

Bibliyoterapi

Uğur ÖNER¹

Özet

Bibliyoterapi, doğru zamanda, doğru bireyle, doğru kitabı buluşturmak olarak tanımlanabilir. Kitapların psikolojik danışma sürecinde kullanılması oldukça eski bir geçmişe dayanır. Öyküyle okuyucunun kişiliği arasında dinamik bir ilişki kurulması ile başlayan bu süreç 3 evrede gerçekleşir. (1) Özdeşim ve yansıtma, (2) Arınma(katarsis), (3) içgörü ve bütünleşme. Bu evreler öncesinde uygulayıcılar için hazırlık ve kitap seçimi aşamaları yer alır. Kolay bir yöntem gibi algılanmasına karşın, bu yöntemi uygulayacak psikolojik danışman ve öğretmenlerin bazı yeterliklere sahip olması, hangi amaçlarla nasıl uygulanacağını iyi bilmesi , sınırlılıkları dikkate alması gereklidir.

Bu makalede, bibliyoterapi yönteminin kullanımı ile öykülerin insan yaşamındaki yeri ve önemi sunulmuştur.

Summary

Bibliotherapy as a counseling technique is, in short, a way of bringing together the right person with the right book at the right time. Using books in psychological counseling has a long history. Bibliotherapy starts when the reader catches the dynamic relationship between the story and his/her personality, and progresses on the following three stages which are defined as (1) identification and reflection (2) catharsis and (3) gaining insight and integration. Bibliotherapy begins with the preparation stage during which the counselor must choose the right books. Eventhough it sounds to be an easy technique of counseling, it is important for psychological counselors and educators to be efficient in implementing bibliotherapy. They must clarify their aims and they must also be aware of the limitations of this technique.

In this article, the importance of stories in human life and its usage as a means of counseling through bibliotherapy are defined

¹ Çankaya Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İngilizce Dili ve Edebiyatı Bölümü, Ankara

İnsan yaşamındaki en heyecan verici deneyimlerden birisi de okuma yazmanın öğrenildiği andır. Çünkü insan, birdenbire dışa bağımlı öğrenmeden; sonsuz imgelerle dolu öyküler diyarına gidebilmeyi artık kendi istekleri doğrultusunda yapabileme keyfini yakalamıştır. Önünde keşfedilecek koskocaman bir dünya vardır. Bu dünyada, özgürce seçimler yapabilecek, yeni serüvenlere yelken açabilecektir. Kitaplar yoluyla kendinden önce yaşananları öğrenebilecek; böylece de insanı tanıyarak, yaşama ve gerçekler dünyasına değgin yeni değerler geliştirmeye başlayacaktır.

Çocuk için kitap, çizgi, resim, renk öğeleri ve yaratıcı anlatım yollarının kullanılmasıyla oluşturulan bir görüntüler dünyasıdır. İşte, bu canlı dünyada çocuk, bir çok bireyi ve onların sahip oldukları kişilik özelliklerini, çevrelerindekiyle kurdukları ilişkileri tanır, öğrenir. Bu, onun için, dolaylı yoldan kazandığı bir yaşam deneyimidir.

Kitapların, insanları iyileştirici, onlara yardım edici özellikleri vardır. Edebiyat, önümüzde yeni yollar açarak, yaşadığımız olaylara farklı biçimlerde bakmamızı sağlayarak, içimizdeki bir çok yarayı iyileştirir. Okuduklarımız yoluyla, yaşamımızda duyabilme ve ulaşabilme olanağımız olmayan bir çok yaşantıya tanık olup, yeni bilgilere, ulaşabiliriz(Rainfield,2003).

Yazınsal olarak üstün ve anlamlı niteliklere sahip kitapların, insan psikolojisi üzerinde hem iyileştirici hem de kişide var olan bazı güçleri harekete geçirici özellikleri vardır.

Edebiyat, insanın hem bilişsel hem de duyuşsal yönü üzerinde etkilidir. Okunanlar, insanı bir yandan düşündürürken, bir yandan da duygulandırır. Sanatsal etkileşim ortamında birey, okuduklarından esinlenerek bazı davranımlarda bulunmaya güdülenirken, bazen de heyecanlanır, güler, ağlar, yoğun duygular yaşayabilir. Bir bakıma, duygular anlatım yolu bulur. Bu yaşantı ise duygulardan arınmayı sağlar.

İnsan okurken, bu dünyada yalnız olmadığını, bazı olayların salt kendi başına gelmediğini görür; anlar. Yeryüzünde varolan herkesin, yaşamında bazı travmalarla, bazı çöşkularla, bazı korkularla, bir çok sorunla, yüz yüze gelebileceği gerçeğini öğrenir. Bu tür yaşantıların, tüm insanlara özgü olduğunu görmek, bu yaşantılara tanık olarak onları paylaşmak; insanı bu sonsuz evren içerisinde, büyük bir boşluk ve yalnızlık duygusundan çekip çıkarabilir, bireye güç ve umut verir.

Kitaplar, bireye, yaşamın anlamını öğreterek, çevresine farklı bakış açılarından bakabilmesini de sağlar. İnsan, kendisine sunulan her yaşam öyküsünde, kendisine benzer ve kendisinden farklı olan bir çok özelliği kavrayabilir. Bunları kendi yaşadıklarıyla karşılaştırma olanağı bularak, yeni değerlendirmeler yapabilir. Kendisinininkine benzer ya da farklı sorunlar ve baş vurulan çözüm yollarıyla tanışır. Kimi kişilikleri, kendine yakın bularak, onlarla özdeşimler kurarken, kimi insanlardan

ve durumlardan nasıl uzak durulacağını öğrenebilir.

Aslında tüm bunlar, yaşama dair kazanılan ufak, tefek becerilerdir. Okuyucuya sunulan her tür yaşam öyküsündeki karakterlerle, birey kendisini karşılaştırabilme fırsatı bularak, o ana kadar, belkide, sahip olupta farkında olamadığı, adlandıramadığı, bir çok farklı ve güçlü özelliklerini keşfedebilir.

Öyküler, bir yandan bireyin kendisini tanımasına yardımcı olurken, öte yandan da kurgulanan sorun çözme yollarıyla, hiç bilinmeyen, hiç düşünülmeyen çözüm yollarının tanınmasını ve öğrenilmesini sağlar. Dünyaya, bir de, öteki insanların gözlerinden bakabilmeyi başararak, çok farklı duyguların çok farklı biçimlerde yaşanabileceğine, tanıklık sağlar. Olaylara ve yaşantılara çok çeşitli açılardan bakabilmek, insanı, kalıp yargılar içerisine kapanıp kalmaktan kurtararak, onun iyileşmesine, gelişmesine de yardımcı olur.

Yazınsal değeri olan kitaplar, insanın, insan olma durumlarını anlamasına, sorunlarının kökenine inebilmesine, kaygılarını, öfkelerini, sevdiği ve sevmediği şeyleri keşfedebilmesine de yardımcı olur.

Edebiyatın, yaşama ayna tutma ve yansıtma özelliği ise, bireyin yaşamın gerçeklerini kavramasını kolaylaştırır. Böylece insan düşüncelerini ve duygularını yeniden düzenleyerek, yaratıcı gücünü devreye sokabilir. Bu da, insanda büyük bir değişimin başlangıcı demektir.

İnsanlar, çok farklı nedenlerle kitaplara yönelirler. Kimi kez, içinde buldukları gerçeklerden uzaklaşmak, onları korkutan ve yüzleşmekten korktukları konularla başedebilmek, kişisel sorunlarına çözüm aramak, duygularına bir çıkış yolu bulmak, bazen de yeni şeyler öğrenmek için kitap seçerler.

İnsanların kimi temel gereksinimlerini tanıyıp, doyum sağlama ve onların iyileşmelerine yardımcı olabilmeleri için kitaplardan yararlanma sürecine ‘bibliyoterapi’ denir.

Aslında Bibliyoterapi, Eski Yunan’da bir kütüphanenin girişinde, kapının üzerinde yazılı olan bir tümce ile özetlenmiştir: **‘İnsanın Ruhunun İyileştirildiği Yer’**(Riordan and Wilson 1989). O gün bu gündür, sayısını kestiremeyeceğimiz kadar insan için, kitaplar birer sessiz ve adsız, alçak gönüllü psikolojik danışman gibi yardım sunmuşlardır. Edebi eserler, zaman zaman, insanların terapistleri olarak işlev görmüşlerdir ve insanlar, yazın dünyasından esinlenerek, bir çok güçlüğün üstesinden gelebilmişlerdir kitaplar yoluyla.

Eğitim süreci içerisinde, çeşitli düzeylerde kullanılan, tüm okuma malzemeleri en basitinden, en gelişmişine kadar, eğitimciler tarafından, çoğunlukla uyum sorunlarının üstesinden gelebilmek amacı ile kullanılmaya çalışılmıştır.

Genellikle, okul kitapları içerisinde yer alan çoğu okuma parçası, yalnızca dil gelişimini ve okumayı geliştirmeyi amaçlamakla kalmayıp, genç insanların kişiliklerini biçimlendirebilmelerini, daha olumlu değerler kazanabilmelerini ve içinde buldukları çevreye uyumlarını kolaylaştırmayı da sağlamaya yönelik olmuştur.

Ayrıca, öyküler yoluyla toplumun ahlak kuralları, değerleri ve yaşam tarzları, genç kuşaklara aktarılabilmiştir. Eğitimciler ve Psikolojik Danışmanlar, kitapların davranışsal ve duygusal sorunların üstesinden gelebilmede etkili bir araç olarak kullanılabilineceği konusunda aynı kanıdadırlar. Bibliyoterapi de işte bu amaçları desteklemek için kullanılabilir. Bibliyoterapi de işte bu amaçları desteklemek için kullanılabilir.

Bibliyoterapi: Okuma yoluyla sağlım

Aslında karmaşık ve iddialı gibi görünmesine karşın, ‘Bibliyoterapi’ oldukça sade bir süreç için kullanılan bir sözcüktür. Sözcüğün içerisinde ‘Terapi’ kavramının yer alması, bu yaklaşımın yalnızca psikolojiyle ilgili klinik bir uygulama olduğu izlenimini vermemelidir. Aslında yapılan, doğru zamanda, doğru kişiyle, doğru kitabı buluşturarak, onun rahatlamasına yardımcı olabilmektir (Philpot,1997).

Bibliyoterapinin kullanım amacı kitaplar aracılığı ile, kitaplardan hız alarak insanın kendisini tanıyıp iç görü kazanabilmesine yardımcı olabilmektir. Bu yolla, insanın kendi kişiliğini tanıyabilmesine yardımcı olunarak, onun, gelişimine katkıda bulunulurken, aynı zamanda bu yolla, insanlar arasında farklı bir iletişim süreci de başlatılmış olmaktadır.

Yazın alanındaki ‘Bibliyoterapi’ ile ilgili tanımlara baktığımızda, bunların tümünde ortak olarak, Bibliyoterapinin, kitaplar aracılığı ile bireyin sorunlarını tanıyıp çözebilmesine bir yardım yaklaşımı olduğunu vurgulandığını görüyoruz.

Bir çok tanımda, ‘Bibliyoterapi,’ edebiyatla okuyucunun kişiliği arasındaki dinamik bir ilişki süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu ilişki, bir Psikolojik Danışmanın denetiminde kurulabildiğinde, ‘okuyucu’ duygusal sorunlarıyla yüz yüze gelebilir ve olumlu değişimler yaşayabilir (Philpot,1997).

Bibliyoterapi, bireyin yaşamında her an ortaya çıkabilecek günlük, sıradan sorunların çözümünde kullanılabilir gibi, daha yoğun ve karmaşık duygusal sorunların ele alındığı psikolojik yardım süreci içerisinde de kullanılabilir. Ayrıca, çocuklarla ve gençlerle, onların içinde buldukları gelişim dönemine özgü gereksinimlerini tanıyabilme ve karşılayabilmelerine yardım amacıyla kullanıldığında da, yararlı ve etkili bir iletişim aracı olabilmektedir.

Yaşamda İz Bırakan Öyküler

Genellikle, insanlar, okudukları kitaplar arasından kendileriyle iletişime giren, onların duygularını yakalayabilen kitapları hiç unutmazlar. Bu tür kitaplar, yaşamlarında derin izler bırakır.

İnsanın yaşamında, izleri bir ömür boyu süren, belleğinden hiç silinmeyen, yaşamını biçimlendirmede önemli rolü olan bir çok öykü vardır.

Öncelikle, bunların başında St.Exupery'nin (2000) 'Küçük Prens' adlı kitabı örnek gösterilebilir. Bu öykü, yetişkinlerin nasıl zamanla yaratıcı düşünme becerilerini yitirdiklerini ve bu nedenle, çocukların gözünden dünyayı algılayamadıklarını, onlara yabancılaştıkça da onları anlayabilmede zorlandıklarını keşfedebilmesinde yardımcı olur, okuyucuya. Yetişkinlerin şapka olarak algıladıkları çizim, Küçük Prens için 'fil yutmuş bir boğa yılanı' olabilmektedir. Küçük Prens'le birlikte okuyucu, hemen bir çocuğun, dünyayı yetişkinlerden nasıl farklı algıladığını yakalar. Bu da yaşanan çatışmaların özünü anlayabilmede, algıların bireye ve gelişim dönemine göre nasıl farklılaşabileceğinin anlaşılmasında yardımcı olmaktadır. Bu yaşamın bireye özgü ya da ilişkilere özgü olmayıp, gelişim dönemlerine özgü evrensel bir yaşantı olduğunun fark edilmesini sağlar. Böylece, yetişkinlerin dünyaya farklı bir açıdan baktıkları, çocukluklarını çoktan unutarak; yaratıcı hayal güçlerini yitirmiş olduklarını, bir çocuğun anlayabilmesine yardımcı olabilir.

Bu tür kitaplardan, ünlü ve insanları etkileyen, içine çeken, çocuk öykülerinden birisi de; 'Pollyanna'dır (Porter,2005). Okuyan tüm çocukları bir anda kavrar bu öykü de. Tüm olumsuz, insana acı verici yaşantılar içersinde bile, olumlu bazı yaşam kırıntıları yakalanabileceği umudu Pollyanna ile birlikte keşfedilir. Yaşanan olaylara tek bir bakış açısı yoktur. Bu nedenle, bireyin algılarına ve yaşantılarına yüklediği anlamlar da çok çeşitli ve farklı olabilmektedir.

Çoğu kişi en umutsuz olduğu anlarda olumlu düşünebilmenin önemli bir yaşam becerisi olduğunu bu öyküyle kavramıştır. Ancak, zaman zaman bir eleştiri konusu da olabilmektedir 'Polyanna gibi düşünmek'.

Oysa, olumlu düşünme becerisi, ya da olaylara olumlu açılardan bakabilme yetisini ancak, insan önemli çabalar harcayarak kazanabilir. Zaman zaman bardağın boş kısmına odaklandığında, dolu kısmını görebilmenin ne denli güç yakalanabildiğini, çoğu kez yaşamaktadır insanlar.

Aslında Polyannacılık, büyük kayıplar karşısında direnmek, yıkılmamak, çevrede varolan sevgi kırıntılarına bile sarılmak, onları gözardı etmeyip yakalayabilmek ve sıkı, sıkıya sahip çıkarak, yaşama yeni bir anlam katabilme çabasıdır.

Yaşamın katılıklarına karşı insanın dağılmamak için baş vurduğu bir tür savun-

ma mekanizmasıdır bu. Tüm psikolojik savunma mekanizmaları gibi geçici de olsa insanı rahatlatır böyle düşünebilmek.

Yaşamda, üstlenilmesi gereken rollerin tanınması ve bu rollerin gerektirdiği dayanıklılıkların kazanılmasında, insana deneyim zenginliği sunan öykülerin yeri, önemlidir. Yaşamla ve yaşamda karşılaşılan sorunlarla baş edebilmeyi öğrenirken, kazanılan farklı bakış açıları sayesinde, birey, kendi iç dünyasındaki zedelenmelerin nedenlerini bularak, yaşadığı zedelenmeleri kendi kendine onarmaya, öykünün rehberliğinde başlayabilir. Kendisini anlaşılmış hissetmesi ise içinde birikmiş olan yoğun duygu birikiminin hafiflemesine yardımcı olur. Bazen de okunanlar, bireyin farkedemediği, adını koyamadığı, gereksinimlerin farkına varılmasını ve bunların karşılanabilmesinin yollarını keşfetmesine yardımcı olur.

Gene 'Polyanna' öyküsüne dönersek, yaşamda, zalimce, sevgisiz davranışlara maruz kalan tek kişinin sadece bireyin kendisinin olmadığını görmesi ya da bu tür davranışlara hak ettiği için maruz kalmadığını anlaması verilmeye çalışılmaktadır. Maruz kalınan zedeleyici, yıkıcı davranışlar bazende bunları uygulayanın, kişiliğiyle ilgili sorunlardan kaynaklanabilmektedir. İnsan, kendi dışında, kendi kişilik özelliklerine bağlı olmayan, kontrol edilemeyen, nedenlerin olabileceğini ve bu tür istismara yönelik davranışların istismarcının bazı psikolojik sorunlarından kaynaklanabileceğini öğrenebilir. Kendsinde bir kusur, ya da bir eksiklik aramak yerine, kendi dışındaki kişilerin bazı sorunlarının, ya da kişilik özelliklerinin buna neden olabileceği gerçeğine yüklemeye bulunabilir.

Ayrıca, her insanın, sevme, sevilme ve ait olma gereksinmesi vardır. Bu gereksinmesi karşılanmadığı zaman katı, zedeleyici davranışlarda bulunur. İnsan ilişkileri bozulur. Polyanna, tüm sevgisini sunarak teyzesinin sevme ve sevilme gereksinmesini farkedebilmesine yardımcı olmuştur. Böylece teyze de çok derinlere bastırıldığı sevebilme duygularını yeniden keşfederek katı ve zalimce davranışlardan vaz geçerek sıcak bir sevgi ilişkisini kurabilmeyi başarabilmiştir. Yeniden sağlıklı insan ilişkileri kurabilmek için ise çaba harcanması gerektiğini görmüştür. Çünkü çaba harcamadan, ya da iletişime girip risk almadan, çatışmaya girmeden insan ilişkileri kendi kendine gelişmemektedir. Duyguların dışa vurumu da kolay değildir, kimi kez insan, duygularına yabancılaşıp, onlardan uzaklaşabilir. Duyguların yeniden keşfedilebilmesi, harekete geçebilmesi, canlanabilmesi için yeni bir sevgi ilişkisinin yaşanmasına gerek vardır. Polyanna, öncelikle teyzesine sevgi sunarak, onun sevme, sevilme ve ait olma gereksinmelerini karşılamıştır. Böylece, teyzesi de, bastırılmış olduğu duygularını yeniden keşfetmeye başlamıştır.

Okurken kazanılanlar, insana, kendi kendine, doğrudan öğrenmenin keyfini de yaşatır. Öykünün içerisinde, kendi kaygılarından, yaşamın katı gerçeklerinden, bir

an uzaklaşarak, bir başka kahramanın yaşamına misafir olup, başka yaşamlarda dolaşabilir. Okuma süresi, birey için, bir tür soluklanmadır. İnsanın kişiliğinin ve sanatsal beğenisinin gelişmesine, biçimlenmesine bir katkıdır. İç zedelenmelerini onarmasına yardımcı olarak, ona direnme gücü verir. Yaşama yeniden sarılmasını sağlayan, yine kitaplardır. Kimi kez, insan okurken tam da aradığı, duymak istediği bir mesajla yüz yüze gelebilir. Bunları hemen içselleştirir. Kimi kez de kendisine hiç uymayan mesajlarla da karşılaşabilir. Bu kez de, bunların kendisine uymayacağını düşünerek dışlar. Bu durum ise, bireyin kendini tanıması açısından önemli bir sorgulamayı başlatmasına yardımcı olur.

Seçilmiş Öyküler

Çocuklarına kitap okudukları ya da öykü anlattıkları dönemleri anımsayan tüm anababalar bilirler; her zaman, çocukların uykuya dalmadan önce okunmasını, ya da anlatılmasını istedikleri bir özel öyküleri vardır. ‘Neyi okuyalım?’ diye sorulduğunda, tüm kitapların içerisinden seçtikleri, diğer öykülerden daha çok sevdikleri, özel bir kitapları ya da öyküleri vardır. Genellikle seçilen bu öykünün, onların dünyalarında rahatlatıcı bir etkisi olduğu görülür. Çünkü o öykü, onların çok temel bir psikolojik gereksinimlerini karşılıyordu.

Ayrıca, yaptıkları bu seçim, bazen onların kişiliklerini tanımamızda yardımcı olur. Anababalar için çocuklarını daha iyi tanımalarında önemli bir ipucudur.

Öyküde yer alan kahramanın kişilik özelliklerinin, yaşadıklarının, hangi yönlerinin ona yakın ya da farklı geldiğini anlamak için zaman zaman onunla konuşmak, ya da öyküyü yeniden kurgulamak, farklı sonlar yaratmak, hem çocuğun tanınmasına, hem de onun hayal dünyasını zenginleştirmesine, hem de onunla birlikte olan yetişkinle, özel bir şeyler paylaşmasına yardımcı olur.

Çocuklar, daha kendi başlarına okumayı öğrenmeden önce, onları, kitaplarla buluşturan yetişkinlerdir. Yaşlarına uygun kitaplar seçerek onlara okumaya başlarlar. Bu öyküler onların kitaba ve okumaya duydukları ilginin ilk belirleyicisidir. Daha sonra, kendileri okumayı öğrendiklerinde ise yine bu alışkanlıklarını sürdürmek isterler.

Bu kez roller değişir. Onlar yetişkinlere okumak isterler, ya da okudukları öyküleri anlatmak ve onların beğenisini kazanarak eski bir paylaşımı sürdürmek isterler.

Böylece, öyküler ve kitaplar aracılığıyla sürüp gider ilişkileri. Aslında onların yapmak istedikleri, hem duygularını paylaşmak, hem de yetişkinlerin görüşlerini almak, hem de bazı mesajları öyküler yoluyla aktarmaktır.

Bu nedenle, anababaların ya da eğitimcilerin çocuklarla birlikte yürüttükleri oku-

ma etkinlikleri, birbirlerini anlayabilmeleri için önemli bir iletişim kanalıdır.

Anababalar, öykü anlatırlarken çocuğun dilini ve düşünce örüntüsünü kullanarak onun dünyasına girerler. Tüm öyküler, çocuğun dünyasında önemli değişimler yaratabilecek bir güce sahiptirler.

Yetişkinlerin sıklıkla baş vurdukları uzun ahlak dersleri, öğütler, açıklamalar, onlara zor ulaşır. Onun, davranışlarını değiştirmesini sağlamaz. Oysa, aktarılmak istenilenler, ona bir öykü içerisinde bir armağan paketi gibi sunulursa, onu harekete geçirebilir. Öykünün içine yerleştirilen anlamı keşfettiğinde değişmeye karar verir çocuk. Aslında bu bir tür bibliyoterapi sürecinin günlük yaşamdaki kullanımınıdır (Bret,1992).

Bibliyoterapinin Gelişimi

Tarihsel gelişim çizgisinde baktığımızda, bibliyoterapi çalışmalarının ilk kez 1930'lu yıllarda kütüphanecilerin, insanların üzerinde iyileştirici etkileri olan kitapları bulma ve listeleme çabalarıyla başladığını görüyoruz (Gladding, S. and Gladding, C., 1991) Bu çalışmalarda, eğer bir öykü, insanların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını değiştirmede etkili olabiliyorsa, bu öykü, potansiyel olarak iyileştirici (terapötik) bir güce sahip kabul edilerek, kullanım listesinde yer alıyordu.

Buradan hareketle, ikinci adımda yapılan ise, psikolojik danışmanların, iyileştirme özelliklerine sahip olduğu düşünülen bu kitaplarla, sorunları olan bireyleri buluşturabilmeleridir. Bu kaynak kitaplarla, bibliyoterapi süreci içerisinde buluşan danışanlar, yaşadıkları yoğun duygulardan arınıp, iç-görü kazanma, ya da öyküdeki kahramanın davranışlarını kendine model alma gibi değişimler yaşayabilirler. Bu tekniğin uygulanmasının mantığı, bireyin kendine yakın bulunduğu öykü kahramanı ile özdeşim kurabilmesini sağlayarak, kendi duygularından arınabilmesi, yaşamda yeni çıkış yolları bulabilmesi, çevresindekilerle yeni iletişimler kurabilmesine yardımcı olabilmektir. Özetle, bu yaklaşım, bireyin yaşadığı soruna benzer konuda, bir kitap bulmayla başlar. Ancak, yarar sağlayabilmesi, bireyin okumaya niyetli ve istekli olmasıyla sınırlıdır. Bireyi, o anda yaşamakta olduğu soruna benzer bir sorunu konu alan bir öyküyle buluşturarak, ona tepkide bulunmasını sağlamaktır.

Gelişimsel amaçlı ve klinik amaçlı olmak üzere Bibliyoterapinin genelde iki kullanım türü vardır(Riza, 1997).

Bibliyoterapinin, klinik amaçlı kullanımı daha çok bu alanda eğitim almış psikolojik danışmanlarca yürütülür.

Gelişimsel amaçlı olarak kullanılan bibliyoterapi, ise normal gelişim süreci içer-

sinde karşılaşılabilen günlük yaşama değgin sorunları önleyebilmek için ya da bu sorunlarla daha etkili bir biçimde baş edebilmek için uzmanlar ve eğitimciler tarafından kullanılabilir. Örneğin, ilköğretime başlarken, okula gitmekten korkan bir çocuğun, bu korkusuyla nasıl başettiğini anlatan bir öykünün okunması, okula gitmek istemeyen, çeşitli korkular sergileyen çocukların okul korkularının üstesinden gelebilmesinde etkili bir yardım sürecini başlatabilir. Bibliyoterapinin, bu türü, eğitim süreci içerisinde çeşitli amaçlar için kullanılmakta, normal gelişim dönemlerine özgü sorunların sağlıklı bir biçimde çözülebilmesinde etkili bir yardım süreci olarak kabul edilmektedir. Bu uygulamalar, çocukların gelişimlerine önemli katkılar sağlamaktadırlar.

Ciddi gelişimsel sorunlarda psikolojik danışmana gerek duyulduğunda ise bibliyoterapinin klinik kullanımı söz konusu olmaktadır. Bu kez Psikolojik danışmanlar danışanlarına evde okumaları için kitap önerebilirler. Psikolojik danışma ilişkisi içerisinde, bu öyküleri temel alarak çalışmalarını yürütebilirler. Öykülerin hızlı etkileme özellikleri ile danışanların daha çabuk iç-görü kazanabilmelerine yardımcı olabilirler.

Günümüzde, eğitim ortamlarında kullanılan, her iki tür bibliyoterapi uygulaması da daha çok, 'kişilerarası etkileşime ve iletişime dayalı bibliyoterapi' çalışmalarıdır. Bu çalışmalarda vurgulanan, büyüme süreci, değişim ve bireyin bu süreç içerisinde öykülerden yararlanarak yakalayabildiği, kendine iyi gelen iyileştirici öğeleri keşfedilebilmesidir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Amacıyla Bibliyoterapinin Kullanımı

Psikolojik Danışmanlar, bireysel ya da grupta psikolojik danışma süreci içerisinde ya da rehberlik uygulamaları içerisinde, roman ya da öyküler kullanarak, bibliyoterapi çalışmalarını sürdürebilirler. Psikolojik Danışmanlar öncelikle üzerinde yoğunlaşacakları konuyu belirterek bir öykünün özetini ya da önemli bir bölümünü okuyarak çalışmalarını başlatabilirler. Bu çalışmalarda daha çok evrensel değerler taşıyan konuları ele alan kitaplar seçilir.

Burada üzerinde durulan en önemli nokta, grubun ya da bireyin yaşamakta olduğu sorunları konu alan, onlara benzer durumlar içeren, okuyanların tepki verebilecekleri öykülerin seçilebilmiş olmasıdır.

Bireysel ya da bir grupta psikolojik danışma sürecinde kullanılan klinik amaçlı bibliyoterapi uygulamalarıyla, çeşitli eğitim ortamlarında yürütülen gelişimsel bibliyoterapi uygulamaları, öz itibarıyla aynıdır. Her ikisinde de yapılan, süreci başlatmadan önce, ilkin seçilmiş olan edebi bir parçanın ya da öykünün okunması ya da evde okunup gelinmesidir.

Daha sonra ise bireylerden istenilen, okunanlarla ilgili yaşadıklarını ifade etmelerinin yolunu açmaktır. Örneğin, eski bir Hint öyküsü olan ‘Kör Adam ve Fil’ öyküsü okunduktan sonra, herkesin içinde bulunduğu dünyayı nasıl kendine göre algıladığını anlamasına yardımcı olunur (öyküde göremeyen bir grup insan, bir file dokunarak fili betimlemektedirler. Hepsinin tanımlaması birbirinden farklıdır. Çünkü kim filin bedeninin hangi bölgesine dokunursa o parçayı betimlemektedir. Kimine göre fil bir ağaç kütüğüdür, kimine göre ise bir hortumdur.) Bu öykü okunduktan sonra, grupta bulunan kişilerin kendi deneyimlerinden örnekler vererek, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları sağlanır. Böylece, grup üyelerinin, herkesin dünyayı kendine göre algıladığı ve bunun sonucunda da herkesin gerçeklerle ilgili, farklı yorumlamaları olabileceği ve bu nedenle de tek bir gerçek etrafında buluşabilmenin güç olabileceğini görmelerine, zaman zaman farklı algılamalardan kaynaklanan sorunların kaçınılmaz olduğunu anlayabilmelerine yardımcı olunur (Ivey, Ivey and Downing, 1987).

Bazen, böylesi genel bir etkileşimden, daha öznel yaşantılara da geçilebilir. Bireysel, özel yaşantılar ele alınmaya başlanabilir. Bazen de Psikolojik Danışman, danışanlardan kendi okudukları ve etkilendikleri ortak bir kitabı seçip, onunla ilgili görüşlerini paylaşmalarını isteyebilir. Bu çalışmalar anlatıma, okumaya ya da yazmaya dayalı olarak yürütülebilir. Bu tür çalışmalara ‘Kitapları Kullanarak Yürütülen Psikolojik Danışma’ (bibliocounseling) denir (Gladding and Gladding, 1991).

Her birey, seçtiği öyküden, oradaki kahramandan ve onun yaşadıklarından söz ederek kendisiyle olan farklılıklarını ve benzerliklerini bulmaya çalışabilir. Öykünün onun için taşıdığı anlam öncelikle vurgulanırken, diğer üyeler de bilgilenererek, kendileriyle ilgili bir iç-görü kazanarak yeni yaşantılarla ilgili bilgi edinerek, kendilerini zenginleştirme olanağı bulurlar.

Bazan da, bibliyoterapi çalışmaları, grup rehberliği biçiminde (**biblioguidance**) yürütülebilir. Bu çalışmalarda, kitaplara ek olarak diğer sanatsal malzemeler; video kasetleri, filmler gibi tüm medyatik araç gereçler kullanılabilir.

Bu tür görsel, işitsel malzemeler, daha da etkili olabilir. Ancak burada kullanılan malzemenin ardından, oturum bitmeden, herkes kişisel görüşlerini belirtmelidirler. Kendi üzerlerindeki, etkilerden söz etmelidirler. Seçilmiş olan materyelin hangi konularda onlara yardımcı olduğu, ya da olmadığı üzerinde konuşulmalıdır. Bu çalışmaları daha kalıcı kılmak için ise oturumun sonunda, üyeler, bir kaç cümleyle yapılan etkinliğin kendi üzerlerinde ne tür bir etki bıraktığı ile ilgili bir kaç cümle yazarak düşünce ve duygularını yansıtabilirler, paylaşabilirler.

Bibliyoterapi, Psikolojik Danışmanlar tarafından kullanılması oldukça ilginç ve güçlü bir yöntemdir. Tüm PDR programları içerisinde yer verilmelidir. Üstelik, her

eğitim düzeyinde de kullanılabilir. Yapılması gereken şey eğitim düzeyine uygun kitapların seçilmesidir.

Bibliyoterapi, edebiyat yapıtlarıyla bireyleri buluşturarak onların erken yaşlarda edebiyattan tat almayı yakalamalarını da sağlar. Onların edebi değeri olan kitapları seçebilme yetilerini geliştirir. Okuma alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olur.

Bibliyoterapi çalışmaları, yoğun etkileşime dayanır. Bu süreç içerisinde birey, bir çok insanla ve durumla başedebilmeyi öğrenirken; duygu, davranış ve bilişsel yönden kendi kendisine yardımcı olarak kendini değiştirmeyi başarabilir.

Psikolojik Danışmanlar, çalışmalarını planlarken yapacakları uygulamanın adını doğru koyup(kitaplardan yararlanılarak yapılan psikolojik danışma-kitaplardan yararlanılarak yapılan rehberlik) (**bibliocounseling- biblioguidance**) çalışmalarını ona göre planlamalıdır.

Öte yandan basit bibliyoterapi uygulamaları, öğrencilere çeşitli sorunlarını çözebilmede yardımcı olabilmek amacıyla, rehberlik uygulamaları sırasında, kullanılmak üzere, öğretmenlere de kısa bir eğitim çalışmasıyla öğretilir.

Neden Bibliyoterapi ?

Genellikle, bir çok insanın kitap okuma nedeni, kendi dışındaki diğer insanların belirli sorunlara yaklaşımlarını öğrenebilmektir.

Yaşamakta oldukları sorunlara çözüm arayan kişilere, yardım amacıyla, eğitim ortamlarında,onlara yaşantı zenginliği kazandırabilmek amacıyla psikolojik danışmanlar ve hatta öğretmenler, edebiyattan yararlanabilirler.

Seçtikleri öykülerle, onları bir çok yeni sorun çözme yoluyla tanıştırmalıdır. Ayrıca, onların yaratıcı yönlerini devreye soktuklarında, kendilerinde varolan keşfetme ve çözümler üretebilme güçlerini görebilmelerini harekete geçirebilirler. Seçenek üretmenin, bir sorunun çözüm yollarının sonsuz olduğunu farketmenin keyfini, yaşamalarına olanak sağlarlar.

Bibliyoterapinin, bu alanda yeni bir yaklaşım olmadığını biliyoruz. Ancak günümüzde yeniden gündeme gelen bir konudur. Psikolojik Danışmanlar ve eğitimciler, bibliyoterapiyi aşağıdaki amaçlara yönelik kullanabilirler(Forgan,2002):

- Bibliyoterapi kullanılarak, bireyin, yaşamakta olduğu sorunun yalnızca kendi başına gelmiş bir sorun olmadığı, bir çok kişinin de benzer sıkıntıları yaşamakta olduğu gerçeğini, görebilmesi sağlanır.
- Yaşanan sorunların yalnızca tek bir çözümünün olmadığı, bireyin yaratıcı gücünü devreye sokarak çok çeşitli çözüm yollarına ulaşabileceğini görebilmesine yardımcı olunur.

- Bireyin sorununu daha özgürce ifade ederek daha özgürce tartışabilmesinin, öni açılır.
- Bireyin sorununu yapıcı bir eylem planı hazırlayarak çözümlemesine yardımcı olunur.
- Bireyin olumlu bir benlik kavramı geliştirebilmesine katkıda bulunulur.
- Bireyin üzerindeki duygusal ya da bilişsel baskı hafifletilmeye, ya da kaldırılmaya çalışılır.
- Bireyin kendini kabul edebilmesi için destek sağlanır.
- Bireyin kendi dışında bazı ilgi alanları oluşturabilmesine rehberlik edilir.
- Bireyin, çevresindeki insanların davranışlarını ve onları belli bir biçimde davranmaya güdüleyen psikolojik güçleri tanıyabilmesinde, ayrıca, kendi sahip olduğu anlama ve yorumlama gücünü geliştirmesinde ona yardımcı olunur.

Özetle, ‘Bibliyoterapi Çalışmaları’ insanların problem çözme güçlerini artırır. Bunun yanı sıra olumlu bir benlik kavramı gelişimine ve olumlu davranış değişikliklerine yardımcı olur.

Bibliyoterapi Süreci

Bibliyoterapi, bir çok nedenle, (1.) Duygusal sorunların anlaşılabilmesinde (2.) Basit uyum sorunlarının ele alınmasında (3.) Bireylerin, içinde buldukları gelişim dönemlerine özgü gereksinimlerini tanıyabilmelerinde, kullanılabilir.

Uygulayıcının, insan gelişimini ve gelişim sürecine özgü sorunları yeterince bilmesi gerekir. Birlikte olduğu kişinin hangi gelişim döneminde olduğu ve ne tür gereksinimleri olduğunu bilmesi gerekir ki bibliyoterapi çalışmasını sağlıklı yürütebilsin.

Bibliyoterapi, her gelişim düzeyinde farklı biçimlerde ve farklı gereksinimleri karşılayabilmek amacı ile kullanılır. Bu sürecin sürdürülmesinde danışman ya da eğitimcinin iç-görü sahibi olması gerekir.

Doğru bireyi, doğru kitapla, doğru zamanda buluşturmak doğrudan bireyin sorunlarını çözmez. Ayrıca, kitap seçiminin ilk adımında, belkide, bireyin ilgileri ön planda tutulmalıdır. Birlikte çalışılacak kişi ya da kişilerin öncelikle ilgilerini tanımaya yönelik çalışmalar yürütülerek onların sorunları, belirlenmeye çalışılabilir. Okuma süreci başladığında ise, öykü kahramanıyla birlikte, problem çözme sürecine girer birey. Bu süreç, genel olarak üç evrede gerçekleşir (Öner ve Yeşilyaprak, 2006):

Birinci evre: Öncelikle, kitapla okuyucuyu buluşturulurken, okuyucunun öyküdeki kahramanın sorununu tanıyarak, kendi yaşamakta olduğu sorunla benzer ve

farklı yönlerini bulup bir özdeşim kurabilmesinin sağlanması gerekir. Bu noktada, psikolojik danışmanın rolü, öykü kahramanın kişilik özelliklerinin tanınması, kişilik dinamiklerinin işleyişiyle ilgili yorumlamalar yapabilmesinde danışana yardımcı olacak açıklamalar yapmasıdır. Ayrıca bireyin öyküdeki iletişim ağını tanımaya ve ilişkileri yorumlayabilmesine yardımcı olmaktır. Okuyucunun öyküden çıkardığı anlamı, kendi yaşamakta olduğu soruna uygulayabilmesi için bir görüş kazanabilmesi için danışman, ona yardım etmelidir. Özetle bibliyoterapinin birinci evresi özdeşleşme ve yansıtma evresi olarak görülmelidir. Bu evre başarıldığı zaman, yani okuyucu öykü kahramanı ile özdeşim kurabildiği ve kendi sorunuyla ilgili bir yansıtma yapabildiği zaman, danışman, okuyucunun yavaş yavaş duygularını ortaya koyarak duygulardan arınma evresine hazırlanmasına yardımcı olur.

İkinci evre: Artık 'okur' hazır olduğunda, duygular ortaya çıkarılmaya çalışılarak, bireyin duygularını farkedip, duygularından arınarak (katarsis), belirli bir rahatlanmanın yaşanmasına yardımcı olunmalıdır. Birey yaşadığı bu rahatlama duygularını, bazen sözel olarak ifade edebilir; bazen de kendi içinde yaşayabilir. Bu evre, bibliyoterapiyi normal okuma sürecinden farklı kılar. Hem öykü kahramanının hem de bireyin kendi duygularını tanımaya başlanıp adlandırmasıyla birey unuttuğu, bastırıldığı, tanımadığı, bir ad veremediği bir çok duyguyu yakalamaya, yaşamaya, anlamaya başlar. Duyguların ortaya çıkarılması ve arınma evresinde, bireyin öykü kahramanının hangi kişilik özellikleriyle özdeşim kurduğu ve bununla ilgili duygularının neler olduğu da ele alınmalıdır. Öykü kahramanının sorunu ve onun soruna bakış açısı ile bireyin kendi sorununu ele alış biçimi karşılaştırılarak bunlara eşlik eden duygular tanınmaya çalışılmalıdır.

Üçüncü evre: Bibliyoterapinin en son adımı ise bireyin bir iç-görü kazanabilmesi ve kendi içersinde bir bütünlük sağlayabilmesidir. Bu evrede danışmanın yardımı ile okuyucu iç-görü kazanır. Öykü onu etkilediğinde, artık, kendi yaratıcı gücünü kullanmaya başlar. Danışmanın yardımıyla kazandığı iç-görüyle kendi sorununa değgin bir çok çözüm seçenekleri üretebilmeye başlar. Yaratıcı gücünün yolu açılmıştır. Böylece, danışmanın rehberliğinde, kendi sorunlarıyla başa çıkabilmede kullanabileceği yeni çözüm yolları da üretmeye başlar.

Bibliyoterapi Uygulamalarında Kitap Seçimi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik çalışmalarında 'Bibliyoterapi' kullanılmak istenildiğinde, uzmanların ve eğitimcilerin kitap seçiminde göz önünde bulundurmaları gereken bazı ölçütler vardır.

Öncelikle, bireyin ya da bireylerin ilgileri ve sorunları saptanmalıdır. Daha sonra okuma düzeyleri belirlenmelidir. Bundan sonraki adımda ise, bu durumlara uygun konuları ele alan kitaplar araştırılıp bulunmalı ve içlerinden en uygun olanları

seçilmelidir. Kitap ile okuyucunun, ilgisi, sorunu, okuma düzeyi denkleştirilmelidir.

Seçilen kitap, bireyin anlama ve algılama düzeyine uygun olmalıdır. Anlama gücünün çok altında, ya da çok üstünde bir seviyedeki kitap, bireyi okuma eyleminden koparacaktır. Ayrıca kitabın kapak düzeninden yazı büyüklüğüne kadar her tür ayrıntı özenle incelenerek seçilmelidir. Diğer önemli bir konu da, kitabın edebi bir değer taşıyor olmasıdır. Buradaki amaç, bir soruna eğilirken aynı zamanda bireyin edebi beğeni düzeyini geliştirerek, kendine kitap seçerken belirli ölçütleri de kullanabilmesidir. Bunun yanısıra, bazen de bibliyoterapi çalışmalarında, otobiyografi, bilgi verici kitaplar ya da filmler, belgeseller kullanılabilir (Öner, 1987).

Bibliyoterapinin Sınırlılıkları

Bibliyoterapi kullanılmaya karar verilirken, yardıma gereksinimi olan kişinin buna hazır olup olmadığına dikkat edilmelidir. Danışma ilişkisinin daha çok yeni başladığı bir dönemde Bibliyoterapi çalışmasını başlatmak pek de uygun olmayabilir. Danışan, sorunlarını hızla dile getirip çözüme yöneliyorsa, 'Bibliyoterapi Çalışmalarını' devreye sokmak anlamsız olabilir. Süreci yavaşlatabilir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik çalışmalarında bibliyoterapi, yardım yollarından yalnızca biridir, ancak gerekli olduğunda kullanılmalıdır.

Yardım gereksinimi olan kişilerin, kişisel özellikleri de önemlidir. Okuma alışkanlığı olan, okuma yeteneği orta ve ortanın üzerindeki kişilerle Bibliyoterapi çalışmaları daha yararlı olabilir. Okuma düzeyi çok düşük bireylerde, okuma becerisiyle uğraşma çabaları ön plana geçerek bireyin kendisine, sorunlarına odaklaşabilmesini engeller.

Diğer bir sınırlılık da, okuma süreci içerisinde, bireyin kendi sorununu düşünselleştirmesidir. Böyle bir durumda birey düşünce boyutundan duygu boyutuna geçerek öykü kahramanı ile özdeşim kurabilmede zorlanır. Yalnızca sorununu yansıtır ve bundan öteye geçemez. Bu da onun bir sorunu çözme sorumluluğunu yüklenmekten kaçmasına yol açar. Daha çok da bu engele küçük yaşlarda ya da bilişsel gelişimleri çok sınırlı olan bireylerde rastlanır.

Bibliyoterapi kullanımına, gerçekten gerek olduğunda, bu yöntemin yarar sağlayacağına inanıldığında baş vurulmalı, ön hazırlıklar yapılmalı ve süreç yürütülürken bibliyoterapinin tüm aşamalarının gerçekleştirilmesine özen gösterilmelidir.

Öykünün İnsan Psikolojisindeki Önemi

İnsan, insanı öyküsüyle tanır. İletişim sırasında insanlar, öncelikle, karşılıklı olarak birbirlerinin yaşam öykülerini öğrenirler. Böylece bireyler birbirlerini bir öykü kurgusu içerisinde aynen bir öykü kahramanı gibi tanır.

İletişim sürüp giderken, insanların sıklıkla başvurdukları, bazı duygu yüklü önemli anekdotlar vardır. Bunları hep tekrarlama eğilimindedirler. Bazen anlatımın ortasında sorarlar ‘daha önce anlatmış mıydım?’ diye. Yanıt, artık dinleyicinin anlayışına kalmıştır bu noktada. Karşıdaki kişiyi rahatlatacaksa, ‘Hayır’ diyerek, bir kez daha dinlenir anlatılanlar ve anlatıcının duygularından arınmasına ve rahatlamasına yardımcı olunur. Bazen de, ona yardımcı olmayacağı düşünülerek, belli bir noktaya saplanmasını önleyebilmek için ya da bazı travmaları yeniden yaşamasını önlemek için, daha önce dinlenildiği ifade edilerek anlatım durdurulur.

Yoğun, duygu yüklü, sohbetler arasına, bazı fıkralar, kişisel öyküler, çocukluk anıları, askerlik anıları, yaşanmış ve yaşanan aşklarla ilgili anekdotlar sıkıştırılır. Aslında bunlar, insan kişiliğini açıklayan, dışa vurulan bireysel yaşam öykülerinden seçilmiş olan parçalardır.

Çoğunlukla, insanlar yaşanan bazı ciddi, yoğun duygu dolu olayların yükünü hafifletmek için komediymiş gibi bir şaka havası içerisinde anlatırlar. Aslında yapılmaya çalışılan, yaşanan acı olayların psikolojik yükünü hafifletebilme çabasıdır. Bireyi biraz da olsa rahatlatarak ona dayanma gücü sağlayabilmektir.

Yaşantı gruplarında da çokca yaşanır bu ikili duygular. Ağır travmaların yükünü hafifletebilmek için, bazen insanlar, yaşananlar arasından, bazı komedi unsurlarını ayıklayıp seçerler, onları getirirler gruba. Bu, hem anlatıcıyı hem de grubu rahatlatır. İnsana dayanma gücü verir.

Belki de insanın öykü anlatma becerisi, yaşananları tekrar öyküleştirebilmesi, olayları kurgulaması, bazı yeni eklemeler yapması, bazı bölümleri öyküden çıkarması ya da yerlerini değiştirmesi, onun tüm kişisel gizil gücünün anlatım bulmasının önünü açtığı için önemlidir. Bu nedenle bibliyoterapi yaklaşımının psikolojide kullanımı daha da önem kazanmaktadır. Teröpatik süreç içerisinde öykülerle uğraşmak insanı iyileştirir. O halde öykülerin iyileştirme gücünden psikolojik danışman ve eğitimciler, çalışmalarında yararlanabilirler.

Psikolojik danışma süreci büyük ölçüde kişinin kendisini anlatmasına dayanır. İnsan kendisini , dış dünyayı ve ilişkilerini kendi algıladığı biçimiyle anlatır. Psikolojik danışma ilişkisi içerisinde bireyin öyküsü, onu sunuş biçimi iyileşebilmesinde önemli rol oynar. Bir çok kuramcı için bu anlatımlar insan kişiliğinin anlaşılmasında önemli ip uçlarıdır. Adler, genellikle, teröpatik ilişkiyi, danışanın anımsayabildiği ‘ilk anısını’ anlatmasını, isteyerek başlatır(Hall and Lindzey,1985).

Adler’e göre, bireyin dış dünyayı öznel algılamaları yoluyla yorumlamasına dayanarak geliştirdiği ‘öyküsel yaşam amaçları’ (fictional finalism) aslında, onun yaşamında olabilecekleri temsil eder. Birey geçmişini bilerek , içinde yaşadığı anı anlamlandırarak, gelecekle ilgili amaçlar belirleyip, bir yaşam öyküsü kurgular(Hall and Lindzey 1985).

Bu kurguda, bireyin davranışlarının en önemli belirleyicileri onun kendi için koyduğu amaçlarıdır. Bu öykü onun kişisel olarak yarattığı bir kurgudur. Öznel olarak şimdi ve burada vardır. Bireyin yarattığı bu düşünceler, büyük ölçüde onun davranışlarına rehberlik eder. Bunların gerçeğe karşı test edilme zorunlulukları da yoktur. Çünkü bunlar, insan pisije'sinin keşifleri, kurguları, yapılandırmalarıdır. Bunlar bir boşlukta ya da bireyin zihninde, yaşantılardan kopuk oluşan kavramlardan çok, onun dış dünyayla olan etkileşimleri sonucu oluşurlar. Eğer bireyin yarattığı bu öyküler onun gelişiminin yolunu açıyorsa, onun yaratıcı ve üretken olabilmesini destekliyorsa, bunlar birey için, yararlıdır. Psikolojik danışma süreci içerisinde, bireyi tanıyabilmek için öncelikle onun yaşam biçimini ve yaşam senaryosunu anlamak gerekir.

Bu süreci kolaylaştırmaya yardımcı olabilecek bibliyoterapi uygulamalarında, birey okuduğu öykü ile kendi öyküsünü kıyaslayabilir. Kahramanı tanıdıkça kendini ve duygularını tanıyabilir. Kahramanın kullandığı kendisinkinden farklı çözüm yollarını keşfedebilir. Nelerin, hangi çözüm yollarının işe yarar, hangilerinin işe yaramaz olduğunu görerek kendi senaryosunda neleri değiştirebileceğini, yerine nasıl bir öykü kurgulayabileceğini bulabilir.

Logo Terapinin kurucusu olan, Frankl (Prochaska and Norcross, 2003) ise Nazi Kampında ana-babasını, erkek kardeşini ve karısını kaybetmiştir. Tüm bu acı ve sarsıcı yaşantılar ona 'yaşamak için bir anlam bulma zorunluluğunun, çabasının' ancak insanın temel varoluşunu sürdürebilmesini sağladığını, öğretmiştir. Yalın bir biçimde varoluşunu yaşamaya çalışan bir kişi olarak Frankl, Nietzsche'nin şu öz-deyişini doğrudan yaşamıştır. 'Yaşamak için bir nedeni olanlar ancak her ne olursa olsun yaşama dayanabilirler.'

Ancak 2. Dünya savaşı vahşetini yaşayan, bir çok insan, tüm sevdiklerini, yakınlarını kaybettikten sonra, kendilerini bekleyen tek başlarına, yapayalnız kalacakları bir dünyada yaşıyor olma düşüncesi sonucunda kendilerini varoluşsal bir boşluk içerisinde bularak, yaşamaktan vazgeçmişlerdir. Oysa, Frankl, yitirdiği ailesinin acısını göğüsleyebilmek için, bu ateşten gömleği giyerek, yaşama direnebilmeleri için kamptaki diğer insanlara mesleği doğrultusunda psikolojik destek sunarak, yardım etme yolunu seçmiştir. Artık, Frankl için yaşamın bir anlamı vardır.

Tüm bu yaşadıklarını Frankl 'İnsanın Anlam Arayışı' adlı kitabında toplamıştır. Bu kitabında, yakınlarının dehşet verici ölümlerini anlatmıştır. Kendisi de diğer mahkumlar gibi, önceleri, bu acı duyguları arasında, müthiş bir duygusal küntlük yaşamıştır (apathy). Ancak kendini sarmalayan bu travmanın sisinden, kampta kalan tutsaklara yardım ederek, onların yaşamda kalmalarını sağlamayı, kendisine amaç edinerek, bu amaca sarılarak, yaşamda kalabildiğini, kurtulabildiğini anlatmakta-

dır. Onlara yardım etme yolunu seçerek, kendi yaşamı için anlamlı bir amaç belirleyebilmiştir. Frankl için, insanın, yaşamın anlamını araştırmaya başlaması, psikolojik iyileşmenin en önemli temel taşlarından birisi ve intiharın antikorudur.

İnsan varoluşsal boşluğa düştüğünde, önemli yaşam olaylarının, hatta, aşkın, çalışmanın, ölümün, yaşamın anlamını sorgulamaya başlıyor. Bu noktaya kadar psikoterapi yaklaşımları, insanlara, yardımcı olabilirken, yaşamın tüm anlamını yitirdiği, büyük travmaların yaşandığı anlarda, yetersiz kalıyorlar. Bu nedenlerle, teröpatik yaklaşımların bir noktasında insanlara bir çıkış sağlayabilen felsefi dayanaklara gerek duyulmaktadır. Genellikle de bir varoluşsal engellenmeyle yüz yüze gelen kişiler için bu, kaçınılmaz olmaktadır. Ne için yaşamalı? Sorusuna yanıt bulunamadığı anlarda, insanın dayanabilme gücünü artıran bir felsefeye gerek vardır.

Logo terapide de vurgulanan, insanın başına gelenlere, odaklaşmasından çok, o kişinin olanlara verdiği anlam, olanları nasıl gördüğüyle ilgili öyküsü ve neler hissedip, düşündüğüdür. Bu nedenle, logoterapi, değişimle uğraşarak, insanın yaşamının anlamını araştırmaya çabasına girmesine yardımcı amaçlar.

İşte bu noktada logo terapinin ön gördüğü anlam araştırması çalışmalarında bibliyoterapi uygulamaları, bireyin yaratıcı gücünü devreye sokarak, onun yaşamı için yeni anlamlar araştırma çabasına girmesini kolaylaştırır, yolunu açar.

Bibliyoterapi çalışmaları sırasında, insan kendi yaşam öyküsünü yeniden yakalayabilir, yorumlayabilir, üzerinde oynayabilir ve okunan her öyküyle yeni ufuklara doğru yol alabilir. Bu nedenlerle insanlar hiç öyküsüz kalmamalıdır. Her insan kendi öyküsünü yakalayabilmelidir, yaratabilmelidir...

KAYNAKÇA

- Brett,D., (1992) *More Annie Stories*. Therapeutic Magination Press. New York.
- Exupery,A.S.,(2000) *Küçük Prenses*. Mavibulut Yayıncılık. İstanbul.
- Forgan,J,W.,(2002) "Using Bibliotherapy to Teach Problem Solving." *Intervention in School and Clinic*. Vol.38 number 2 pp.75-82.
- Gladding,S.T and Gladding,C.,(1991) "The ABCS of Bibliotherapy for School Councillors." *School Counselor*, Sep.91, vol.39 Issue 1, pp.5-7.
- Hall, C.S., and Lindzey, G., (1985) *Introduction to Theories of Personality*. John Wiley and Sons, Inc., New York.
- Ivey, A.E., and Ivey, M. B., and Downing, L.S., (1987) *Counseling and Psychotherapy. Interpreting Skills, Theory and Practice*. Prentice-Hall International, Inc. New Jersey.
- Öner,U ,(1987) "Bibliotherapy." *A.Ü. EBF Dergisi* cilt:20 pp. 1-7.
- Öner, U. ve Yeşilyaprak, B. (2006). Bibliyoterapi: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarında Çocuk Edebiyatından Yararlanma. II. Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Sempozyumu Bildiriler Kitabı (Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi), Yayın No: 203, Ankara, s: 559-565

- Pardeck, J.T.(1994) "Using Literature to Help Adolescents Cope With Problems." *Adolescent*, vol.29. pp 421-427.
- Pardeck, J.A., and Pardeck, J.T., (1985) "Bibliotherapy Using: A Neo-Freudian Approach for Children of Divorced Parents." *The School Counselor*. Vol.33 no:3 pp 313-317.
- Philpot, J.G.(1997) *Bibliotherapy for Classroom Use*. Incentive Publications,Inc.Nasshville, Tennessee.
- Porter,E.,(2005) *Polyanna*. Birey Yayıncılık: İstanbul.
- Proschaska, J.O., and Norcross, J.C., (2003) *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. Thomson, USA.
- Rainfield,C.,(2003) *Books Can Help You Heal*. Online Sources.
- Rıza,M.,(1997) "A Parent's Guide to Helping Children: Using Bibliotherapy at Home." *TheNational Research Center on the Gifted and Talented 1997 Winter Newsletter*.
- Riordan,R.J., and Wilson,L.S.,(1989) "Bibliotherapy." *Journal of Counseling and Development* Vol.67 No:9 May.