Bibliyoterapi destekleyen metin

Genellikle, insanlar, okuduklar› kitaplar aras›ndan kendileriyle iletişime giren, onlar›n duygular›n› yakalayabilen kitaplar› hiç unutmazlar. Bu tür kitaplar, yaşamlar›nda derin izler b›rak›r. İnsan›n yaşam›nda, izleri bir ömür boyu süren, belleğinden hiç silinmeyen, yaşam›n› biçimlendirmede önemli rolü olan bir çok öykü vard›r. Öncelikle, bunlar›n baş›nda St.Exupery’nin (2000) ‘Küçük Prens’ adl› kitab› örnek gösterilebilir. Bu öykü, yetişkinlerin nas›l zamanla yarat›c› düşünme becerilerini yitirdiklerini ve bu nedenle, çocuklar›n gözünden dünyay› alg›layamad›klar›n›, onlara yabanc›laşt›kça da onlar› anlayabilmede zorland›klar›n› keşfedebilmesinde yard›mc› olur, okuyucuya. Yetişkinlerin şapka olarak alg›lad›klar› çizim, Küçük Prens için ‘fil yutmuş bir boğa y›lan›’ olabilmektedir. Küçük Prens’le birlikte okuyucu, hemen bir çocuğun, dünyay› yetişkinlerden nas›l farkl› alg›lad›ğ›n› yakalar. Bu da yaşanan çat›şmalar›n özünü anlayabilmede, alg›lar›n bireye ve gelişim dönemine göre nas›l farkl›laşabileceğinin anlaş›lmas›nda yard›mc› olmaktad›r. Bu yaşant›n›n bireye özgü ya da ilişkilere özgü olmay›p, gelişim dönemlerine özgü evrensel bir yaşant› olduğunun fark edilmesini sağlar. Böylece, yetişkinlerin dünyaya farkl› bir aç›dan bakt›klar›, çocukluklar›n› çoktan unutarak; yarat›c› hayal güçlerini yitirmiş olduklar›n›, bir çocuğun anlayabilmesine yard›mc› olabilir. Bu tür kitaplardan, ünlü ve insanlar› etkileyen, içine çeken, çocuk öykülerinden birisi de; ‘Pollyanna’d›r(Porter,2005). Okuyan tüm çocuklar› bir anda kavrar bu öykü de. Tüm olumsuz, insana ac› verici yaşant›lar içersinde bile, olumlu baz› yaşam k›r›nt›lar› yakalanabileceği umudu Pollyanna ile birlikte keşfedilir. Yaşanan olaylara tek bir bak›ş aç›s› yoktur. Bu nedenle, bireyin alg›lar›na ve yaşant›lar›na yüklediği anlamlar da çok çeşitli ve farkl› olabilmektedir. Çoğu kişi en umutsuz olduğu anlarda olumlu düşünebilmenin önemli bir yaşam becerisi olduğunu bu öyküyle kavram›şt›r. Ancak, zaman zaman bir eleştiri konusu da olabilmektedir ‘Polyanna gibi düşünmek’. Oysa, olumlu düşünme becerisi, ya da olaylara olumlu aç›lardan bakabilme yetisini ancak, insan önemli çabalar harcayarak kazanabilir. Zaman zaman bardağ›n boş k›sm›na odaklaş›ld›ğ›nda, dolu k›sm›n› görebilmenin ne denli güç yakalanabildiğini, çoğu kez yaşamaktad›r insanlar. Asl›nda Polyannac›l›k, büyük kay›plar karş›s›nda direnmek, y›k›lmamak, çevrede varolan sevgi k›r›nt›lar›na bile sar›lmak, onlar› gözard› etmeyip yakalayabilmek ve s›k›, s›k›ya sahip ç›karak, yaşama yeni bir anlam katabilme çabas›d›r. Yaşam›n kat›l›klar›na karş› insan›n dağ›lmamak için baş vurduğu bir tür savun137 Uğur ÖNER 138 Bibliyoterapi ma mekanizmas›d›r bu. Tüm psikolojik savunma mekanizmalar› gibi geçici de olsa insan› rahatlat›r böyle düşünebilmek. Yaşamda, üstlenilmesi gereken rollerin tan›nmas› ve bu rollerin gerektirdiği dayan›kl›l›klar›n kazan›lmas›nda, insana deneyim zenginliği sunan öykülerin yeri, önemlidir. Yaşamla ve yaşamda karş›laş›lan sorunlarla baş edebilmeyi öğrenirken, kazan›lan farkl› bak›ş aç›lar› sayesinde, birey, kendi iç dünyas›ndaki zedelenmelerin nedenlerini bularak, yaşad›ğ› zedelenmeleri kendi kendine onarmaya, öykünün rehberliğinde başlayabilir. Kendisini anlaş›lm›ş hissetmesi ise içinde birikmiş olan yoğun duygu birikiminin hafiflemesine yard›mc› olur. Bazen de okunanlar, bireyin farkedemediği, ad›n› koyamad›ğ›, gereksinimlerin fark›na var›lmas›n› ve bunlar›n karş›lanabilmesinin yollar›n› keşfetmesine yard›mc› olur. Gene ‘Polyanna’ öyküsüne dönersek, yaşamda, zalimce, sevgisiz davran›şlara maruz kalan tek kişinin sadece bireyin kendisinin olmad›ğ›n› görmesi ya da bu tür davran›şlara hak ettiği için maruz kalmad›ğ›n› anlamas› verilmeye çal›ş›lmaktad›r. Maruz kal›nan zedeleyici, y›k›c› davran›şlar bazende bunlar› uygulayan›n, kişiliğiyle ilgili sorunlardan kaynaklanabilmektedir. İnsan, kendi d›ş›nda, kendi kişilik özelliklerine bağl› olmayan, kontrol edilemeyen, nedenlerin olabileceğini ve bu tür istismara yönelik davranişlar›n istismarc›n›n baz› psikolojik sorunlar›ndan kaynaklanabileceğini öğrenebilir. Kensinde bir kusur, ya da bir eksiklik aramak yerine, kendi d›ş›ndaki kişilerin baz› sorunlar›n›n, ya da kişilik özelliklerinin buna neden olabileceği gerçeğine yüklemede bulunabilir. Ayr›ca, her insan›n, sevme, sevilme ve ait olma gereksinmesi vard›r. Bu gereksinmesi karş›lanmad›ğ› zaman kat›, zedeleyici davran›şlarda bulunur. İnsan ilişkileri bozulur. Polyanna, tüm sevgisini sunarak teyzesinin sevme ve sevilme gereksinmesini farkedebilmesine yard›mc› olmuştur. Böylece teyze de çok derinlere bast›rd›ğ› sevebilme duygular›n› yeniden keşfederek kat› ve zalimce davran›şlardan vaz geçerek s›cak bir sevgi ilişkisini kurabilmeyi başarabilmiştir. Yeniden sağl›kl› insan ilşkileri kurabilmek için ise çaba harcanmas› gerektiğini görmüştür. Çünkü çaba harcamadan, ya da iletişime girip risk almadan, çat›şmaya girmeden insan ilişkileri kendi kendine gelişememektedir. Duygular›n d›şa vurumu da kolay değildir, kimi kez insan, duygular›na yabanc›laş›p, onlardan uzaklaşabilir. Duygular›n yeniden keşfedilebilmesi, harekete geçebilmesi, canlanabilmesi için yeni bir sevgi ilişkisinin yaşanmas›na gerek vard›r. Polyanna, öncelikle teyzesine sevgi sunarak, onun sevme, sevilme ve ait olma gereksinmelerini karş›lam›şt›r. Böylece, teyzesi de, bast›rm›ş olduğu duygular›n› yeniden keşfetmeye başlam›şt›r. Okurken kazan›lanlar, insana, kendi kendine, doğrudan öğrenmenin keyfini de yaşat›r. Öykünün içerisinde, kendi kayg›lar›ndan, yaşam›n kat› gerçeklerinden, bir 139 Uğur ÖNER an uzaklaşarak, bir başka kahraman›n yaşam›na misafir olup, başka yaşamlarda dolaşabilir. Okuma süresi, birey için, bir tür soluklanmad›r. İnsan›n kişiliğinin ve sanatsal beğenisinin gelişmesine, biçimlenmesine bir katk›d›r. İç zedelenmelerini onarmas›na yard›mc› olarak, ona direnme gücü verir. Yaşama yeniden sar›lmas›n› sağlayan, yine kitaplard›r. Kimi kez, insan okurken tam da arad›ğ›, duymak istediği bir mesajla yüz yüze gelebilir. Bunlar› hemen içselleştirir. Kimi kez de kendisine hiç uymayan mesajlarla da karş›laşabilir. Bu kez de, bunlar›n kendisine uymayacağ›n› düşünerek d›şlar. Bu durum ise, bireyin kendini tan›mas› aç›s›ndan önemli bir sorgulamay› başlatmas›na yard›mc› olur.