

KİTAPLARIN İYİLEŞTİRME GÜCÜ: BİBLİYOTERAPİ

Bibliyoterapi insanların duygusal ve fiziksel sorunlarla, yaşamlarındaki değişikliklerle başa çıkmalarına ve iç gözü kazanmalarına yardımcı olan bunun yanında bireysel gelişimlerini desteklemek için kullanılan çok yönlü ve ekonomik bir kendi kendine yardım şeklidir (HANDI Project Team, 2013; Bal, 2020; Öncü, 2012; Öner, 2007; Akgün ve Benli, 2019). Bibliyoterapi farklı yaş grubundaki sağlıklı bireylerin kişisel gelişimini destekleme, gelişim dönemine özgü ihtiyaçlarını tanıma ve giderme amacıyla kullanılmaktadır (Öncü, 2012).

Bu yardım Bibliyoterapi olarak tanımlanmış olsa da farklı kaynaklarda “okuma yoluyla sağaltım” (Yeşilyaprak, 2008; Bulut, 2010), “okuma yoluyla teşhis ve tedavi” (Sayın, 1977), “kitapla terapi” (Turan, 2005), “kitaplar aracılığıyla kişinin sorunlarını tanıyıp çözebilmesine yardım yaklaşımı” (Öner, 2007), “dilekleri sınırlandırılmış kişinin sabırlı okumaya tahsisi” (Altay, 1969), “bilgi ile iyileşme” (Yılmaz, 2014), “bibliyopsikolojik danışma” (Karacan Özdemir, 2016) biçiminde de tanımlanmaktadır. Farklı tanımları olsa da hedeflenen amaç ve uygulama içeriği aynıdır. Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı üzere kişinin karşılaşmış olduğu psikolojik sorunların aşılmasında edebiyatın ruhsal yönden arındırıcı ve iyileştirici özelliklerinden yararlanılmasına dayanan ve bu süreçte iyileştirici etkisiyle olduğu kadar, gelişimsel ve önleyici etkisiyle de dikkat çeken bir yaklaşımdır.

Tarihte kitapların iyileştirici bir yöntem olarak kullanımı Eski Yunana kadar gitmektedir.

Nitekim o dönemlerde kütüphanelerin okuma, düşünme ve dinlenme yeri olarak işlev gördüğü bilinmektedir. 1800’lü yılların başlarında hastanelerde sağlık çalışanları ve hastalar için özel kütüphaneler kurulduğu görülmektedir. 1800’lü yıllarda ABD’de Benjamin Rush’ın teşvikleriyle (Gildea ve Levin 2013) sağlık kuruluşlarında tedavi gören bireylerin iyileştirilmesinde faydalanan kitap okuma uygulaması, Crothers’ın tarafından bibliyoterapi teriminin kullanılmasıyla (McCulliss 2012) 1916 yılından itibaren terapötik bir teknik olarak kullanılmaktadır. O dönemden bu yana okuma terapisi, edebiyat terapisi gibi farklı isimlerle anılan bibliyoterapi günümüzde bilişsel davranışçı terapi kapsamında başvurulmuş bir teknik olarak öne çıktığı gibi yaratıcı bir süreç olarak da kendine yer bulmaktadır.

Yaratıcı bibliyoterapi olarak ifade edilen türde bireylerin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını edebi bir eserdeki, şiirdeki ya da filmdeki bir kahramanın yaşantıları üzerinden değerlendirmesi (Glavin ve Montgomery 2017) ve bunlarla yüzleşerek ruhsal sorunlarını çözmesi esastır. Edebi metinleri içeren yaratıcı bibliyoterapinin yanı sıra, bireylerin terapi sürecinde ihtiyaç duyduğu yönlendirmelerle ilgili olarak yazılı ya da dijital ortamda bilgilendirici metinlerin, görsel-işitsel materyallerin kullanımını içeren bibliyoterapiden de söz edilmektedir (Marrs 1995).

Bibliyoterapi bireylerin yaşamındaki günlük sorunlarda ya da duygusal ve psikolojik sorunların çözümünde ruh sağlığı uzmanları, hemşireler ve eğitimciler tarafından etkili bir

şekilde kullanıldığı görülmektedir (Öner, 2007; Bulut, 2010; Öncü, 2012). Klinik bibliyoterapi sürecinin 4 önemli düzeyi bulunmaktadır (Halsted, 2002).

I-Düzy - Özdeşim Kurma: Kişinin okuduğu kitaptaki başkarakter ile ilintili olması yani özdeşim kurması gözlemlenir. Özdeşim her yaş aralığında mümkündür. Özellikle gelişim dönemindeki çocuklar kahramanla kendi çevresinde yaşanan olayların benzer olduğunun farkına varırlar. Yetişkinler aynı duygulara ya da duygusal gereksinimlerle özdeşim kurabilirler. Kısaca bu düzeyde kişi kendi benzerlikleri ile kahramanın benzerlikleri arasında bir ilişki kurar.

II-Düzy - Katarsis (Aırınma): Bu düzey de kişi, hikâyede yer alan başkarakterin yaşamış olduğu herhangi bir problemin tüm sürecini takip eder, sonucun nasıl olduğuna odaklanır. Bu düzeyde çocuk ve yetişkinler farklı tepkiler vermektedir. Yetişkinler duygularını ağlayarak/gülerek gösterirken, çocuklar çevresindeki bireylerle iletişime geçerek duygularını dışa vururlar.

III-Düzy - İç görü: Kişi kahramanın tecrübelerini kendi tecrübeleri ile ilişkilendirir. Bu sayede davranışsal ve düşünsel olarak olumlu yönde kendini geliştirme olanağı bulur. Bu olanak kişinin davranış ve tutumlarında pozitif yönde değişimi beraberinde getirebilir.

IV-Düzy - Genelleştirme: İlköğretim düzeyindeki çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler bu düzye ulaşabilirler. Kişi yaşamsal zorlukların ve sorunların sadece kendi hayatında olmadığını, başkalarında yaşayabileceğinin farkına varır. Kısaca bu

düzye kişinin olayları, sorunları, problemleri daha iyi analiz edebildiği ve daha iyi yorumlaya bildiği bir düzyedir.

Edebiyat insana bilgi vermekten çok kişinin ruhsal gücünü kuvvetlendirerek yaşamı ve dünyayı ince duyguların, sanatın, ümitlerin, ilgilerin ışığında aydınlatmaktadır. Edebiyatın bütün bir kültürü geliştirme ve iyileştirme gücüne sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda edebiyat öğelerinden faydalanarak ruh sağlığı ile ilgili sorunlara çözüm aramak etkili bir yöntem olarak görülmektedir.

KAYNAKÇA:

Bal F. (2020). *Bibliyoterapi. Sosyoloji ve psikoloji Araştırmaları. Akademisyen Kitapevi*, p. 133-146.

Bulut, S. (2010). *Bibliyoterapi Yönteminin Okullarda Psikolojik Danışmanlar ve Öğretmenler Tarafından Kullanılması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (34), 017-031.

Yılmaz, M. (2014). *Bilgi İle İyileşme: Bibliyoterapi. Türk Kütüphaneciliği* 28, 2 169-181

BİBLİYOTERAPİ KİTAP ÖNERİLERİ:

Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği – Milan Kundera

Yüz Yıllık Yalnızlık – Gabriel García Márquez

Ivan'ın Sırrı – Leo Tolstoy

Hayat – Engin Geçtan

Sevme Sanatı – Eric Fromm

Annem ve Hayatın Anlamı- Irvin D. Yalom

İnsanın Anlam Arayışı – Victor E. Frankl

Simyacı-Paulo Coelho

Puslu Kıtalar Atlası-İhsan Oktay Anar

Klinik Psikolog Elif Nur AKIN