

TRAVMATİK YAŞANTILARI BAĞLAMINDA ÂŞIK VEYSEL VE MÜZİKLE TERAPİ

EZGİ YAZ
Uzm. Klinik Psikolog
Psikolojik Danışman
yazezgi@hotmail.com

ÖZ

Bu çalışmada Âşık Veysel'in şiirleri ile yaşamı, müzikle travmatik yaşantılarıyla başa çıkması ve müzikle ruh sağlığını koruması bağlamında değerlendirilmeye çalışılmıştır. Öncelikle travmatik yaşantılar konu ile ilgili boyutlarıyla anlatılmıştır. Ardından Âşık Veysel'in yaşam öyküsü ile şiirlerinden yola çıkılarak ozanın travmatik yaşantıları, sonrasında Veysel'in travmatik yaşantılarıyla müzikle başa çıkması, böylelikle ruhsal yaralarını sarması ve ruh sağlığını koruması ele alınmıştır. Çalışmanın sonucunda, Âşık Veysel'in müziğin terapi edici işleviyle travmatik yaşantılarının üstesinden geldiği ve böylelikle ruh sağlığını koruduğu görülmüştür. Araştırmanın kuramsal evreni ve örnekleme Âşık Veysel'in duygularının doğrudan dışa vurumu olan şiirlerinin ve yaşam öyküsünün konuya ilişkin değerlendirilmesinden oluşmuştur. Araştırmada örnekleme yöntemine başvurulmuş, Âşık Veysel'in konuya ilişkin şiirleri ve yaşam öyküsü dayanak gösterilmiştir. Araştırma, betimsel analiz ve tipolojik analiz kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Âşık Veysel, müzikle terapi, ruh sağlığı, yaratıcılık, travmatik yaşantılar.

ÂŞIK VEYSEL IN THE CONTEXT OF TRAUMATIC EXPERIENCES AND MUSIC THERAPY

ABSTRACT

This study tries to evaluate Âşık Veysel's poems and his life in accordance with his struggle to maintain mental health and to cope with traumatic experiences through music. First, it explains traumatic experiences relevant to the study. Secondly, it evaluates Âşık Veysel's traumatic experiences together with the way he coped with them via music, healed himself and maintained mental health by looking at his poems and life story. Finally the study suggests that Âşık Veysel was able to maintain his mental health through therapeutic function of music. The theory and sample of the study consists of evaluating Veysel's life story and poems depicting his emotions. The study applies sampling method and it is based on Âşık Veysel's poems and his life story. The study is analysed using descriptive analysis and typological analysis.

Keywords: Âşık Veysel, music therapy, mental health, creativity, traumatic experiences.

GİRİŞ

Biyolojik, psikolojik, sosyal ve hatta sezgisel bir varlık olan insan, yaratılışı gereği varlığını dünyada ve kainatta konumlandırabilmek; biyolojik, psikolojik, sosyal ve sezgisel boyutlarıyla bir ahenk halinde var olabilmek için derin bir ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyacı, insanın etkileşim içinde olduğu içsel ve dışsal çevrenin koşullarına vereceği tepkileri, yaşamda kalabilmesi ve varlığını idame ettirebilmesi doğrultusunda yönlendirir. Nitekim insanın davranışlarının altında yatan asıl gaye canlılığını sürdürmek, yaşamda kalabilmek; bir başka deyişle de var olabilmektedir. İnsanın biyolojik, psikolojik, sosyal ve sezgisel boyutları da yaratılıştan bu gayeye dönük bir sistematige sahiptir. Bu sistematige insanın biyolojik boyutunu oluşturan şu örnek verilebilir: Sağlıklı sinir sistemi, organizmanın yaşamda kalabilmesini sağlayacak şekilde işleyen bir iletişim ağıdır. Organizmanın canlılığını tehdit eden herhangi bir olay ve durum karşısında da canlılığı sürdürürebilme yönünde çalışmaktadır. Mesela, bedende bir kesik olunca öncelikle sinir sisteminin öğeleri kendi aralarında iletişim kurar ve eşgüdüm halinde çalışarak akan kanın pıhtılaşmasını sağlar. Aksi takdirde kan kaybından yaşam sonlanabilir. Benzer şekilde, insanın psikolojik bütünlüğünü tehdit eden yaşantıları, onun ruhsal sistemini varlığını sürdürübilmesi yönünde tepkiler vermeye meyleder. Burada da asıl gaye ruhsal bütünlüğü koruyabilmek ve böylelikle var olabilmek, canlılığı idame ettirebilmektir. En genel anlamıyla travmatik yaşantılar ruhta açılan yaralardır. İnsana acı verir, adeta yaşama gücünü tüketir, yaşama tutunmasını engeller, insanın varlığını viraneye çevirip ruhsal ahengini sarsarak varlık bütünlüğünü tehdit eder ve bir müddet sonra onu sembolik olarak bilinçli ya da bilinçsiz bir yönelimle var olmak ile yok olmak arasında bir seçim yapmaya zorlar.

“Krizler ve travmatik olaylar bireyi duygusal, davranışsal ve fiziksel olarak olumsuz yönde etkileyen, baş edilmesi güç ve normal yaşam şartlarını zorlaştıran olaylar ve durumlardır.” (Zara, 2011: 91).

İnsan, bir o kadar basit ve bir o kadar da karmaşıktır. Bu karmaşıklığı teşkil eden şeylerin başında olayları nasıl algıladığı, yorumladığı ve değerlendirdiği gelir. Bu yüzden baş edilmesi güç olan, normal yaşam şartlarını zorlayan şeyin ne olduğu genel itibariyle kişiden kişiye göre değişir. Kırgın bir bakış veya bir söz, birinde travmatik etkiler bırakırken bir başkasında hiçbir etki bırakmayabilir. Bu durum insanın karmaşıklığından ileri gerir. İnsanın bir o kadar basit denilebilecek ortak genel davranış örüntülerinden yola çıktığında ise travmatik yaşantıların genel karakteristik özellikleri şunlardır:

1. İnsanın fiziksel bütünlüğünü tehdit eder.
2. İnsanın yaşamını tehdit eder.
3. İnsanın dünya ve insanlara olan inançlarını tehdit eder.
4. İnsanın sevdiklerini tehdit eder.” (Zara, 2011: 91-92).

Travmatik yaşantıların bu karakteristik özellikleri hemen hemen herkes için geçerlidir. Bu travmatik yaşantılara organ kaybı, sevilenin ölümü, aldatılma, boşanma,

ayrılık, istismar, şiddet, ihmal, kayıp, savaş, ekonomik kriz, salgın hastalık, ameliyat olmak vb. örnek olarak verilebilir.

Âşık Veysel'in türkülerinden, şiirlerinden ve yaşam öyküsünden yola çıkılarak onun ruhsal bütünlüğünü tehdit eden travmatik yaşantılarının bazı yönleriyle incelendiği bu çalışmada; Veysel'in ruhsal bütünlüğünü tehdit eden travmatik yaşantılarıyla müzikle başa çıkması, ruhsal yaralarını sarması ve ruh sağlığını koruması değerlendirilecektir.

Bu çalışmada müzik ile kast edilen: Müziğin terapötik işlevlerini teşkil eden uygulamalardan müzik aleti çalmak, şarkı söylemek ve beste yapmaktır. Esasen Âşık Veysel, yaşamı boyunca ezgiler eşliğinde söylenen şiir de denilebilecek olan türküler ile duygularını ve düşüncelerini dışa vurmuş; müziğin ritim ve ezgi boyutlarının terapötik etkisiyle ruhunu teskin etmiş ve psikolojik dayanıklılığını artırmış; müzik aleti sazı ile güvenli bağlar kurarak yalnızlığını gidermiş, acı veren yaşantılarından beslenen yaratıcılığının somut örnekleri olan besteleri ile ruhunu yeniden yapılandırarak var olmuş; kendisini gerçekleştirmiş ve tüm bunlar ile birlikte de kendi kendisine müzikle terapi yapmıştır.

TRAVMATİK YAŞANTILARLA MÜZİKLE BAŞA ÇIKMA

20. yy Türk ozanlarından Âşık Veysel Şatıroğlu'nun yaşamı art arda gelen talihsizliklerle başlamış ve bir müddet de çoğu insanın kendi kendine baş etmekte zorlanacağı travmatik yaşantılarla devam etmiştir.

Âşık Veysel Şatıroğlu, 1894 yılında Sivas'ın Şarkışla ilçesine bağlı Sivrialan köyünde doğar. O dönemde yaygın olan çiçek hastalığından iki kız kardeşini ve bir gözünü kaybeder.

Âşık Veysel'in yaşam öyküsünde Ümit Yaşar Oğuzcan, bu durumu şöyle anlatır:

"Böylece yedi yaşına varmış. O yıl bir çiçek hastalığı salgını olmuş Sivas'ta. Küçük Veysel de yakalanmış. Sol gözünde çiçeğin beyi çıkmış kendi deyimiyle... Göz akıp gitmiş. Sağ gözüne de perde inmiş önceleri. Yalnız ışığı seçebiliyormuş bu gözüyle. Babasına "Çocuğu Akmağdeni'ne götür, orada bu gözünü açacak bir doktor var." demişler. Sevinmiş Ahmet Emmi. Gel gör ki talihsizlik yine yakasını bırakmamış Veysel'in. Bir gün inek sağarken babası yanına gelmiş. Veysel ansızın dönüverince; yakında bulunan bir değneğin ucu öteki gözüne girivermiş. O göz de akıp gitmiş böylece." (Veysel, 2001: 5)

Âşık Veysel, küçük yaşlarından itibaren ruhunda onulması zor yaralar açan travmatik yaşantılarla karşılaşmıştır. Önce iki kız kardeşini ve sonrasında da bir gözünü yitirmiştir. "Travmaya maruz kalmış bireylerin travma öncesinde, sırasında ve sonrasında verdikleri tepkiler ve yaşadıkları kendilerine özgüdür" (Zara, 2011: 93). "Çocukluk çağındaki yaralanmalar diğerleri tarafından onarılmayınca, insanın, yaşamını sürdürebilecek, hayatta kalabilecek baş etme yöntemlerini bulmaya yöneldiği düşünülmektedir. Baş etme yöntemlerinden birisinin, travmatik yaşantılar sonucu zarar gören veya kaybolan güven duygusunu, bağlı olduğu kişilerde bulamayan insanın kendi içinde bir gerçeklik kurarak, kurduğu bu gerçekliğin sınırlarını belirleyerek ve kontrolü elinde bulundurarak yaralarını sarmaya ve onarmaya çabaladığı yaratıcılık olduğu

söylenilebilir. Çünkü farklı bakış açılarıyla düşünebilmeyi de içinde bulunduran yaratıcılık, bazı insanlar için; gelebilecek tehlikelere, tekrarlanması beklenenlerle savaşmak için bilenen bir kılıç ve koruyucu bir kalkan olabilmektedir.” (Yaz, 2015: 22-23). Veysel, travmatik yaşantılardan sevilenin ölümünü, organ kaybını ve salgın hastalığı çocukken yaşayarak ruhsal yaralar almıştır. Bu yaraların ruhsal bütünlüğünü tehdit etmesiyle sembolik yok olmayı değil ozanlığı ile var olarak ruhsal bütünlüğünü korumayı seçmiştir:

*Ben bir adam olmazdım
Gerçek dostlar olmasaydı.
Gerçek şair olmazdım.
Çiçek gözüm olmasaydı
Âşık Veysel*

“Babası meraklı adammış. Halk ozanlarından şiirler okuyup ezberleterek avutmaya çalışmış oğlunu.” (Veysel, 2001: 5) Teselli için bir de saz almış oğluna. Veysel, bir halk ozanından saz çalmayı öğrenmiş. Kaybettiği dünya gözleriyle kararlı dünyasını gönül gözüyle görmeye ve acılarına saz eşliğinde söylediği şiirlerle, türkülerle katlanmaya başlamış. Acılarını, üzüntülerini, varlığını türkülere dökmüş; duygusal dışı vurumunu sağlamış. Kendi ruhundan parçalar olan müziğiyle ruhsal yaralarını sarmaya, onlarla küllerinden doğarak yaşamayı öğrenmeye başlamış.

“Türküz Türkü Çığırırız”da da acılarını, varlığını türkülere döktüğünü şu satırlarda ne de güzel anlatmıştır:

*İnler Veysel arı gibi
Bülbüllerin zarı gibi
Turnalar katarı gibi
Türküz türkü çağırırız (Veysel, 2001: 164-165)*

Veysel, tam yaşama tutunurken, travmatik yaşantılarının yaralarını türkülerle sararken, acılarının hançeri ile yaraları yine dağlanmış:

“Yirmi beş yaşındayken (1919) anası, babası Veysel’i Esmâ adında bir kızla evermişler ve kısa bir süre sonra ikisi de göçüp gitmiş bu dünyadan (1921). Acı üstüne acı gelmiş, ama bitmemiş talihin kötü oyunu. İkinci çocuğu on günlükken, anasının memesi ağzına tıkanarak ölmüş, ardından da karısı yanaşmalarıyla evden kaçmış. Bu çok koymuş Veysel’e. Daha dertli olmuş ve iyice içine kapanmış. Karısı koyup gittiğinde bir kızı varmış Veysel’in. Daha bir yaşını bile bitirmemiş. İki yıl kucağında gezdirmiş Veysel, ne çare o da yaşamamış.” (Veysel, 2001: 6).

Karısının onu terk etmesinin kendisinde yarattığı travmatik etkinin ne denli şiddetli olduğu, ruhunda açtığı yaraların izleri “Memlekete Destan Oldum” adlı şiirinde apaçık görülmektedir:

*Memlekete destan oldum
Karım beni beğenmedi
Eşten oldum dosttan oldum
Yarım beni beğenmedi*

*Ne söylesem deli dedi
Meyva vermez çalı dedi
Açma bana kolu dedi
Sarım beni beğenmedi*

*Ben gönlümün valisiyim
Altı çocuk velisiyim
Bir güzel delisiyim
Durum beni beğenmedi*

*Yine düştüm dilden dile
Gözyaslarım sile sile
Attı beni gurbet ele
Yarım beni beğenmedi*

*Geçti güzelliğin çağı
Gölköy'e kurdum otağı
Güz geldi döktü yaprağı
Dalım beni beğenmedi*

*Veysel yönüm yare döndüm
Lodos değmiş kara döndüm
Yeşillenmiş yare döndüm
Pirim beni beğenmedi (Veysel, 2001: 226).*

Âşık Veysel “İzi Kayıp Kendi Gizli Bir Yare” adlı şiirinde karısının yavaşmalarıyla kaçarak, kendisini aldatarak bırakıp gitmesinin ruhunda açtığı yaradan damlayan kan gibidir yazdıkları:

*Seherde ağlıyor bülbül biçare
O da benim gibi mi âşık yare
Başım alsam gitsem hangi diyare
Derdimi deftere yazarım böyle (Veysel, 2001: 106).*

Hazmedemez Veysel, olana bitene anlam veremez. Acıları, ruhundan seslere, sözlere taşar; derdirini müziğe yazar. Böylelikle yaşadıklarını anlamaya, anlatmaya ve anlamlandırmaya; acılarına katlanmaya çalışır. Ruhsal acılarının onu dağıtmaması için müzikle baş ettiğinin izleri görülür. Travmatik yaşantılarıyla ruhsal bütünlüğü sarsılan Veysel ya yok olacaktır ya da acılarını müziğiyle, türküleriyle yaşayıp sindirerek var olacaktır. Nitekim o, var olmayı seçer. Acıları onu dünyaya mal eder. “Güzelliğin On’ Par

Etmez” adlı türküsünde asıl karısının yaşattığı acılar olmasaydı yok olup gideceğini idrak ettiği görülmektedir:

*Güzelliğin on par'etmez
Şu bendeki aşk olmasa
Eğlenecek yer bulaman
Gönlümdeki köşk olmasa*

*Tâbirin sığmaz kaleme
Derdin dermandır yâreme
İsmin yayılmaz âleme
Âşıklarda meşk olmasa*

*Kim okurdu kim yazardı
Bu düğümü kim çözerdi
Koyun kurt ile gezerdi
Fikir başka başk'olmasa*

*Güzel yüzün görülmezdi
Bu şak bende dirilmezdi
Güle kıymet verilmezdi
Âşık ve maşuk olmasa*

*Senden aldım bu feryâdı
Bu imiş dünyanın tadı
Anılmazdı Veysel adı
O sana âşık olmasa (Veysel, 2001: 82)*

“Travmatik olay sırasında ve sonrasında kişinin yaşamını devam ettiren işlevleri ve uyumu ciddi anlamda hasara uğrayabilir. Kişinin travmatik olaylarla tek başına başa çıkması zor olabilir, ancak aile ve sosyal destekle normal bir hayatı yaşamaya başlaması mümkündür.” (Zara, 2011: 92) Veysel’in tüm bu travmatik yaşantılarla başa çıkabilmesine yardım edecek ne annesi ne babası ne kardeşi ne evladı ne de karısı kalmıştır. Tüm bu acılarını atlatabilmesine yardım edecek can dostu, annesi, babası, sevgilisi her şeyi müzik aleti, sazı olmuştur. O, sazının desteği ile ruhunu iyileştirerek normal bir hayata yeniden başlamıştır:

SAZIM'A

*Ben gidersem sazım sen kal dünyada
Gizli sırlarımı aşık etme
Lâl olsun dillerin söyleme yalan
Garip bülbül gibi ah u zar etme*

*Gizli dertlerimi sana anlattım
Çalıştım sesimi sesine kattım
Bebe gibi kollarımda yaylattım
Hayali hatır et beni unutma*

*Bahçede dut iken bilmezdin sazı
Bülbül konar mıydı dalına bazı
Hangi kuştan aldın sen bu avazı
Söyle doğrusunu gel inkar etme*

*Benim her derdime sen ortak oldun
Ağlarsam ağladın gülersem güldün
Sazım bu sesleri turnadan mı aldın
Pençe vurup sarı teli sızlatma*

*Ay geçer yıl geçer uzarsa ara
Giyin kara libas yaslan duvara
Yanımdan göğsünden açılır yara
Yâr gelmezse yaraların elletme*

*Sen petek misali Veysel'de arı
İnleşir beraber yapardık balı
Ben bir insanoğlu sen bir dut dalı
Ben babamı sen ustanı unutma (Veysel, 2001: 235).*

Görüldüğü üzere Âşık Veysel, travmatik yaşantıların genel karakteristik özelliklerinin hepsini teşkil eden olaylara, durumlara birden fazla kez maruz kalmıştır: Fiziksel bütünlüğünü ve yaşamını tehdit eden iki göz kaybı ile çiçek hastalığını; sevdiklerini tehdit eden ölümü-iki kız kardeşinin, annesinin, babasının ve iki evladının kaybını-; insanın dünyaya ve insanlara olan inançlarını tehdit eden nitelikte karısı tarafından başka erkeklerle aldatılmayı ve terk edilmeyi yaşamıştır.

TRAVMATİK YAŞANTILARLA MÜZİKLE BAŞA ÇIKMANIN SONUÇLARI

Travmatik yaşantılarla karşılaşan ruhun ahengi sarsılır. Böyle zamanlarda ruh, sarsılan ahengi dağılmasın diye insanı birtakım tepkiler vermeye yönlendirir. Ruhsal bütünlüğü koruyan bu tepkilerden bazıları sanat yolu ile anlatmaktır. Gerek müzikle gerekse edebiyatla ve hatta müziğin edebiyatın birbiri içinde eridiği türkülerle anlatmak bu tepkilerdendir. Âşık Veysel'in de travmatik yaşantılarıyla sarsılan ruhu, türkülerle anlatarak yaratıcılığının ürünleri ile özdeşleşme tepkisini vermiştir.

Âşık Veysel'in travmatik yaşantılarıyla müzikle başa çıkması değerlendirildiğinde genel itibari ortaya çıkan sonuçlar şunlardır:

İnsanın travmalarını tekrar tekrar anlatması, onu acısına karşı duyarsızlaştırır ve kaybettiği kontrol duygusunu eline almasını sağlar. Veysel de yaşadıklarını ruhundan parça olan türkülerle tekrar tekrar anlatmış ve önce travmatik yaşantılarının yaralarını sarmıştır. Türkülerle hem sesleri, ritmi hem de sözleri kendisine merhem olacak şekilde birbirleri içinde ahenkle eritmiştir.

Âşık Veysel, travmatik yaşantılarıyla kaybettiği güven duygusunu, müzik aleti sazı ile tekrar kazanmıştır. Aynı zamanda gizilgüçlerini kullanarak yaşama uyum sağlamıştır. Sazı vasıtası ile yaşadığı dönemde Türkiye onu tanımış ve sıradan Veysel değil de Âşık Veysel olarak gönüllerde varlığını konumlandırmıştır.

Müzik aleti çalma, türkü söyleme ve beste yapma da var olmaya ve ruhsal bütünlüğü korumaya dair tepkilerdendir. İçinde müziğin yer aldığı bu tepkiler insanın sarsılan ruhsal ahenginin sağlanmasını kolaylaştırır. İnsanı hem kendi iç dünyasıyla hem de dış dünyayla ve sezgisel boyutuyla ilişkili olan kainatla uyum haline getirir. Çünkü müzik "Bir duygu, bir düşünce ve fikri veya doğal bir olayı anlatmak gayesiyle, ölçülü ve ahenkli seslerin belli bir sanat anlayışı içinde, ritimli veya ritimsiz olarak estetik bir şekilde bir araya getirilme sanatıdır. Musikinin iki ana unsurundan biri ses, diğeri ritimdir" (Özkan, 2016: 35). "Dilin en küçük parçası, dilin malzemesi olan ses alalede ses, ses kelimesinin umumi manasiyle seda karşılığı olan ses demek değildir. Tabiatte canlı cansız varlıkların çıkardıkları çeşitli sesler, seda ve gürültüler vardır. Dildeki ses, seda ve gürültüden başka bir şeydir. Dil sesinde de gerçi seda vardır. Fakat bu seda gelişigüzel bir seda, ham ve basit bir seda değil; kalıptan işlenmiş bir sedadır. Yani her sedada dildeki manasiyle bir ses yoktur, fakat her dil sesinde bir seda vardır. Demek ki dildeki ses şekilli bir sedadır" (Ergin, 2007: 30). Aynı zamanda müzik, insanın duygularını, düşüncelerini seslerle; seslerin eşlik ettiği sözlerle anlatma biçimidir. Sözler de şekilli seslerden, sedalarda meydana gelmiştir. Dilin kendi içinde bir ahengi vardır. Bu ahenk, müzikal seslerle birleşince zengin bir ahenk meydana getirir. Bu ahenk, adeta ruhu akort etmektedir. Türkülerde de hem sözel dilin hem de müziğin ahengi birleşir.

Müziğin özünde ahenk vardır. Bu ahenk hem insanın biyolojik, psikolojik, sosyal ve sezgisel boyutları ile hem ruhunun dinamikleri ile hem de kainatın ruhu ile etkileşim halindedir. Bu etkileşim, bozulan ahengin olması gerekene dönmesini doğrudan ya da dolaylı olarak sağlar.

Müzik, insanların yaşamdan doyum almasına da yardım eder. Travmatik yaşantılar, insanın yaşama dair inançlarını zedeleyerek umudunu azaltarak yaşamdan doyum almasını engeller. Gözlerini kaybeden Veysel, kulakları ile kainatın müziğini algılamış, onu bestelerinde acıları ile özümseyerek dışa vurmuş ve kaybettiği yaşam hazzını yeniden duyumsayabilmiştir.

Travmatik yaşantılarla bozulan ruhsal ahenk müziğin terapötik işlevleriyle dengelenebilmektedir. Bu çalışmada müzikle terapi ile hem müzik aleti çalma hem şarkı söyleme hem beste yapma boyutları kast edilmiştir ve ele alınmıştır.

Beste yapmak yaratıcılığın bir boyutudur. Yaratıcılık, ruh sağlığını korur ve hatta pek çok ruhsal hastalığın iyileşme sürecine katkıda bulunur.

“Ruh sağlığı kavramının çağa, topluma ve bireyin gelişim dönemlerine göre değiştiği bilinmektedir. Bu değişkenlik ve göreceliği göz önünde tutarak, ‘Ruh sağlığı, kişinin var olan gücünü verimli bir şekilde kullanması ve çevresine etkin uyum sağlaması durumudur’ diye tanımlanabilir. Bunu başarabilmesi için kişi, kendine karşı olumlu ve sağlıklı bir tutum geliştirmelidir; kendini benimsemeli ve saygın bir kişi olarak görebilmelidir; gücünü verimli bir şekilde kullanabilmelidir” (Bakırcıoğlu, 2007: 3). Yaratıcılık da dolaylı olarak bunları sağlamakta, aynı zamanda yaratıcılığın işlevlerinden bazılarıyla ruh sağlığının amacı örtüşmektedir. “Ruh sağlığı diye anılan bilim dalının amacı, kişinin ruhsal hastalıklarına karşı savunma gücünü artırmak, hastalıklardan korunmasına çaba göstermek ve gizilgüçlerini verimli bir şekilde kullanmayı başararak daha mutlu yaşamasını sağlamaktır” (Bakırcıoğlu, 2007).

Beste yapmak doğrudan veya dolaylı olarak ruh sağlığının amacını gerçekleştirmektedir. Yaratıcılık insanın ruh sağlığını korumasına yardımcı olur. Çünkü yaratıcılık ile ifade etmek, anlatmak öncelikle insanın acısıyla arasına bir mesafe koyar. Acısıyla arasına mesafe koyan insan acının tutsaklığından azad olmaya başlar, kontrolü eline alır ve var olan gizil güçlerini kullanarak ruhsal bağışıklık sistemini güçlendirir. Farkında olmadan gizilgüçlerini yaralarını sarmak için de kullanmaya başlar. Ruhundaki boşluklar doldukça, kendini iyi hissettikçe psikolojik dayanıklılığı artar. Çünkü ister sezgisel ister bilişsel yolla başlayan “Yaratıcı düşünce biçimi imgeleme, tasarıma dayanan düşünceyle gerçekçi düşünme arasında bağlantı kurar. Bu bağlantı düşünceye esneklik kazandırır. Böylece imgeleme, tasarıma dayanan düşünceden gerçekçi düşünceye; gerçekçi düşünceden imgeleme, tasarıma dayanan düşünceye doğru kaymalar yapılır. Yaratıcı düşüncedeki esneklik ve kayma, karşılaşılan engellerin aşılmasında, sorunların çözülmesinde kolaylık sağlar” (Köknel, 1998: 155). “Yaratıcı ‘süreçler’ insanın, alışlagelmiş duygularını, düşüncelerini, ilişkilerini ve eylemlerini aşma çabalarını tanımlar” (Geçtan, 1999: 180). Âşık Veysel de gerek şiirlerini gerek bu şiirlerine eşlik eden müziğini üretirken yaratıcı potansiyelinin açığa çıktığı süreçleri yaşamıştır. Tüm bu süreçler, travmatik yaşantılarının ruhunda açtığı yaraları nasıl saracağına dair sezgisel esneklik sağlamış; bu esneklik ile içinde bulunduğu acı veren travmatik yaşantılarından sıyrılmanın yollarını içinde duyumsamıştır.

“İnsanın yaratıcılık potansiyeli, yeteneklerini barındırmaktadır. Yetenekli olduğu bir alanda yaratıcılığını kullanan insan, kendisini biricik ve değerli hisseder. Böylelikle başka alanlarda duyduğu aşağılık duygusunu telafi eder. Kendisini yeterli ve başarılı hisseden insan, diğer insanlara da kendisini kabul ettirebilme güvenini duyumsar.” (Yaz, 2015: 113) Ruhsal acılar insana kendisini güçsüz ve yetersiz hissettirir. Bu hisler onu insanlardan uzaklaştırabilir. Âşık Veysel’in karısı tarafından beğenilmeyip aldatılması da bir erkeğin benlik değerini yerle bir eden travmatik yaşantılardandır. Böylesi durumlar Bireysel Psikoloji’nin kurucusu Alfred Adler’in ortaya koyduğu kavram olan “aşağılık duygusu”nu hissetmesine neden olmaktadır. İnsan, aşağılık duygusundan kurtulabilmek için bilinçli ya

da bilinçsiz bir yönelimle üstünlük çabalarına girer. Âşık Veysel, ağır darbe alan erkeklik gururunu, yetersizlik hissini türküleriyle insanların gönlünde var olmasıyla, bu alandaki başarısıyla telafi etmeye, yüceltmeye çabalamıştır. Bu çabalarının sonucunda hem yaşadığı köyündeki hem Türkiye'deki hem de dünyanın bazı yerlerindeki insanlar onu yaşadığı dönemde halk ozanı olarak bağrına basmıştır.

“Sanat tarihinin başlangıcından günümüze dek, yaratıcı olan, sanat ürünleri veren kişilerin değerlendirilmesinde birbirine karşıt iki görüş çatışmıştır. Bunlardan birine göre yaratıcılık Tanrı'nın doğanın verdiği bir güçtür. Yaratıcı insan ayrıcalıkları, özellikleri, üstünlükleri, üstün beceri, yetenek ve yetileriyle dünyaya gelir. Kendisinin, çevrenin, toplumun dünyasını, yaşam biçimini değiştiren ürünleriyle yaratıcılığını sürdürür. İkinci görüşe göre, yaratıcılık ve sanat bireysel çatışmaların ve sorunların yüceltme yoluyla çözümüdür. Yaratıcı ve sanatçı insan, saplantılı, takıntılı, tutkulu olup bunlara yaratma ve yüceltmeyle biçim ve renk verir. Yaratıcılığın ve sanatçının yorumunu yapmaya çalışan iki görüşün de yetersiz olduğunu söyleyebilirim. Bu süreçleri tek nedenle açıklama, tek görüşle yorumlama olanağı bulunmadığı kanısındayım. Ancak yaratıcılıkta ve sanatçı kişiliğinde, kişiliği oluşturan bütün bedensel, ruhsal ve toplumsal katmanların, farklı biçimde örgütlendiği ve işlev yaptığı kabul edilmektedir” (Köknel, 2005: 370). İnsana dair her ne söylenirse eksik kalacaktır. Çünkü her insan türdeşleri ile benzer niteliklere sahip olmasına karşın parmak izi kadar özeldir. Her insanı değerlendirirken türdeşleri ile sahip olduğu nitelikler ile birlikte kendine münhasır nitelikleri birlikte değerlendirilmelidir. Âşık Veysel'in yaratıcılığı için Köknel'in söylediği her iki görüş de geçerli olmakla birlikte ağır basan ve bu görüşleri aşan, Veysel'in travmatik yaşantılarının onu yaratıcılık potansiyelini kullanmasına yönelttiğidir. Bir başka deyişle, Özdemir Asaf'ın sanatsal yaratıcılığın gücünün kaynağına dair dile getirdikleri Âşık Veysel için de geçerlidir: “Yaşam'a ve yaşam'ın en yüce katı sanata, heyecanın ve güzelliğin gücünü 'mükemmellik'lerden çok 'zaaf'lar sağlar.” (Asaf, 1996: 39)

Âşık Veysel, çocuk yaşlardan itibaren travmatik yaşantılara maruz kalmıştır. Çocuk yaşlarda maruz kaldığı travmatik yaşantılar onun yaşamını da biçimlendirmiştir. Unutulmamalıdır ki: “Dünyaya bir takım organik kusurlar ve yetersizliklerle gelen çocukların, küçük yaşlardan beri, çoğu zaman sosyal duygularının engellenmesine yol açan acı bir yaşama savaşına girdiklerini temel bir yasa olarak ortaya koyabiliriz.” (Adler, 2010: 61) “Bu aşağılık duygusu, her türlü çocukça çabanın kaynağı olan bir hareket noktası, bir itici güç olarak rol oynamaktadır. Çocuğun, huzur ve güvenliğe nasıl ulaşacağını belirlemekte, hayatın gayesini belirlemekte ve bu gayeye götüreceği yolu çizmektedir.” (Adler, 2012: 62) “Belli bir ölçüde hepimizde aşağılık duygusunun olduğunu söyleyebiliriz; çünkü hepimiz de canla başla düzeltmek, iyileştirmek istediğimiz konumlarda bulunuruz. Cesaretimizi yitirmemişsek, konumumuzu iyileştirip içimizdeki aşağılık duygularından dolaysız, gerçeğe uygun ve memnurluk verici bir şekilde kurtulmaya çalışırız. Hiç kimse yoktur ki aşağılık duygusuna uzun süre katlanabilsin; içindeki bu duygu gerilim durumuna sokar insanı, gerilim de onu bütün anlamsızlığıyla bir eylemde bulunmaya zorlar.” (Adler, 2011: 55) Âşık Veysel, çalışmada karısının kendisini aldatıp terk etmesi ele alınırken değinildiği üzere travmatik yaşantılarının ruhunda yarattığı yetersizlik duygusunun da

etkisiyle ozanlığı ile sazı eşliğinde söylediği kendi türküleri ile iyileşerek güçlenmiş ve özdeşleştiği türküleri ile kendini gerçekleştirip var olmuştur. “Sanatsal ilüzyon sayesinde simge ve yerdeş ürünlerin gerçek heyecanlara yol açabildiği, varlığı genellikle teslim bir realitedir; dolayısıyla sanat, isteklerden doyumunu esirgeyen gerçek dünyayla isteklerin gerçekleşebildiği hayal dünya ortasında bir ara belde, ilkel insanların her şeye gücü yeterli inançlarının adeta varlığını sürdürdüğü bir ülkedir” (Freud, 2006: 87-88). Bu gerçeklikte “Hayal gücünün ve üretimin potansiyeli olan yaratıcılık, insanın yaşamının iki alanında önemli rol oynar. Bir alanda, insanın toplumun bir üyesi olarak geliştirdiği kimlik ve bu kimlikle toplumda edindiği yer, diğer alanda ise psikolojik açıdan eriştiği yeterlilik; yani kendini gerçekleştirme yer almaktadır” (Oral, 2003: 1).

Bir insanın katlanmasının çok zor olduğu tüm bu travmatik yaşantıları art arda yaşayan Âşık Veysel’in psikolojik dayanıklılığını güçlendiren, onu teskin edip ruh sağlığını korumasını, var olmasını, adeta kendi kendisini iyileştirmesi sağlayan şey, esasında kendi kendine müzikle terapi yapmasıdır. Âşık Veysel’in travmatik yaşantılarıyla müzikle baş etmesinin belki de en önemli sonucunun kendi ruhunu iyileştirmesi, kendi deyimile özünü teskin ederek ruh sağlığını koruması olduğu “Genç Yaşımda Felek Vurdu Başıma”da gözler önüne serilmektedir:

GENÇ YAŞIMDA FELEK VURDU BAŞIMA

*Genç yaşımday felek vurdu başıma
Aldırdım elimden iki gözümü
Yeni değmiş idim yedi yaşıma
Kayıp ettim baharımı yazımı*

*Bağlandım köşede kaldım bir zaman
Nice kimselere dedim el'aman
On onbeş yaşıma girince heman
Yavaş yavaş düzen ettim sazımı*

*Üçyüz onda gelmiş idim cihana
Dünyaya bakmadım ben kana kana
Kader böyle imiş çiçek mahana
Levh u Kalem kara yazmış yazımı*

*Geçirdim ömrümü hava yü heves
Derdim bir kimseye değildir kıyas
Her zaman her vakit kalbimde bu yas
Çarhı devran güldürmedi yüzümü*

*Bir vefasız zalim yara bağlandım
Tarih üçyüz otuzbeşte evlendim
Sekiz sene bir arada eğlendim
Zalim kafir yetim kodu kuzumu*

*Ele geniş bana dünya dar oldu
Tahammülsüz gönlüm bikarar oldu
Günüm zindan gecelerim zar oldu
Kader ile bölemedim kozumu*

*Veysel der dünyaya ben niye geldim
Her zaman ağladım ne zaman güldüm
Gönlüme teselli kendimde buldum
Sabır ile teskin ettim özümü (Veysel, 2001: 224-225).*

SONUÇ

Bu çalışmanın sonucunda, 21. yy'da sadece Türk dünyasının değil pek çok ülkenin bildiği ve tanıdığı ozanın bu şanının, zamanları ve mekânları aşmasını sağlayan, onu sıradan bir Veysel değil de Âşık Veysel yapan etkenlerden en büyüğü onun travmatik yaşantılarıdır denilebilir. Çünkü o, travmatik yaşantılarıyla müzikle, sazı eşliğinde ezgilerle söylediği türkülerle baş etmeye çalışmış ve ruhsal yaralarını sarmaya çabalamıştır. Bu varoluş çabası ile de ruhsal bütünlüğünü ve ruh sağlığını koruyarak varlığını dünya ve kainat üzerinde konumlandırarak ölümsüzleşmiştir. Bedeni bu dünyada olmasa da 21 yy'da, hatıralarda eserleri ile canlılığını sürdürmektedir.

Âşık Veysel'den yola çıkılarak müziğin terapötik etkileri ile ilgili olarak şunlar söylenebilir:

- Müzik, travmatik yaşantılarla başa çıkmayı ve travmatik yaşantıların yaralarını sarmayı sağlar.
- Müzik, duygusal dayanıklılığı güçlendirir.
- Müzik, sesle ve ses eşlikli sözler üzüntü veren yaşantıların dışa vurulmasını ve kişinin üzüntü veren yaşantılarının ağırlığını üzerinden atarak hafiflemesini sağlar.
- Müzik, insanı yalnızlık duygusundan kurtarır.
- Müzik, insanın hem bedensel hem de ruhsal acılara tahammül etmesine yardım eder.
- Müzik, ruhsal bütünlüğü korur.
- Müzik, duyguları kontrol eder. Yönlendirir. Kötü hissettiren duygulardan uzaklaştırır.
- Müzik, olumlu benlik algısı oluşturur.
- Müzik, duygusal zekâyı geliştirir.
- Müzik, yaratıcılığı geliştirir. Sorunları kabullenmeyi ve onları aşmayı sağlar.
- Müzik ruh sağlığını korur.
- Müzik, kişinin kendisini gerçekleştirmesini sağlar.
- Müzikal yaratıcılık insanın kendini değerli hissetmesini, yetersizlik hissiyatından kurtulmasını sağlar.
- Müzik, ruhsal olarak var olmayı sağlar.

Ruhsal olarak acı çeken insanlar, ilgileri varsa müziğe yönlendirilebilir. Yetenekleri ve ilgileri olmayan, travmatik yaşantılarla ruhsal bütünlükleri tehlikeye giren insanların terapi süreçlerinde içlerinden gelenleri ezgiler eşliğinde söyleme gibi Müzikle Terapi yöntemleri geliştirilebilir.

Travmatik yaşantıları olan, müziğe ve bir müzik aleti çalmaya kabiliyeti olan insanların terapi sürecine müzik aleti öğrenmeleri eklenebilir.

Küçük yaşlardan itibaren insanlara müzik sevgisi aşılırsa yaşamdan aldıkları hazla hem yaşam doyumları artacak hem yaratıcılıkları gelişecek hem de psikolojik dayanıklılıkları güçlenecek ve böylelikle zorlayan yaşantılarla karşılaşınca üstesinden gelmeleri kolaylaşacaktır. Ailelere ve öğretmenlere bu konuda bilinç edindirmek üzere eğitimler verilebilir.

KAYNAKLAR

- Adler, Alfred. 2012. *İnsan Tabiatını Tanıma*. çev., H. İlhan, İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Adler, 2011. *Yaşamın Anlam ve Amacı*, çev., Kamuran Şipal, İstanbul: Say Yayınları.
- Ankay, Aydın. 1992. *Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*, Ankara: Turhan Kitabevi.
- Asaf, Özdemir. 1996. *Yuvarlağın Köşeleri*. İstanbul: Adam Yayınları.
- Bakırcıoğlu, Rasim. 2007. *Ruh Sağlığı ve Uyum Bozuklukları*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ergin, Muharrem. 2007. *Türk Dil Bilgisi*, İstanbul: Bayrak Basım Yayın.
- Freud, Sigmund. 2006. *Psikanaliz Üzerine*. çev., Kamuran Şipal, İstanbul: Cem Yayınevi.
- Geçtan, Engin. 1999. *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Köknel, Özcan. 2005. *İnsanı Anlamak*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Özcan. 1998. *Yaşamın Zaferi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Oral, Günseli. 2003. *Yine Yazı Yazıyoruz*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Özkan, İsmail Hakkı. 2016. *Türk Musikisi Nazariyatı ve Usulleri Kudüm Velveleleri*, İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Veysel, Âşık. 2001. *Âşık Veysel*, İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Yaz, Ezgi 2015. *Yalnızlığın Dissosiyatif Yaşantıların ve Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Yaratıcılıkla İlişkinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yaz, Ezgi 2015. *Yazma Becerisinin Gereksinim Haline Dönüşmesini Sağlayan Etkenler ve Bu Gereksinimin Türk Edebiyatından Örneklerle Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zara, Ayten. 2011. "Krizler ve Travmalar", *Yaşadıkça*, ed. Ayten Zara, Ankara: İmge Yayınevi.