecek şekilde işlemenin sonucu olarak tanımlanmıştır. Beck, depresyonlu hastalarla yaptığı çalışmada düşünmedeki altı sistematik hata belirlemiştir; keyfi çıkarım, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, kişiselleştirme, mutlakiyetçi ve ikili düşünme (Freeman, vd., 2005).

Yıllar sonra Burns, Beck'in bilişsel çarpıtmalarını yeniden adlandırdı ve on türe kadar genişletti; ya hep ya hiç düşüncesi, aşırı genelleme, zihinsel filtre, olumluyu göz ardı etmek, hemen sonuca varmak, büyütme, duygusal muhakeme, gerekir ifadeleri, etiketleme, kişiselleştirme ve suçlama (Freeman, vd., 2005). Sonraki yıllarda, Gilson ve Freeman, “yanılgılar” başlığı adı altında yeni bilişsel çarpıtmalar tanımlamışlardır; değişim yanılgıları, görmezden gelmek, haklı olmak gibi (Freeman, vd., 2005).

Freeman ve diğerlerinin eserinde yer alan diğer bilişsel çarpıtmalar ise ya hep ya hiç düşüncesi, hemen sonuca varma, zihin okuma, falcılık, duygusal muhakeme, olmalı ifadeleri, felaketleştirme, büyütme, küçültme, aşırı genelleme, zihinsel filtre, olumluyu küçümseme, etiketleme, kişiselleştirme ve suçlama, karşılaştırma, benlik değerinin dışsallaştırılması, mükemmeliyetçilik, seçici soyutlama (Freeman, vd., 2005).

Bilişsel terapinin kavramsal çerçevesi, bireyin erken yaşam deneyimini öznel değerlendirmesini ve benlik hakkındaki temel inançlarını (şemaları) şekillendirerek sürdürmektedir (Freeman, vd., 2005).

Bilişsel terapi, çok çeşitli rahatsızlık ve sorunlara sahip, şaşkırtıcı derecede çeşitli popülasyonlara başarıyla uyarlanmıştır. Bu uyarlamalar tedavinin odağını, tekniklerini ve süresini değiştirmiştir ancak teorik varsayımların kendisi sabit kalmıştır. Beck'in modelinden türetilen tüm bilişsel davranışçı terapi türlerinde tedavi, belirli bir bozukluğu karakterize eden bilişsel bir formülasyona, inançlara ve davranışsal stratejilere dayanır (Beck, 2011).

Alışılmış düşünme yolları, iç ve dış uyaranları genelleyerek, silerek ve/veya çarpıtarak temel inançları ve varsayımları destekleme işlevi görür ve böylece bilişsel çarpıtmalar yaratır. Bilişlerin ve özellikle bilişsel çarpıtmaların, duygusal bozuklukların sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Freeman, vd., 2005).

Temel İnançlar

Erken yaşam deneyimleriyle bireyler kendileri hakkında temel inançlar veya şemalar geliştirmeye başlarlar. Temel inançlar, bilişsel teorinin önemli bir parçasıdır (Petersen, vd., 2016).

Beck, çalışmalarında depresyon gibi bir psikolojik çökkünlüğe karşı savunmasız olan bireylerin, erken öğrenme deneyimleri nedeniyle sıklıkla çaresizlik ve/veya sevilme duygusuyla ilgili temel inançları deneyimlediklerini tespit etmiştir (Petersen, vd., 2016).

Eğitimsiz gözlemciye bilişsel davranış terapisi bazen aldatıcı derecede basit görünebilmektedir. Kişinin düşüncelerinin, duygularını ve davranışlarını etkilediğini öne süren bilişsel model oldukça basittir. Ancak deneyimli bilişsel davranış terapistleri birçok görevi aynı anda yerine getirir; vakayı kavramsallaştırmak, uyum oluşturmak, hastayı sosyalleştirmek ve eğitmek, sorunları tanımlamak, veri toplamak, hipotezleri test etmek ve özetlemek (Beck, 2011).

Otomatik Düşünceler

Beck, depresif hastaların kendileri, dünya ve gelecek (bilişsel üçlü) hakkında altta yatan işlevsiz temel inançları güçlendiren olumsuz düşünceler veya "otomatik düşünceler" sergilediklerini söylemiştir. Spesifik olarak, olumsuz otomatik düşünceler, bilgi işlemedeki sistematik çarpıklıklar nedeniyle devam eder; örneğin ya hep ya hiç düşünme, hemen sonuca varma (Petersen, vd., 2016).

Bu çalışmaya konu olan iki oyunun yazarları yani Ibsen ve Shaw, bu oyunlarda kasıtlı veya kasıtsız olarak bilişsel çarpıtmalara sahip karakterler meydana getirmişlerdir. Bu yüzden oyun karakterlerinin bilişsel çarpıtmaları otomatik düşünceleri harekete geçirir, böylece temel inançlar değişir ve karakterler buna göre hareket eder. Yakından incelendiğinde *A Doll's House*'da (Bir Oyuncak Bebeğin Evi) Nora, Torvald, Krogstad ve Mrs. Lind; *Candida*'da ise Eugene Marchbanks, James Morell ve Candida Morell'in psikopatolojik tutumları, dolayısıyla bilişsel çarpıtmaları vardır. Bu yüzden Bilişsel Terapi teorisine göre analiz edilebilirler.

Ibsen'in Oyuncak Bir Bebeğin Evi Adlı Oyununun Bilişsel Terapi Teorisine Göre Analizi

S. H. Siddall, Ibsen'in *Oyuncak Bir Bebeğin Evi*'nin gerçek bir olaya dayandığını öne sürmektedir (Siddall, 2008). Siddall'a göre Laura Petersen, 1872 yılında Bay ve Bayan Ibsen'in yakın arkadaşıdır. Victor Kieler ile evlenir. Bir süre sonra Victor'a tüberküloz teşhis konular, bu yüzden tedavi için İsviçre ve İtalya'da tatil yapılması öngörülür. Bu tatil için yeterli paraları olmadığından Laura, borç alır ve sonra bunu geri ödemek için sahte bir çek düzenler ve daha

sonra bu sırrı itiraf eder (Siddall, 2008). Kieler bunu bir akıl hastalığı olarak gördüğü için eşi Laura'yı dört hafta boyunca akıl hastanesinde kalmaya zorlar, dolayısıyla Ibsen bu üzücü olayı öğrendiğinde *Oyuncak Bir Bebeğin Evi* (*A Doll's House*'u (Siddall, 2008) yazmak için ilham alır. 1979'da *Oyuncak Bir Bebeğin Evi*'ni kaleme alır. Oyun Laura'nın hikayesine çok yakındır. Çünkü Victor'un Helmer gibi karısını delilikle etiketleme, onun illegal hareketini aşırı genelleme, hemen suçluluğu sonucuna varma gibi bilişsel çarpıtmaları olduğu açıktır ve Nora, Laura'nın oyundaki halidir.

Banka müdürü Torvald'ın karısı Nora, bankadan kredi almayı başarır ama babasının imzasını taklit eder çünkü o yıllarda kadınlar imza atamaz. Nora çok çalışarak borcunu öder ve kocasını tedavi ettirir. Torvald'ın bankasında personeli Krogstad, bazı uygunsuz işlerinden dolayı Torvald tarafından işten çıkarılma korkusu nedeniyle, Nora'ya sahte imza olayını bildiğini ve eşini kendisini işten çıkarmaması için ikna etmezse bunu eşine söyleyeceği konusunda tehdit eder. Sonuçta Nora, Torvald'ı ikna edemez ve Krogstad ta ona sahte imzayı bir mektupla bildirir ve Torvald, Nora'dan ayrılmak ister ancak kısa sürede pes eder, ancak Laura'nın aksine Nora kocasını, çocuklarını ve evini terk eder. Oyun boyunca Nora, Krogstad'ın sahte imzayı eşine bildirmemesi için kaygıyla çabalar. Krogstad ta işten atılmamak için kaygıyla Nora'yı sürekli tehdit eder. Torvald ise Nora'yı ahlaksız olarak görür ve çocuklarına bakamayacağını söyler. Yani çocuklarının ahlaksız olması kaygısındadır. Bu hikâyeden Ibsen'in karakterlerini gerçek bilişsel çarpıtmalara sahip insanlardan yola çıkarak kurgulamış olabileceği düşünülebilir, çünkü ana karakterler takıntı, aşırı kaygı v.s. ile hareket etmektedir. Böylece Bilişsel terapinin alanına girmektedirler.

Oyunun Bilişsel terapi teorisine göre incelenmesi söz konusu olduğunda, bilişsel çarpıtmalara sahip birçok karakter vardır ve oyun yazarı onları bu şekilde tasarladığı için buna göre davranırlar.

Her şeyden önce Nora, oyunun başında Ibsen tarafından küçük bir kız çocuğu davranışları olan yetişkin bir kadın ve eş karakteri olarak tasarlanmıştır. Kendisi kocasını ve ailesini kurtarmak için bir savaşıdır ancak çocuksu tutumları bilişsel çarpıtmalara neden olmaktadır. Oyunda Nora'nın ya hep ya hiç tarzı bir düşünce tarzına sahip olduğu çok açıktır. Bu nedenle kocasını kurtarmak için bankadan parayı almak üzere babasının imzasını taklit etmiştir, çünkü ona göre Torvald ya tedavi olup iyi olacak ya da ölecekti. Burada ya hep ya hiç ve aşırı genelleme bilişsel çarpıtmaları görülmektedir. Çünkü, Nora, babasının kendisini dinlememesini (babası her zaman Nora'yı oyuncak bir bebek olarak görmüştür) genelleyip eşinin de dinlemeyeceği şeklinde değerlendirmiştir.

Krogstad, Nora'yı tehdit ederken mektubunun onun evliliğini hiçbir delil olmadan bitireceğini düşünerek tehdit eder. Bu, bilişsel çarpıtmalardan hemen sonuca varmak, olayları büyütme ve küçültme olarak yorumlanabilir. Yani Krogstad, işten çıkarılmayı abartıyor, yani dünyanın sonu olarak görüp hemen işe koyuluyor ve evli bir kadını tehdit ediyor.

Nora'nın kocasının hayatını kurtarma zaferini göz ardı eden bir zihinsel filtresi vardır. Ama bu filtre Krogstad ve yöresel geleneklerin tek tehdidinin olumsuzluğu ona çok büyük korku olarak göstermektedir. Yani olumluyu göz ardı edip olumsuza odaklanmaktadır. Genel olarak Nora'nın ya hep ya hiç düşünce tarzı, aşırı genelleme, hemen sonuç çıkarma, büyütme ve küçültme, zihinsel filtre otomatik düşüncelerini tetiklemekte ve bu düşünceler onun "İkna etmeliyim" şeklindeki temel inançlarını güçlendirmektedir.

Nora'nın olumsuz düşünceleri şu şekilde özetlenebilir; "Torvald Krogstad'ı kovmasın yoksa kocamı ve ailemi kaybetme ihtimalim var", "eğer beni oyuncak bir bebek olarak gören Torvald'la yaşarsam kendime olan öz saygımı göz ardı etmiş olurum", "bu yüzden gecenin geç saatlerinde seyahat edecek kadar param olmasa da karşılaşabileceğim olumsuz sonuç ne olursa olsun, onu terk etmeliyim". Bu nedenle kapıyı çarpar ve gece yarısı Torvald'ı terk eder. Burada Ibsen, seyirci de çarpıcı bir etki yaparak kadının insan olarak kişiliğine dikkat çekmek istemiş olabilir ama bilişsel terapi teorisine göre Nora'nın temel olumsuz düşünceleri onun davranışlarına yansımıştır.

Torvald Helmer bencil bir adamdır. Tipik bir "ya hep ya hiç" düşünme tarzına sahip bir insandır. Nora itaatkarsa tam anlamıyla mükemmel, onun hayatını kurtarmak için dahi olsa toplumun normlarına göre davranmıyorsa şeytani bir kadındır. Nora'nın kendi hayatını kurtarma çabasını görmezden gelen, ancak kendi toplumunda yalnızca kültürel bir tabu olan sahte imzasının yasa dışılığını abartan bir zihinsel filtresi vardır. Torvald, Krogstad'ın mektubunu okuduktan sonra Nora'nın bir ahlaksız olduğu sonucuna varır, ancak başka bir olumlu mektubu okuduktan sonra onu hemen affeder. Sahte imzanın toplumdaki olumsuz yerini büyütür ama kendi hayatının sağlıklı bir şekilde devam etmesi olan olumlu sonucu minimalize eder. Kendi toplumunun kültürünün geleneklerine sadık olduğunu göstermek için önemsiz bir olayı aşırı genelleştirir. Ya hep ya hiç, zihinsel filtre, aşırı genelleme, hemen sonuca varma, büyütme ve küçültme gibi otomatik düşünceleri, Nora'ya ve çocuklarına karşı temel inançların yolunu açmaktadır. Torvald'a bu istenmeyen düşünce ve inançlarla, Nora'ya sözlü şiddet uygulayarak onu üzer ve kendisiyle çocuklarını terk etmesine neden olur. Oyunun başından sonuna kadar evliliğini kurtarmaya çalışan Nora, yaşadığı ruhsal kriz nedeniyle kocası tarafından küçük bir kuş, oyuncak bebek ya da bebek olarak görülmek istemez ve evi terk eder.

Krogstad işini kaybeden bir adam olarak kurgulanmıştır. İşini tam olarak geri alana kadar herkese zarar verebilir. Sürekli kaygı içindedir. Nora'yı tehdit edip manipüle ederse Torvald Helmer'ı ikna edebileceğini düşünür. Ya işini kazanırsa her şeyin mükemmel olacağını (hep), ya da felaket olacağını (hiç) düşünür. Başka bir iş aramaya çalışmaz. Bu işi kaybederse başka bir işi olamayacağını düşündüğü için aşırı genellemecidir.

Krogstad'ın “aşırı genelleme” ve “ya hep ya hiç” düşünce stili, olası iş kaybını büyütme ve Bayan Lind'in işe girme avantajını ve gelecekteki evliliklerini göz ardı etmesi, "Nora Helmer'ı zorlar ve tehdit edersem, Torvald'ı ikna edebilir" gibi olumsuz otomatik düşünceler ve temel inançlar üretir.

Oyunun başında Bayan Lind, Nora'yı kız bebek olarak görür ve Nora bunu anlayınca Torvald ve ailesini kurtarmak için kendi fedakarlığından bahseder ancak Bayan Lind onun bu fedakarlığını takdir etmez. Bayan Lind, Nora Helmer'in eski yakın arkadaşı olduğundan ondan yardım ister ve Torvald, ona bankada iş verir. Bayan Lind, Nora'nın avantajlı evliliğini ve mutlu aile portresini görünce, kıskanır ve onun boşanmasını ister. Hemen sonuca varmak gibi bazı bilişsel çarpıtmalara sahiptir. Gerekir ifadeleri, görmezden gelme, zihin okuma gibi düşünce yapıları otomatik düşüncelere neden olur ve temel inançları ateşler; dolayısıyla Bayan Lind, eğer ailesi olumsuz bir konumdaysa şöyle düşünebilir: "Nora'yı ikna etmeliyim" diye düşünebilir. Suçunu bildirirsem, Krogstad'a Nora'nın kocasını boşanmaya ikna etmesi konusunda ısrar etmeliyim. Yani evliliğimden sonra Nora benim sosyal statümden daha düşük hale gelmelidir. Bunu hak ediyor çünkü o benden üst sınıf bir konumda olamaz”.

J. B. Shaw'un *Candida* Adlı Oyununun Analizi

Beck'in Bilişsel Terapi Kuramı'na göre *Candida* karakterlerinin diyalogları incelendiğinde James Morell, Eugene Marchbanks ve Candida Morell'in bilişsel çarpıtmalara, otomatik düşüncelere ve temel inançlara sahip oldukları ve bunlara göre hareket ettikleri görülmektedir.

Candida, papaz James Morell ile evli 35 yaş civarında toplumda sevilen bir kadındır. Aile dostları Eugene Marchbanks ise 18 yaşında tutkulu bir şairdir.

Bernard Shaw, *Candida*'da Bay Marchbanks'i, karakterin bilişsel çarpıtmalarının sonucu olan kaygılı, karamsar, depresif bir karakter olarak kurguluyor. Her şeyden önce Marchbanks, *Candida*'nın tutkulu bir aşığıdır. *Candida*'ya olan aşkını açıkça ve cesurca kocası James'e, karısını sevdiğini söyleyerek ilan eder. Orta çağ saraylı romantik aşığını andıran bir karakterdir. James Morell'i *Candida*'yı ele geçiren ve onu hak etmeyen bir rakip olarak görmektedir. Bu

yüzden ne yapıp edip Candida'yı kendine göre ondan kurtarmak istemektedir. Marchbanks'e göre James Candida'yı kendisi gibi sevmediği derhal ondan ayrılmalıdır. Dolayısıyla Marchbanks etiketleme tarzı bir düşünce yapısına sahip bir karakterdir. James'i mutluluğunun önünde bir engel olarak etiketliyor, bu aşk üçgeninden ayrılması gerektiğini yoksa Candida'yı ve arkadaşlarını kaybedeceğini düşünüyor.

Marchbanks tipik bir aşırı genellemeci veya mutlakiyetçi bir düşündürüdür. Olayları tek örneklerden genelleştirir. Hiçbir delil olmadan Candida'yı mutlu edebilecek tek kişinin kendisi olduğunu düşünmektedir. Marchbanks'ın olumsuzları anında görmek ve olumlu tarafları göz ardı etmek için zihinsel bir filtre, seçici soyutlama veya keyfi çıkarım şeklinde olumsuz düşünce kalıpları mevcuttur. Candida'nın herkese karşı sevecen tavırlarını Marchbanks, onun kendisine âşık olduğu şeklinde yorumlamaktadır. Marchbanks, oyun boyunca kesin çıkarımlar yaparak hemen sonuca varan bir karakterdir. Marchbanks'ın olayları büyütme ve küçültme düşünce tarzı da görülmektedir. Bay Marchbanks'in genellemeci, ya hep ya hiç tarzı düşüncesi, zihinsel filtre, seçici soyutlama, keyfi çıkarım, olayları aşırı büyütme veya küçültmesi otomatik düşünceleri doğurmaktadır.

Marchbanks, bilişsel çarpıtmaları nedeniyle “Candida'ya ve James'e aşkımlı anlatmalıyım.” “Ben Candida'ya olan aşkımlı James'e ve Candida'ya şiirlerle meydan okuyarak gösteriyorum ve onların ne düşündüklerini umursamıyorum, aşk tezahürümün sonuçlarına aldırış etmiyorum ve aralarında en doğru insanım” şeklinde düşünce kalıplarına sahiptir. Bu temel inançlar onu James ve Candida ile saldırgan ve uygunsuz bir şekilde konuşmaya zorlamaktadır. Bu nedenle Bay ve Bayan Morell, Bay Marchbanks'in anksiyete bozukluğunun sonucu olan tuhaf davranışlarına sinirlenirler ve kamuoyunda eğitmek ve namuslarını korumak için onun aleyhinde konuşurlar ve bu da Bay Marchbanks'i mutsuz eder ve üzer. Bay Morell'in kaygılı düşünceleri olsa da Candida hileli bir açıklama yaparak oyunun son diyaloglarında Bay Marchbanks'i eğitir. Candida'nın Marchbanks'e söylediği sözler, Bay Marchbanks'in kaygılı davranışlarına da terapötik bir yardım sağlamaktadır.

Bay Morell, Shaw tarafından endişeli, idealist sosyalist rahip olarak tasarlanmıştır. Her ne kadar rahat ve cesur görünse de iş Candida ile Marchbanks ilişkisine gelince küçük bir çocuk gibi davranışlar sergilemektedir.

James, olayları genelleyen bir düşünce yapısına sahiptir. Marchbanks'e karşı kararlı olmak yerine Candida'nın kendisini çocuk gibi gören manipülasyonu ile onun çocuğu olmayı kabul eder. Burada olayları aşırı büyütme ve küçültme de görülmektedir. Candida'nın kendisine karşı

olumsuz davranışlarını büyütüp, ona olan sevgisini küçümser. Marchbanks ile kendisi arasındaki Candida'yı sevme yarışında kolayca sonuca varmaktadır.

Bay Morell'in aşırı genelleme, büyütme, küçültme, hemen sonuca varma gibi bilişsel çarpıtmaları otomatik olarak olumsuz düşünceler üretmesine neden oluyor ve bu düşünce zincirleri onun "Candida'yı Bay Marchbanks'e veremem, onu seviyorum ve onsuz bir hiçim" şeklindeki temel inançlarını güçlendiriyor. Ayrıca, "Bay Marchbanks'i yenmeliyim, Candida'ya olan ihtiyacımı küçük bir çocuk gibi davranarak bile göstermeliyim" şeklinde -meli -malı düşünce kalıplarına götürmektedir. Bu kaygı bozukluğu nedeniyle James Morell, Eugene Marchbanks'e sadece sözlü değil fiziksel olarak da saldırır. Diğer yandan eğer Candida, James'i istediğini belirtmeseydi muhtemelen onu kaybetmemek için küçük bir çocuk gibi ağlayabilirdi. Son olarak Candida'nın James Morell'e sağladığı terapötik yardım, kaygısını azaltmada da faydalıdır.

Bayan Morell veya Candida oyunda anne benzeri bir karakterdir. Kocasını ve Marchbanks'ı bebek olarak görmektedir. Bay Morell'in Marchbanks'e onu sevdiğini söylediğinde söylediği gibi, kendini herkese feda eden ve herkesin kendisini sevdiği bir karakterdir. Buna ek olarak başkalarıyla ilgilenirken kendini de göz ardı ettiğini düşünmektedir. Ayrıca Marchbanks'e umut veren davranışlarda bulunmaktadır. Örneğin, Marchbanks'in başını dizine koyup aşk şiirleri okumasına izin verir. Kendisinde aşırı genelleme ve ikili düşünce yapıları görülmektedir. Ama Bay Morell, Marchbanks ve kendisi arasındaki yüzleşmeyi başlatarak keskin bir şekilde olayları çözer. Sevdiğinin James olduğu, Marchbanks'in kendilerini yalnız bırakmasını söyler.

Yöntem

Çalışmada esas alınan yöntem iki oyunun da karakterleri Bilişsel Terapi Teorisine göre ele alınmış, her birinin temel inançları, bilişsel çarpıtmaları ve otomatik düşünceleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Daha sonra karşılaştırma yapılarak benzerlik ve farklar ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Bulgular

Çalışmaya konu olan her iki tiyatro oyunun karakterlerinin çoğu bilişsel çarpıtmalarla düşünen, bunların sonuçları olarak temel inançla otomatik düşünce stillerine sahip olan ve her zaman olumsuz davranışlar sergileyen bireylerdir. *Candida* oyununda başrol kadın Candida, olayları kontrol altına alabilen yani bilişlerini çarpıtmadan yöneten, dolayısıyla en az olumsuz temel

inanç etkisinde kalan karakterken, erkek karakterler bilişsel çarpıtmaların tuzağına düşmüşlerdir.

Oyuncak bir Bebeğin Evi oyunun da ise erkek karakterlerin bilişsel çarpıtmaları, temel ve otomatik düşünceleri oyuna yön vermektedir. Oyunda Nora, zorlama bir şekilde evini, eşini ve çocuklarını terketmektedir ve bilişsel çarpıtmaları yapay görünmektedir. Çünkü Nora, eşinin sağlığının düzelmesi için çalışması, Bayan Lind'e bunu açıklaması ve evliliğini kurtarmak için Krogstad'ın tehditlerine karşı göğüs germesi dışında oyunun yüzde doksanın da genelde bebek gibi bir birey olarak gösterilmektedir. Sanki Ibsen, kadınlara yönelik despotluğa dikkat çekmek için sansasyonel bir karakter ve onun davranışlarını kurgulamış gibidir. Son anda kadın gibi davranan Nora, bu sefer de nereye gideceği belli olmadan gece evden çıkarak kadınlık onurunu zedeleyen ahlak yoksunu erkeklerin mezesi olma riskini göze almaktadır. Oyunun sonunda Nora, bir bilişsel çarpıklıktan çok cinnete yakın bir haldedir.

Sonuç ve Tartışma

Beck'in Bilişsel Terapi Kuramı'na göre incelendiğinde *Candida* ve *Bir Oyuncak Bebeğin Evi*'nde bilişsel çarpıtmalar yaşayan karakterler yer almaktadır. Bu bilişsel çarpıtmalar olumsuz düşüncelere neden olmakta ve davranışları yönlendirmektedir. *Candida* oyununda, Eugene Marchbanks ve James Morell gibi endişeli karakterlerin temel inancı bir kadın Candida ve onun aşkını kazanmaktır. *Oyuncak bir Bebeğin Evi* oyununda ise Krogstad istikrarlı bir işe sahip olmak istiyor ve bu nedenle işini kaybetme kaygısı yaşamaktadır. Nora, toplumsal baskılara boyun eğmeme, eşini ve ailesini kaybetme kaygısı yaşamaktadır. Torvald, toplumun ahlaki kurallarına aykırı davranan bir kadınla ilişki istemez çünkü çocuklarını toplumun anarşist insanları olarak yetiştirme kaygısı taşır. Dolayısıyla analize konu olan her karakterde kaygı bozukluğu vardır ve buna göre hareket edilir.

Öneriler

Genelde Jung' analitik psikoloji teorisi, Lacan ve Freud'un psikoanalitik teorileri açısından ele alınan edebi eserler bunlardan başka teorilere göre de eleştirilebilir. Çünkü her geçen gün biblioterapi, şema terapi, bilişsel davranışçı terapi gibi yeni teoriler ortaya çıkmaktadır ve birçok psikolojik teoriye göre yapılan eleştiriler edebiyata yazar ve okur bakımından katkı sağlanan bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kaynakça

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. United States of America: Guilford Press.

Freeman, A., Felgoise, S. H., Nezu, C. M., Nezu, A. M., & Reinecke, M. A. (Eds.). (2005). *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. Boston, MA: Springer US.
<https://doi.org/10.1007/b99240>

Petersen, T. J., E. Sprich, S., & Wilhelm, S. (Eds.). (2016). *The Massachusetts General Hospital Handbook of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2605-3>

Siddall, S. (n.d.). Henrik Ibsen: A Dolls House. Retrieved from <https://humanities-ebooks.co.uk/shop/p/henrik-ibsen-a-dolls-house>

Extended Abstract

Aaron Beck, a former psychoanalyst, criticizes Freud and his psychoanalysis and sets another type of therapy which is called Cognitive Therapy. In his theory, he mainly studies people's core beliefs instead of Freudian analysis of ID, Ego, Superego relation and their effects on human psyche and defense mechanisms. His main argument depends on the idea that thoughts affect feelings, in turn, affect behaviors. So, according to him there is no need for Freud's theory because it does not work to help psychological disorders. In this paper, *Candida* and *A Doll's House* will be criticized according to Cognitive Therapy theory. There are some studies which analyse literary works according to Cognitive Therapy theory but there is no study on *Candida* and *A Doll's House* applying Cognitive Therapy theory analysis so, this paper tries to make an initiative on this issue.

The core of the cognitive model is the understanding that one's thoughts influence one's emotions and behaviors. A key component of the cognitive model emphasizes that an individual's perception or interpretation of an event (i.e., thoughts) is of critical importance, rather than the actual event itself. Everybody has automatic thoughts.

Cognitive distortions were originally defined by Beck, as he explains them as a conclusion of processing data in ways that predictably resulted in identifiable errors in thinking. Beck explained six systematic errors in thinking: arbitrary inference; selective abstraction; overgeneralization; magnification and minimization; personalization; and absolutistic, dichotomous thinking.

Out of early life experiences, individuals begin to develop negative core beliefs, such as, "I am fat".

Beck demonstrated that depressed patients display negative thoughts or "automatic thoughts" about the self, world, and future that reinforce underlying dysfunctional core beliefs.

Ibsen and Shaw construct characters who have cognitive distortions in their plays. Therefore, their cognitive distortions activate automatic thoughts and core beliefs and characters act accordingly. On a close analysis, in *A Doll's House*, Nora, Torvald, Krogstad, and Mrs. Lind and in *Candida*, Eugene Marchbanks, James Morell, and Candida Morell have psychopathological attitudes, so they have cognitive distortions. Thus, they can be analyzed according to Cognitive Therapy theory.

S. H. Siddall suggests that Ibsen's *A Doll's House* is based on a true story. According to Siddall, a woman named Laura Petersen was a close friend Mr. a Mrs. Ibsen in 1872. She married a man

who is a Danish schoolmaster, Victor Kieler. After a while he was diagnosed as tuberculosis, thus was prescribed a holiday in Switzerland and Italy. Because they did not have enough money for this holiday, Laura forged a cheque to repay the loan and confessed this secret. Kieler forced her to stay at asylum for the insanity for four weeks, but soon she returned to her husband. Therefore, when Ibsen learned this sad event, he got an inspiration to write *A Doll's House*. With this story one can infer that Ibsen constructs his characters based on people who have real cognitive distortions.

First and foremost, Nora is designed as as an adult woman acting like a little girl and wife character by Ibsen at the beginning of the play. Even though she is a warrior to save her husband and family, her childlike attitudes produce cognitive distortions. It is so clear in the play that she has an “all or nothing” thinking style. She has a mental filter which ignores her victory to save her husband. Krogstad's and society's traditions and threats negativity seems tremendous to her. So, Nora's all or nothing thinking, overgeneralization, jumping into conclusions, magnification and minimization, mental filter trigger her automatic thoughts and these thoughts enforce her core beliefs that she should convince Torvald not to fire Krogstad otherwise there is a possibility that she lose my husband and family, if she live with Torvald, her self-respect is ignored by her, even it is late night, she have no enough money to travel at midnight, she should leave Torvald, whatever the negative conclusion she might confront, it is better to be seen as a little doll by Torvald. Therefore, she shut the door and left Torvald at the midnight.

Torvald Helmer has misogynistic attitude. He has a mental filter which erases Nora's life-saving efforts. but exaggerates illegality of her fake signature which is only a cultural taboo in some patriarchal societies.

Krogstad is constructed as a man who lost his job. He can be harmful to everyone until he retakes his rights. He is anxious all the time. He thinks that if he threatens and manipulates Nora, she can persuade Torvald Helmer. He thinks that either he gains his job, and everything will be perfect (all), or it will be disaster (nothing). He does not try to search for another job. This is an overgeneralization to think that he cannot take another job if he loses his position at Torvald's bank.

When dialogues between the characters of *Candida* are analyzed according to Beck's Cognitive Therapy Theory, James Morell, Eugene Marchbanks and Candida Morell seem who have cognitive distortions, automatic thoughts and core beliefs and they act according to them. In *Candida*, Bernard Shaw constructs Mr. Marchbanks as an anxious, pessimistic, depressive character which are the conclusion of character's cognitive distortions. First and foremost,

Marchbanks is a passionate lover of Candida. He declares his love to Mr. Morell clearly and bravely. He seems like a medieval courtly romance lover. He sees Mr. Morell as a rival who captures and does not leave Candida. He assumes that Mr. Morell does not have any right to do this, because he does not love Candida like himself. Therefore, Marchbanks has a Labeling style of thinking, he labels Mr. Morell as an obstacle in front his happiness.

Therefore, Mr. Marchbanks' overgeneralization, all or nothing thinking, a mental filter, selective abstraction, arbitrary inference, magnification, and minimization produce automatic thinking. Because, he has ignorance about these distortions, and these distortions become to core beliefs like, he should explain his love to Candida and Mr. Morell. He show his love of Candida to Mr. Morell with challenging him and Candida with poems, and he does not mind whatever they think, he does not mind conclusions of his manifestation of love, and he is the most righteous person among them. And these core beliefs force him to talk to Mr. Morell in an aggressive style and he also talks to Candida in an inappropriate way. Thus, Mr. and Mrs. Morell get angry with Mr. Marchbanks' weird behaviors which are consequences of his anxiety disorder, and they talk to him to educate and to protect their honor in public and this makes Mr. Marchbanks unhappy and sad. Even Mr. Morell has an anxious thinking, Candida makes a tricky remark and teach a lesson Mr. Marchbanks in the last dialogues of the play. When it comes to Candida's words to Marchbanks, she also has therapeutic help to Mr. Marchbanks' anxious behaviors. Mr. Morell is depicted by Shaw an anxious, idealist socialist reverend. In general, Mr. Morell seems comfortable and courageous, but when it comes to relation between Candida and Marchbanks, he starts to act as a little child. He could have been steady with Marchbanks, but with the Candida's manipulation he accepted to act as a child of her. There is also magnification and minimization here. He sees so important Candida's negative behaviors but he sees trivial his own love to her. He jumps to conclusions easily in the race of loving Candida between Marchbanks and him. Mr. Morell's cognitive distortions like overgeneralization, magnification, and minimization, jumping to conclusions make him automatically generate negative thoughts and these chains of thoughts strengthen his core beliefs as he cannot give Candida to Mr. Marchbanks, he loves her and he is nothing without her, he should defeat Mr. Marchbanks, he should show his need of her Candida, even acting as little boy.

In the critical lens of Beck's Cognitive Therapy Theory, *Candida* and *A Doll's House* have characters who have cognitive distortions, and these negative thoughts make them act accordingly. While *Candida* contains anxious characters such as Eugene Marchbanks and

James Morell and their most effective core belief is to capture a woman named Candida and her love, *A Doll's House's* Krogstad wants to have a stable job and, therefore, has an anxiety of loss. Nora has an anxiety about not obeying social pressure and losing her husband and family. Torvald does not want a relationship with a woman who acts against the moral rules of society, because he has an anxiety about raising his children as anarchist people of his society. Therefore, every character under analysis has anxiety disorder and they act accordingly.