



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**YALNIZLIĞIN ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK
YAŞANTILARININ VE DİSSOSİYATİF YAŞANTILARIN
YARATICILIKLA İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**EZGİ YAZ
124102079
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

TEZ DANIŞMANI: YRD. DOÇ. DR. BİRİM SUNGU TALU

İSTANBUL-2015

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

**YALNIZLIĞIN ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK
YAŞANTILARININ VE DİSSOSİYATİF YAŞANTILARIN
YARATICILIKLA İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

EZGİ YAZ

YRD. DOÇ. DR. BİRİM SUNGU TALU

İSTANBUL-2015

Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum *“Yalnızlığın Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının ve Dissosiyatif Yaşantıların Yaratıcılıkla İlişkisinin Değerlendirilmesi”* adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

25/03/2015

Adı SOYADI

Ezgi YAZ

İmza



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 124102079
Öğrenci Adı Soyadı	: Ezgi YAZ
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Birim Sungu TALU
Tezin Başlığı	: Yalnızlığın Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarına ve Dissosiyatif

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Yaşantıların Yaratıcılık İlişkisinin

Toplantı Tarihi	: 30/03/2015	Saati	: 09:00	Değerlendirilmesi
-----------------	--------------	-------	---------	-------------------

Öğrenci Savunmaya : GELDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ OY ÇOKLUĞU

- Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)
- Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı : Değişmedi. Değişti.

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya : GELMEDİ

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ ile **REDDEDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan		
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Birim S. Talu	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Levent Tan	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Baysal Mehmet Salmer	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Birim S. Talu	

ÖNSÖZ

İnsanın ruhunun dinamikleriyle vücut bulan duyuşu, düşünüşü, davranışı ve yaşantıları, onun gelecek yaşamındaki eylemlerini şekillendirmektedir. Yaratıcılık da insan ruhunun yaşantılarıyla görünür hale gelen bir tezahürdür. Bu görünürlük sanat aynasında, özellikle de varoluşun algılanıp anlamlandırıldığı dil aynasında netleşmektedir. Bu çalışmada, dilin duygularla düşüncelerin birbirine karıştırdığı bir dışa vuruş biçimi olan edebiyatta, yazarların yalnızlığının, dissosiyatif ve çocukluk çağı travmatik yaşantılarının izlerinin yaratıcılıkla ilişkisi araştırılarak psikoloji, dil, edebiyat ve hatta sanatsal boyutlarıyla ve disiplinler arası bir yaklaşımla ortaya konmaya çalışılmıştır.

Yüksek lisans tezimin her aşamasında değerli desteğini aldığım herkese teşekkürü borç bilirim. Öncelikle zamanını ve bilgisini esirgmeden, beni yönlendiren, cesaretlendiren Sevgili Hocam ve Değerli Danışmanım Yrd. Doç. Dr. Birim Sungu Talu'ya sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Varlığıyla her daim yanımda olan, yol gösteren, destekleyen sevgisiyle ve bilgisiyle üzerimde çok emeği olan Sevgili Hocam Prof. Dr. Yıldız Kocasavaş'a sonsuz teşekkürler...

Ayrıca, değerli görüş, bilgi ve destekleriyle bugüne gelmemde katkıları olan Kıymetli Hocalarım, Prof. Dr. Selahattin Dilidüzgün'e, Prof. Dr. Kemal Eraslan'a, Yrd. Doç. Dr. İbrahim Akış'a, Yrd. Doç. Dr. Nurcan Güder'e, Yrd. Doç. Dr. Oğuz Tan'a; tezimde yer alarak katkıda bulunan yazarlarımıza ve yazar olmayan gönüllülere, varlık sebebim canım babacığım Raci Yaz'a, kıymetli anneciğim Filiz Yaz'a, abiciğim Yusuf Yaz'a, biricik kardeşim Efe Yaz'a ve insanlığa katkıda bulunan herkese sonsuz teşekkürler...

Şubat 2015

Ezgi YAZ

ÖZET

YAZ, Ezgi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015

YALNIZLIĞIN ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK YAŞANTILARININ VE DİSSOSİYATİF YAŞANTILARIN YARATICILIKLA İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu çalışmada yaratıcılığın yalnızlıkla çocukluk çağı travmatik yaşantılarıyla ve dissosiyatif yaşantılarla ilişkili olup olmadığını değerlendirmek amaçlanmıştır. Kurmaca nitelikli yazar, en az bir hikâye, şiir vb. edebi türde yayımlanmış eseri olan kişiler yaratıcı; yaratıcılık içerikli bir meşguliyeti olmayan, şiir vb. edebi türlerde eserler yazmayan kişiler, bu çalışma için yaratıcı olmayan kişiler olarak varsayılmıştır. Araştırmanın yapıldığı iki grup seçkisiz örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Kurmaca nitelikli yazar 35 kişilik yazar grubuna ve 35 kişilik yazar olmayan gruba UCLA L 5 Yalnızlık Ölçeği, Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği (DES) ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği (Uzun Formu) uygulanmıştır. Homojen özellikler gösteren iki gruptan elde edilen veriler, bilgisayar ortamında IBM Statistics 20.0 (SPSS) istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda yaratıcılık ile Dissosiyatif Yaşantılar'ın Depersonalizasyon/Derealizasyon alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yaratıcılık ile yalnızlık ve çocukluk çağı travmatik yaşantıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaratıcı olan ve olmayan gruplarda Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği skoru ile Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaratıcı olmayan kişilerde dissosiyatif yaşantılar ile çocukluk çağı travmatik yaşantıları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: *Yaratıcılık, Yazma, Yazar, Dissosiyatif Yaşantılar, Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları, Yalnızlık*

ABSTRACT

YAZ, Ezgi, Master Thesis, İstanbul, 2015

THE EVALUATION OF THE CORRELATION TO CREATIVITY WITH LONELINESS CHILDHOOD TRAUMATIC EXPERIENCES AND DISSOCIATIVE EXPERIENCES

In this work it has aimed to evaluate whether correlated to creativity with loneliness childhood traumatic experiences and dissociative experiences. It is assumed to creative who people writing to fiction qualified have to published one work to genres of literature as story, poem etc. It is assumed to not creative who people don't have creativity occupation and haven't write to genres of literature as a poem etc. It is determined to two group that the researchs done by sapling. It is applied to UCLA Loneliness Scale Dissociative Experiences Scale and Childhood Traumatic Experiences Scale (Long Form) to writing to fiction qualified the writer group consisting of thirty-five people and normal group consisting of thirty-five. It is analyzed from data obtained from the two groups with homogeneous characteristics with to IBM Statistics 20.0 (SPSS) programme. It is determined result analysis to a significant relation creativity with depersonalization/derealization. It isn't found a significant relation to creativity with loneliness and traumatic experiences. It is evaluated to relate with Dissociative Experiences Scale on creative group and normal group. It is determined to statistically significant positive correlation with Dissociative Experiences Scale scores with Childhood Traumatic Experiences Scale.

Key Words: Creativity, writing, writer, dissociative experiences, childhood traumatic experiences, loneliness.

İÇİNDEKİLER

Bilimsel Etik Sayfası.....	ii
Tez Kabul Formu.....	iii
Önsöz/ Teşekkür.....	iv
Özet.....	v
Absract.....	vi
Kısaltmalar ve Simgeler Sayfası.....	vii
Giriş.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM: Yalnızlık, Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ve Dissosiyatif Yaşantılar.....	7
1.1. Yalnızlık.....	7
1.1.1.Yalnızlık ve Yaratıcılık.....	9
1.2.Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları.....	19
1.2.1. Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ve Yaratıcılık.....	30
1.3. Dissosiyatif Yaşantılar.....	35
1.3.1. Dissosiyatif Yaşantılar ve Yaratıcılık.....	39
İKİNCİ BÖLÜM: Yaratıcılık.....	49
2.1. Yaratıcılık.....	49
2.2. Yaratma Süreci.....	51
2.3. Gelişim Dönemleri ve Yaratıcılık.....	53
2.4. Yaratıcı Kişilerin Özellikleri.....	56

2.5. Yaratıcılık İle Psikolojik Yaşantılar Arasındaki İlişki.....	57
2.5.1. Sigmund Freud'a Göre Yaratıcılık.....	57
2.5.2. Carl Gustave Jung'a Göre Yaratıcılık.....	59
2.5.3. Rollo May'e Göre Yaratıcılık.....	60
2.5.4. Erich Fromm'a Göre Yaratıcılık.....	62
2.5.5. Alfred Adler'e Göre Yaratıcılık.....	62
2.6. Bir Savunma Mekanizması Olarak Yaratıcılık.....	64
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Yöntem.....	76
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Bulgular.....	77
4.1. Yalnızlık Ölçeği (Ucla L-5).....	77
4.2. Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği (DES).....	81
4.3. Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği.....	
(Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları Soru Listesi).....	93
Sonuç.....	99
Kaynakça.....	107
Ekler.....	112
Özgeçmiş.....	121

ŞİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ÇÖYÖ: Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği

DES: Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği



GİRİŞ

Yaratıcılık kavramının yıllar boyunca birçok disiplinin ve sanatçının anlama çabasına rağmen gizemini korumaya devam etmektedir. Ancak yaratıcılık üzerinde yapılan her çalışma, onun gizemini farklı bakış açılarından aydınlatmıştır ve onun gizemini aydınlatma çalışmaları sürmektedir. Bu gizemin tamamen aydınlatılmasının mümkün olup olmadığı tartışılmalıdır. Çünkü yaratıcılık, canlı bir varlık gibi insanın zamanla birikerek devam eden karmaşıklığıyla birlikte farklı özellikler edinmektedir. Aynı zamanda farklı disiplinlerin yaratıcılık ile ilgili yaptığı araştırmalar sonucu edinilen bilgi birikimi gün be gün zenginleşerek artmaktadır. Bu çalışma da yaratıcılığı bazı açılardan araştırıp yaratıcılık hakkındaki bilgi birikimine katkıda bulunarak onun gizemine ışık tutma umudu taşımaktadır.

Çalışma, yazarların yaratıcılığının yalnızlıkla, çocukluk çağı travmatik yaşantılarıyla ve dissosiyatif yaşantılarla ilişkili olup olmadığını anlama amacını gütmektedir. Bu konunun seçilmesi ve amacın belirlenmesi ile ilgili süreç de şöyle gelişmiştir: Kurmaca nitelikte yazan yazarların pek çoğunun eserlerinde yalnızlığa ve çocukluk çağı travmatik yaşantılarına dair izlere rastlanmıştır. Bu izleri takiben yazarların hayatları araştırılmıştır. Bu araştırma neticesinde yazarların hayatlarının belli dönemlerinde yaşadıkları travmatik yaşantılar ve yalnızlık göze çarpmış; bunların daha önceki okumalarda karşılaşılan izlerle örtüştüğü görülmüştür. Aynı zamanda travmatik yaşantılara sahip yazarların yaratıcılık süreçleri ile dissosiyatif yaşantılar arasındaki benzerlik dikkat çekmiştir. Tüm bunlar yazarların yaratıcılığının yalnızlıkla, çocukluk çağı travmatik yaşantılarıyla ve dissosiyatif yaşantılarla anlamlı bir ilişkisi var mı sorusunu beraberinde getirmiştir. Böylelikle bu çalışma ortaya çıkmıştır.

Çalışma öncesinde yazarların yaratıcılıkları ile yalnızlıkları arasında; çocukluk çağı travmatik yaşantılarıyla yaratıcılıkları arasında, dissosiyatif yaşantılarla yaratıcılıkları arasında bir ilişki olduğu tahmin edilmiştir.

“Yaratıcı insan ancak yalnız kalabildiği zaman içsel dünyasının zenginliklerine inebilir ve bunları sonradan, müzik, görsel sanatlar, edebiyat ya da bilimsel ve teknolojik buluşlar olarak bize ulaştırabilir. Bundan ötürü, gerçek anlamda yaratıcı bir insan yaratıcılık sürecini yaşarken, kendisini yalnız hissetmez; yaratmakta olduğu ürünün diğer insanlar tarafından anlaşılacağı ve kabul edilebileceği umudunu

taşıdığından, aslında yalnız değildir.” (Geçtan, 1995) Yaratıcılık hem insanın içsel uyarlanlarıyla baş başa kaldığında ortaya çıkmakta hem de onun yalnızlığını gidermektedir.

İnsanın yaşamını hem biyolojik hem de ruhsal boyutta var etme ve bunu sürdürme eğilimi onun zorlayıcı yaşantılar karşısında ya savaşarak ya da kaçarak tepki vermesini sağlamaktadır. Bu durum da insanın ruhsal bütünlüğünü koruyarak, onun ruhsal varlığını sürdürmesine yardımcı olmaktadır. Yaratıcılığın da insanın zorlayıcı yaşantıları neticesinde tehlikeye giren ruhsal bütünlüğünü koruyan hem savaşma hem de kaçma tepkisi olduğuna inanılmaktadır. Yaratıcılığın, insanın geliştirdiği, ruhsal yaşamda kalabilme mücadelesi olduğu düşünülmektedir. Yalnızlığın ve çocukluk çağı travmatik yaşantılarının da insanı zorladığı ve ruhsal bütünlüğünü tehdit ettiği göz önünde bulundurulunca yaratıcılığın bu yaşantılarla baş edebilmek ve hatta onları iyileştirebilmek için ortaya çıktığı söylenebilir.

“Erikson’a göre önceki devrelerde ortaya çıkan eksiklikler ve olumsuzluklar, koşulların sonraki devrelerde düzelmesiyle telafi edilebilmektedir. Örneğin anne sevgisinden yoksun büyüyen bir çocuk, sonraki devrede bu sevgi ve güveni sağlarsa, gelişiminde bir sapma olmaz.” (Ankay, 1992) Çünkü “... duygusal dersler, -hatta kalbin en derinlerinde yer eden, çocuklukta öğrenilmiş alışkanlıklar bile- yeniden biçimlendirilebilir. Duygusal öğrenme yaşam boyu sürer.” (Goleman, 2011)

Yaratıcılığın da yaşamın önceki yıllarında ortaya çıkan eksikleri giderebildiği, hatta ruhun sınırlarını tekrar şekillendirerek onun bütünlüğünü ve varlığını koruduğuna inanılmaktadır. Çünkü “Yaratıcılık (Creativity), sorunlara; bozukluklara, bilgi eksikliğine, kayıp öğelere, uyumsuzluğa karşı duyarlı olma; güçlüğü tanımlama, çözüm arama, tahminlerde bulunma ya da eksikliklere ilişkin denenceler geliştirme, bu denenceleri değiştirme ya da yeniden sinama, daha sonra da sonucu başkalarına iletme.” (alıntılayan Sungur, 1997); (aktaran Torrance, 1974). Yaratıcılık başka bir deyişle, yaşamda kalma mücadelesidir. Bu mücadelenin insanın ruh sağlığını koruduğuna inanılmaktadır.

“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) 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 gizil güçlerini verimli bir şekilde kullanmayı başararak daha mutlu yaşamasını sağlamaktır.” (Bakırcıoğlu, 2007) Yaratıcılık da doğrudan veya dolaylı olarak ruh sağlığının amacını gerçekleştirmektedir.

Örneğin travmatik yaşantılar sonrasında kişinin tedavisinde ona yaşadıklarından defalarca söz ettirilerek olayların anlamının ve duygusal etkisinin azaltılmaya çalışıldığı bilinmektedir. Yaratıcılık da insanın duygularını ve düşüncelerini ifade ettiği bir dildir. İnsanın bunun bilincinde olarak veya olmayarak, genellikle sezgisel bir yolla yaratım sürecinde travmatik yaşantılarını dile getirdiği düşünülmektedir. Özellikle yazarak ortaya çıkan yaratıcılıkta. Çünkü dil, ruhun aynasıdır ve kişinin düşüncelerini, duygularını yansıtırken onları düzenleyen bir mekanizmadır. Yazıya yansıyanlar kişinin yaşantılarıyla şekillenen ruhudur ve yazma sürecinin sonucundaki kişi, artık yazıya başlayan kişiden pek çok yönüyle farklıdır.

"Belki de yaşadıkları travma hakkında tekrar tekrar söz ederek, kişilerin duygusal tepkileri giderek etkisini azaltıyor. Diğer bir deyişle, üzücü olan bir olay hakkında defalarca konuşmak, o olayın anlamının ve etkisinin duygusal olarak azalmasına yol açıyor." (Pennebaker, 2009) Bu yüzden travmatik yaşantıların ardından insanın ruhsal bütünlüğünü koruyabilme güdüsüyle yaratıcılığın ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Özünde “Sanat uğraşı psikolojik bir etkinliktir, dolayısıyla da söz konusu bağlantılara psikolojik olarak yaklaşmak doğal” (Jung, 1997) dir: İnsanı zorlayan yaşantılar sonucunda ortaya çıkan dissosiyatif yaşantılar ile yaratıcılık birbirine benzemektedir. Hatta her ikisi, iç içe geçmiş gibidir. Özellikle, travmatik yaşantılar ile birlikte sıkça kullanılan dissosiyasyon mekanizmasının yaratıcılık ile ilişkili olduğuna inanılmaktadır.

“Dissosiasyon mekanizması, kişiliğin, çok ağır ve katlanılmaz bir baskı ve acı altında bulunulduğunda, kendi bütünlüğünden büyük ya da küçük bir parçayı ayırmakla, dissosiyasyonla kendini gösterir. Bu şekilde ayrılan iki parça uzun veya kısa bir süre için birbirinden ayrı, habersiz ve ilgisiz olarak faaliyet göstermeye başlar; bu durumda, kişilikten kopan parça kişiliğin tümünden ayrı, başlı başına çalışır.” (Dinçmen, 2004) Günlük hayatta da kullanılan dissosiasyon mekanizması, yaratıcılığı müjdeleyen ilham perisini çağrıştırmaktadır.

Dissosiyatif yaşantılarla benzer özellikleri taşıyan yaratma süreciyle ilgili olarak da Kerem Doksat, “Andreasan’ın, yaratıcılık sürecini şu dört ana başlık altında incelediğini söylemiştir:

- 1) Gerçeklikten kopma ve farklı bir ruh haline girme;
- 2) Kendisini bir ilham perisinin tesiri altındaymış gibi hissederek, yaratıcılık esnasında adeta kendinden geçme, bir nevi transa girme;
- 3) Çoğu sanatçının ‘yürürken bile kafam hep meşguldür’ gibi cümlelerle ifade ettikleri bir zihin yapısına sahip olmaları;
- 4) Gene çoğu sanatçının ‘Sanki ben görünmez olup her şeye tepeden, dışarıdan bakabiliyorum’ gibi cümlelerle ifade ettikleri yaşantılarının olması”

Kerem Doksat’ın açıklamalarından yola çıkarak, yaratıcılık ile dissosiyatif yaşantılar arasında birtakım benzerlikler olduğu söylenebilir.

Görüldüğü gibi yaratıcılığın yalnızlıkla, çocukluk çağı travmatik yaşantılarıyla ve dissosiyatif yaşantılarla birtakım ilişkisi var gibidir. Sözü edilen ilişkinin var olup olmadığını saptama amacı güden bu çalışmanın sonucunda edinilecek bilgilerin, kuramsal olarak yaratıcılığın yalnızlıkla, çocukluk çağı travmatik yaşantılarıyla ve dissosiyatif yaşantılarla bir ilişkisinin olup olmadığını belirleyerek, yaratıcılık kavramını bu açılardan aydınlatabilmesi; çalışmanın psikoloji ve edebiyat alanlarını kapsayarak disiplinler arası nitelikte olması; bu konuda yapılacak çalışmalara ışık tutabilmesi bakımından önemlidir. Aynı zamanda çalışmanın zorlayıcı yaşantılarla

yaratıcılık ile baş etme becerisini geliştirmeyi teşvik edebilmesi yönünden koruyucu ruh sağlığı ile ilgili çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma amacı güdülen sorunun cevabını bulabilmek için izlenen süreçte çalışmanın evrenini yazarlar, örneklemini ise seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen Türk edebiyatı yazarları oluşturmaktadır. Yazarların yaratıcı oldukları varsayımıyla (sayılısıyla) araştırılan yaratıcılık kavramı, yazar olmayanların yaratıcı olmadıkları sayılısıyla karşılaştırılarak veriler elde edilecektir. Kurmaca nitelikli edebi bir kitap ve edebi türlerde bir yazı yayımlamayanların yazar olmadığı, yaratıcı olmadığı varsayılmıştır. Araştırmanın türü genel itibarıyla nicel ve korelasyoneldir. Yaratıcılığın yalnızlıkla, çocukluk çağı travmatik yaşantılarıyla ve dissosiyatif yaşantılarla ilişkisinin olup olmadığını saptayabilmek için gerekli verileri toplama şekli geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan şu üç ölçek aracılığıyla gerçekleştirilecektir: Yalnızlık Ölçeği, Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği (Çocukluk Çağı Travmaları Soru Listesi) (UzUn Formu) ve Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği.

. Bu ölçeklerin özellikleri şöyledir:

Ölçekler çalışmaya katılacak yazarlara mail yoluyla uygulanacaktır. Uygulama sonucunda elde edilen verilerin analizi SPSS programı ile yapılacaktır.

Seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen ve içlerinde çalışmaya katılmaya gönüllü olan yazarların kurmaca eserler yazmalarından yola çıkılarak onların yaratıcı oldukları ve aynı zamanda yazarların ölçeklere verdikleri cevapların onların gerçek görüş ve düşüncelerini yansıttığı varsayılmıştır.

Bu çalışma, 2014 yılında yaşayan Türk edebiyatı yazarlarının yalnızlık, çocukluk çağı travmatik yaşantıları ve dissosiyatif yaşantılar ölçeklerine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

“Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği (ÇÖYÖ): Bernstein ve arkadaşları tarafından (1994) geliştirilen ölçek 18 yaşından önceki örselenme yaşantılarını taramaya yöneliktir. Elli üç maddelik, 5’li likert tiptedir. Üç alt ölçeği vardır: Duygusal Kötüye Kullanım ve Duygusal İhmal (DK-Dİ), Fiziksel Kötüye Kullanım (FK), Cinsel Kötüye Kullanım (CK). DK-Dİ 19, 17 FK 16, CK ise 5 maddeden oluşmaktadır. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aslan ve Alparlan (1999) tarafından yapılmıştır.

Alınan toplam puan 40–200 arasında değişebilir. Yüksek puanlar çocukluk çağı örselenme yaşantılarının çokluğuna ve şiddetinin fazlalığına işaret eder. Bu çalışmada 53 maddelik uzun formu kullanılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen University of California Los Angeles Yalnızlık Ölçeği'nin (UCLA), daha sonra Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tüm maddeleri tekrar gözden geçirilerek maddelerin yarısı olumlu, yarısı olumsuz hale dönüştürülmüştür. Türkçe uyarlama çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılan ölçek 4'lü Likert tipi olup, puanlaması 1-Hiç yaşamam, 2-Nadiren yaşarım, 3-Bazen yaşarım, 4-Sık sık yaşarım cevaplarına karşılık gelecek şekilde düzenlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Puanın 20-40 arasında olması düşük düzey, 41-60 arası orta düzey ve 61-80 arası ise yüksek düzey yalnızlığı göstermektedir. Testin geçerlik yöntemi Beck Depresyon Envanteri ile kriter geçerliği tabanlıdır, korelasyon katsayısı .82'dir. Güvenirlik çalışmaları test tekrarı yöntemi ile yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı .94'tür. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alpha katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur.

Dissosiyatif Yaşantılar ölçeği (DYÖ): Bernstein ve Putnam tarafından dissosiyatif yaşantıları tarama amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir.¹³ Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şar ve arkadaşları tarafından yapılmıştır.

BÖLÜM 1: YALNIZLIK, ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK YAŞANTILARI, DİSSOSİYATİF YAŞANTILAR VE YARATICILIK

1.1. YALNIZLIK

TDK Türkçe Sözlük'te (2005) yalnızlık: "Yalnız olma durumu, kimsesizlik; kimse bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık." anlamlarına gelmektedir.

Yalnızlık deyince akla ilk olarak yalnız yaşamak, tek başınalık, terkedilmişlik, soyutlanmışlık; ikinci olarak da mekânsal anlamda uzaklık gelmektedir. Elbette yalnızlığı bu iki tanımla sınırlandırmak hiç de akla yatkın değildir. Çünkü yalnızlık her ne kadar benzer özellikleri barındıran açıklamalara sahip olsa da tüm bunlar, bazı yönleriyle hep eksik kalmıştır. Nihayetinde yalnızlığın yaşanması ve anlamlandırılması, onu duyumsayan kişiye özgü bir varoluşsal yaşantıdır.

Zaman geçtikçe, insanların duyguları, düşünceleri, algıları, istekleri, beklentileri, ihtiyaçları değişmiş; bu değişim de toplumla her daim etkileşim içerisinde olmuştur. Bu değişimlerden sözcükler de nasibini almış; bazen içleri boşalmış bazen de değişmiş ve gelişmiştir. İşte, bu süreçte yalnızlığa atfedilenler de çeşitli etkenlerle değişmiş ve gelişmiş; böylelikle yalnızlık kavramı, postmodern çağın karmaşıklığıyla birlikte belli belirsiz olmuştur.

İnsanın bir şeyleri adlandırarak düzene sokma ve kontrol ederek belirsizliği giderme eğiliminin sonucu olarak yalnızlık, yirmi birinci yüzyılda bazı özellikleri içinde barındıran bir sözcük olarak tanımlanmış ve üzerinde çeşitli açıklamalar yapılmıştır.

Rollo May yalnızlığı "Her şeyin dışında kalma, dışa itilme ya da ortamda olup bitene yabancı kalma türünde benzetmelerle tarif etmektedir." (May, 2000) Hatta böylesi bir yalnızlık "öylesine acı veren ve ürkütücü bir duygudur ki, insanlar bu duyguyla yüzleşmemek için her türlü çabayı gösterirler." (Geçtan, 1995) Bu tür bir yalnızlık, yabancılaşmayı, sosyal gruplardan soyutlanmayı içerir. Bu da daha çok insanın biyopsikososyal olan yaradılışının sosyal ve psikolojik boyutuyla ilgili gibi

görünmektedir. Buradan yola çıkarak sosyal olarak yalnızlığın psikolojik yalnızlıkla etkileşim içerisinde olduğu söylenilebilir.

Böylesi bir “Yalnızlık, bireyin korkuları ve boşluk duygusuyla birlikte ortaya çıkar. Bu duyguların nedeni ne salt korunma ihtiyacı ne de bireyin içindeki anlamsızlığı başkalarıyla doldurma gayretidir. Birey her ne kadar kaygılandığında yanında başka bir insanın varlığını arasa da esas neden, bir birey oluşunun temelinde diğerleriyle olan bağlantı bulunmasıdır.” (May, 2000) Buradan da R. May’in insanın yaradılışı gereği sosyal bir varlık olmasının insanın psikolojik (ruhsal) olan yalnızlığıyla ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

İnsan, varoluşunu dünyada konumlandıramadığı zaman, içinde derin boşluk duyguları ortaya çıkmak için her fırsatı kollar. Bu boşluk duyguları kimi zaman insanın bağlanma sorunlarıyla birlikte, yaşadığı güvensizlikten ileri gelir. Bu sorunlar aşamadığı müddetçe güvensizlik, insanın ruhunda derin bir boşluk ve yalnızlık suretinde görünür. Duygusal bağlarla ilgili olan bu yalnızlıkta insan, döner dolaşır kendine çarpar. O yalnızlığı hep duyumsar. Bu çarpışlar bazen, insanın güvendiği oluşumlar haline gelir ve yalnızlık, insanın çarpıtmalarıyla birlikte genellenen güvensizlikten kaçıp sığınılan bir liman olur.

“Yalnızlık duygusu çekenler kendi ana-babaları ile sönük ilişki içindedirler. Onlarla olan ilişkileri olumsuz olmuştur veya reddedilmişlerdir. Anne-babadan birinin veya her ikisinin veya bir yakınının kaybı da yalnızlık hissi doğurabilir.” (Kulaksızoğlu, 2001)Böylesi bir yalnızlığın da bağlanılan nesnelere ilgili olduğu söylenilebilir.

Özü gereği çatışmalara, karmaşıklığa, belirsizliğe sahip olan yalnızlıkla bir de diğer insanlara mekansal olarak uzaklıkla karıştırılan yalnız olma durumu vardır. Kimileri bunu da yalnızlık diye tanımlar. Oysa "Yalnızlık ve yalnız olma aynı şeyler değildir. Yalnızlık bir kişinin içinde olur ve yalnızca kişinin yüzüne bakmakla görülmez. Tersine, yalnız olma öteki insanlardan ayrı olmayı anlatan nesnel bir durumdur." (Peplau, Sears, Taylor, 2012) Çokça söylenilegelen kalabalıklar içinde yalnız olmak tabirinin, yalnızlığın ve yalnız olmanın aslında farklı şeyler olduğunu destekleyen bir söylem olduğu düşünülmektedir.

Bir de yalnızlık ve tek başınalık diye birbirinin içine geçen kavramlar oldukça düşündürücü olup bunun da tartışmaya açık bir konu olduğuna inanılmaktadır. Tek başınalık kendine yetebilme, kendisiyle mutlu olma gibi özelliklere sahiptir. Ancak akla birçok soruyu getirmektedir. Bu sorulardan birisi de şudur: Acaba her yalnız olan mutsuz mudur? Bunun da kesin bir cevabı olmadığı düşünülmektedir.

Yalnızlık için ne söylenilirse söylesin net bir tanıma varılamamaktadır. Çünkü o,su gibi girdiği kabın şeklini alan bir mefhumadır. O kaplar da çoğunlukla insanların algılarıdır, denilebilir. Her insanın algısının farklılığı ve aynı zamanda değişmekte ve gelişmekte olan yalnızlığın canlılığı göz önünde bulundurulunca burada anlatılanlar dolayısıyla hep eksik kalacaktır. Albet Camus'nun dediği gibi “Her şey doğru ama hiç bir şey doğru değil” sözüyle benzer kaderi paylaşacaktır.

Bu eksikliği göz ardı etmeden çalışmada kolaylık olsun diye, burada yalnızlık iki türe indirgenmiştir. Bunlardan birisi mekansal uzaklıkla ilgili olan yalnızlık, bir diğeri de ruhsal olarak duyumsanan yalnızlık. Bu çalışmada ele alınacak olan ruhsal yalnızlıktır.

Burada ruhsal yalnızlık ile anlatılmak istenen genel olarak, mekansal uzaklık olsa da olmasa da insanın duyumsadığı, zaman zaman acı verebilen fakat mutluluğu da içinde barındırabilen derin bir içsel yalnızlıktır.

1.1.2. Yalnızlık Ve Yaratıcılık

İnsanın eylemlerini yönlendiren en önemli gereksinimlerinden birisinin anlamlandırma olduğu düşünülmektedir. Yaradılışı gereği diğerleriyle ilişki halinde bulunarak kendi varlığını sınavan ve dünyada konumlandırın insan, çeşitli yollarla anlamlandırma gereksinimini gidermeye çabalamaktadır.

Önce annesinden ayrışarak, annesinden farklı ve tek bir kişi olduğunu farkedenden bebek; bir tür yalnızlığı duyumsar. Anlar ki o tek bir kişidir. Annesinden bağımsızdır. Kendi başına hayatta kalmak zorundadır. Ve böylece hem kendini hem de çevresini farketmeye başlar. Böylelikle kendi varlığını duyumsar. Kendisini tam ve bütün hissetme yolunda ilerler.

İnsan, anlamlandırma gereksinimini giderebilmek için kendini ve diğerlerini anlamak zorundadır. Biyopsikososyal ve sezgisel yaradılışı, onu diğer insanlarla kurduğu ilişkiler üzerinden kendini ve diğerlerini tanıyıp anlamayı; anlaşılmayı gerektirir. Bunlar sayesinde insan, varoluşunu anlamlandırma gereksinimi giderilebilir.

Kendi varoluşunu anlamlandıramayan, ruhsal olarak bütünleşemeyen insanın derin bir içsel yalnızlığı duyumsadığı, kendini boşlukta hissettiği, hem kendisine hem de hayata tutunamadığı düşünülmektedir. Bu yoldaki her çabanın insanı ucunda umut olan bir yalnızlığın içinde kendine yeter hissetmesine yönlendirdiği, onu kendi ruhunu tanıyıp anlamaya yönelttiği ve ona içsel bir doyum sağladığına inanılmaktadır. İnsanın, güvensizliğinin kendi ruhunda teselli bulmaya, kendine güvenmeye, kendisiyle iletişim kurup kendisini anlamaya ve kendisiyle anlaşmaya doğru çaba göstermesini sağladığı düşünülmektedir. İşte bu çabalardan birisinin de bilinçli veya bilinçsiz bir edimle ortaya çıkan yaratıcılık olduğuna inanılmaktadır.

“Yaratıcı insan ancak yalnız kalabildiği zaman içsel dünyasının zenginliklerine inebilir ve bunları sonradan, müzik, görsel sanatlar, edebiyat ya da bilimsel ve teknolojik buluşlar olarak bize ulaştırabilir. Bundan ötürü, gerçek anlamda yaratıcı bir insan yaratıcılık sürecini yaşarken, kendisini yalnız hissetmez; yaratmakta olduğu ürünün diğer insanlar tarafından anlaşılacağı ve kabul edilebileceği umudunu taşıdığından, aslında yalnız değildir.” (Geçtan, 1995)

İnsanın yaratıcı faaliyetler ile olan meşguliyeti onun kendisini ait hissettiği bir süreçle ve ortaya çıkan nesnelere başbaşa kalmasını sağlamaktadır. Kendisiyle güçlü bağlar kurmaya ve kendini aşmaya, iç dünyasında güveni sağlamaya yönelen insan, zamanla bu durumdan hoşnut hale gelebilmektedir.

“Öncelikle, yaşama ait temel tatminlerin çoğunu kendimizden aldığımızı unutmayalım. Örneğin, dağa tırmandığınızda, çiçek topladığınızda, kitap okuduğunuzda veya sıcak bir turta yediğinizde, bu deneyimlerin keyif verici olabilmesi için yanınızda birinin olmasına gereksinim duymazsınız.”(Burns, 2009) “Bir kitabı yazarken, yazar genellikle kendisi ile başbaşadır.” (Burns, 2009)

Yaratıcılık ile ortaya çıkan ürünler de aslında bir tür iletişimdir. Diğerleriyle kurulmakta olan bağlar, alıcısı olan mesajlardır. İnsanın iletişim kurma gereksinimini de karşılamaktadır. Burada yaratıcılığın işlevi insanın acı veren yaşantılarla başederek ruhsal bütünlüğünü sağlama çabasıdır da denilebilir. Yalnızlığın yüceltilmesi gibi bir durum söz konusudur.

“... gerçek anlamda yaratıcı tipler yaratıcılık sürecini yaşarken aslında kendilerini yalnız hissetmezler. Yazdığı bir eserin veya yaratmakta olduğu bir ürünün diğer insanlar tarafından anlaşılacağı ve kabul göreceği beklentisi, yani bu amacın gerçekleşmemesini onları yalnız bırakmaz.” (Özışık, 2005)

“Bilhassa bazı sanatçılarda, büyük yazarlarda, deha çapındaki bestekarlarda görülen bu yalnızlık süreci, insanlığın ortak malı sayılabilecek büyük eserlerin, büyük bestekarların ortaya çıkması ile sonuçlanır. Böylesi sanatçılar, bu zamanlarında devamlı içlerinde besledikleri eserleriyle baş başa olurlar. Uzun çalışmaları neticesinde kendi ruhlarından beslenen büyük eserler ortaya çıkarırlar. Örneğin büyük Rus romancısı Tolstoy’a öyle bir an gelmiştir ki kendini tamamen insanlardan uzaklaştırmış, uzak bölgelerdeki çiftliklere çekilmiştir.” (Özışık, 2005)

İnsanın, içsel uyarılarına yönelerek yaşadığı yalnızlığı kendisine ait olarak giderdiği söylenebilir. Yaratıcı kişilerin yalnızlık özelliğinin de tesadüf değil genel bir özellik olduğu düşünülmektedir.

"Başka bir kişilik çizgisi (trait) de yaratıcı bireyin yalnızlığıdır. Daha az sosyal, bir araya gelmeye daha az eğilimli kişilerarası ilişkiden kaçan bireylerdir. Bu yalnızlık, kendi kendine yetebilme kapasitesinin sağladığı özerklikle var olabilmektedir." (Sungur, 1997)

İnsanın acı veren yaşantılardan uzaklaşarak haz veren yaşantılara yönelme eğilimine benzer bir sürecin, yalnızlıkla başetme mekanizması olarak yaratıcılık içeren eylemlere sürüklediğine inanılmaktadır. İnsanın nasıl biyolojik bir bağışıklık sistemi varsa, ruhsal dengeleri sağlayan ruhsal bir bağışıklık sistemi de olduğu düşünülmektedir. Yalnızlığın giderilmesinde bu ruhsal bağışıklık sisteminin devreye girdiğine inanılmaktadır: "Bu tür yalnızlıklar, ilgili kişilerin içlerinde, kendi iç dünyalarında hazırladıkları büyük eserlerin meşguliyetleri ile dopdolu geçer. Bu

bakımdan aynı zamanda yalnızlık içinde, yalnızlıklarını da gidermiş olurlar.” (Özışık, 2005) Yaratıcılık potansiyeli olan insanların meşguliyetlerinin, onların eserleri olduğu söylenebilir.

"Felsefenin ilk evrelerinden itibaren insanın kendi var oluşunu düşünce düzleminde anlamlandırma girişiminde bulunması, yalnızca kendine bakışın farklı bir boyutudur. İnsanoğlu evreni hiçbir zaman kendinden bağımsız irdelememiş; bu yöndeki çabaları hep kendini de o evrende konumlandırma çabasına koşut bir yörüngeyi izlemiştir." (Cemal, 2012) Bu durum da insanın içsel yalnızlığını gideren bir çabadır. Varlığını dünyada konumlandıran insan, bir bakıma yalnızlığını gidermiş olur. Çünkü kendisini dünyaya, insanlığa ait hissederek; bütünün bir parçası olduğunu duyumsar.

İnsanın anlamlandırma çabası, varlığını dünyada konumlandırmasını sağlar. Bu çabalardan birisi de yazmaktır. Bu yüzden insan, yazma gereksinimi duyabilmektedir.

Yalnızlık da insanın yazma gereksinimini ortaya çıkartan sebeplerden birisidir. Çünkü insanyazarak hem kendisiyle hem de diğerleriyle iletişim sürecine girmiş olur. Yazarak anlatır ve anlar; anlamlandırma gereksinimini gidermiş olur. Kendisiyle yüzleşir, kendisini kabullenir ve duyumsadığı yalnızlık, acı veren bir yaşantı olmaktan uzaklaşmaya başlar ve bu acının yerini uzun vadede bir rahatlamışlık hissi alır.

Ruhun aynası olan edebi ürünlerde de yazarların ve şairlerin duyumsadıkları yalnızlıklarını hissedebilmek mümkündür. Bu, yazarın doğrudan kendi sözleri ile olmakla birlikte; kurguladığı kahramanlarında da görülebilmektedir. Çünkü sanat, yazarın dile getiremediklerini dolaylı olarak ifade eder ve ruhunun derinliklerine ayna tutar.

Nurullah Genç, “Yalnızsın” adlı şiirinde hem insanlardan uzak olunarak hem de ruhsal olarak duyumsanan yalnızlığı anlatır ve yansıtır:

“YALNIZSIN

Bir akşam ışıkların dağlara güldüğünü

Bir akşam bulutların seyre döküldüğünü

Görürsün, hasretiyle sabah ezgilerinin

Bir akşam gözlerin ufka dalar pek derin
Kuşlar öter, uçuşur, yeşil dallara konar
Umutlar yaprak yaprak alevlenir de yanar
Son mutluluk sesleri dökülür dudaklardan
İnsanlar gölge gibi çekilir sokaklardan
Rüzgar okşamaktayken anne gibi tenini
Gecenin kolları sessizce yakalar seni
Anlarsın gözlerinin dolup boşaldığını
Anlarsın yalnızlığı ve yalnız kaldığını.”(Genç, 1999)

Sait Faik Abasıyanık’ın tüm eserlerinde onun yalnızlığı hemen kendini belli eder. Derin bir ruhsal ve mekânsal yalnızlık göze çarpar. Yazmasa deli olacağını söyleyen yazarın birçok eserinde onun benliğinden kopan izler belirgin bir şekilde görülür. Hatta bazı eserlerinde yalnızlığını giderebilmek için hayalinde kurduğu yaşamları anlatmıştır. “Bir zamanlar” şiirinde olduğu gibi:

“BİR ZAMANLAR

Bazı akşamüstleri, oturur

Hikâyeler yazardım,

Deli gibi!

Ben hikâye yazarken

Kafamdaki insanlar balığa çıkarlardı.

Kadınlar,

Kahve cezvelerini ısıtan, mavi ışıklı ispirto

Lambalarını yakarlardı.

_Geceleyin, karanlıkta, dağ başında__

Bir değirmenci;

Yüzükoyun kapanırdı uzun uykusuna.

Köylüler gelirdi

Bakraçlarıyla pazara

Yoğurt satmaya.

Çıplak bir çocuk ayakları avucumda idi.

Sokakta diz boyu kar vardı

Bir köprübaşında

Bıçaklardan istediğimi;

Atardım kendimi, büyük şehirlerin

Asma köprülerinden suya,

Duyardım suyu yardığımı.

Görürdüm:

Suyu düşüşümün

Köprüye fişkirttiği suyu.”(Abasıyanık, 2008)

Behçet Necatigil de yalnızlıkla yazarak başa çıkanlardandır. O da Sait Faik Abasıyanık gibi yazmasa deli olacağını söylemiştir:

"SERGİ

Yazmak başka oluyor

Azalır yalnızlığım,

Bu çizgiler de olmasa

Çıldırırdım.” (Necatigil,1968)

Özdemir Asaf'ın da yazarak yalnızlığını gidermeye çalışanlardan olduğu düşünülmektedir. Asaf, “Yalnızlık” şiirinde insanın kendi kendisine mektup yazmasının da yalnızlık olduğunu söylemektedir. Bazı duygu ve düşünceleri etkileyici bir şekilde ifade edebilmek de yaşanmışlıkların hediyesidir:

“YALNIZLIK

1

Yalnız kaldınız sanırsınız,

Biliyorum.

Yalnız bırakılmışsınız,

Biliyorum

Ötesi yok.

2

Ötesi var:

Yalnızlık

Müziğin bile seni dinlemesidir.

Yalnızlık

İnsanın kendine mektup yazması

Ve dönüp dönüp onu okuması

Yalnızlığın da ötesidir.” (Asaf, 2012)

Yakup Kadri Karaosmanoğlu'nun “Yaban” adlı kitabının kahramanlarından biri olan Ahmet Celal, bir gazi olarak gittiği köyde şehirli olduğu için dışlanmış. İcini yalnızca bir deftere dökmektedir çünkü onu anlayacak hiç kimsesi yoktur. Ahmet Celal'in duyduğu derin yalnızlık, defterine yazdığı şu satırlarda görülmektedir:

“Derenin kenarına çöküyorum ‘Dede Korkut’ta bir tabir var: Böğür, böğür. Ben, işte böğür böğür ağlamak istiyorum. Nereye gideyim? Benim yerim neresidir? Kimlere doğru varayım.

Beni kimler anlar? Kimler derdime deva bulur? Beni bu illetten, beni bu gurbetten kim kurtarabilir? Hangi kardeş? Hangi hemşire? Hangi can yoldaşı? Hey, ana toprak, ne adar merhametsiz, ne kadar katısin? Benim ıstırabıma ne kadar yabancısın? Ben senin üvey evladın mıyım? Yoksa sen mi benim üvey anamsın? Eğer ben senin üvey evladın isem bu kolu kimin yoluna feda ettim? Niçin şu anda, bu genç yaşında bir derenin kenarında bir insan viranesiyim?

Senin yoluna gençliğimi harcadıktan sonra, gene orada, o düşmüş şehirde, senin hasretinle yanan ben değil miyim? İşte geldim: İşte geldim. Fakat benim önümde, kızların kaçıyor. Bana arkalarını çeviriyor. Onlara her uzattığım el boşa kalıyor.

Eğer, sen bir üvey ana olsaydın, ıstırabın benim ıstırabıma bu kadar benzer miydi? Sen de bencileyin bu kadar derdini anlatmadan aciz olur muydun? Benim için senin yüzün Zeynep Kadının yüzünün eşidir. O halde hepimizin anlaşmamıza engel olan şey nedir.” (Karaosmanoğlu, 2006) “Şimdi yalnızım, büsbütün yalnızım” (Karaosmanoğlu, 2006, s. 108). “Yalnızlık dinmeyen bir sızıdır” (Karaosmanoğlu, 2006, s. 109).

Mehmet Rauf’un “Genç Kız Kalbi” adlı romanındaki Pervin de kendisi yalnız hissetmektedir. Onu kimsenin anlamayacağını düşünmekte, bu yüzden içini yalnızca günlüğüne dökmektedir. Şu sözlerinden Pervin’in, yalnızlık duygusu içerisinde olduğu anlaşılmaktadır:

“...Aman Allah'ım! Bütün bu kalabalık içinde çölde yolunu şaşırılmış yalnız ve garip bir gezgine benziyorum. O kadar yalnızım, o kadar kendimi herkesten ayrı, herkesten başka buluyorum ki, içimi yavaş yavaş bir büyük acı, bir büyük korku, ‘Ne yapacağım, nasıl yaşayacağım?’ korkusu kaplıyor.” (Rauf, 2004) “...Karşıma beni anlayacak, benimle içli-dışlı olabilecek, oturup yüz yüze konuşabileceğim hiçbir kimse çıkmadı.” (Rauf, 2004) “...Sadece beni anlayacak ve benim sevebileceğim akli başında, sevecen ve dürüst bir eşim olsun istiyorum.” (Rauf, 2004)

Sabahattin Ali’nin “Kürk Mantolu Madonna” adlı romanının kahramanı Raif Efendi, kalabalık içinde yalnızdır. Rahatlamak için yazmaya karar vermiştir. Yaşadıklarını anlattığı hiç kimse olmamıştır. Yalnızca yaşadıklarını yazmıştır. Şu satırlarda Raif Efendi’nin yalnızlığı görülmektedir:

“Ben gene eskisi gibi dünyadan uzak ve daima tasavvurlarımın ve iç dünyamın bir oyuncuğuydım.” (Ali, 2013) “Anlıyorum, anlıyorum... Tamamen yalnızım... Ama Berlin’de değil... Bütün dünyada yalnızım... Küçükten beri” (Ali, 2013)

“Hep O Şarkı” adlı romanda Münire, yaşamı boyunca yalnızlığını içten içe hissetmiştir. Bir gün yaşadıklarını yazmaya karar vermiştir. Münire’nin de yazma gereksinimini oluşturan etkenlerden birisinin yalnızlık olduğu düşünülmektedir.

"Ne soluk alacak bir yerim, ne dertleşecek bir kimsem vardı." (Karaosmanoğlu, 19989)

Semih Gümüş de yalnızlığın edebiyatın dili olduğunu söylemektedir. Ona göre yalnızlık, yaratıcılıkla ve yazarak dile gelir:

“Her şeyden uzak durup ortalama beğenilerden kaçmanın, böylece kalabalıklarca umursanmamaktan hoşnut durmanın soyluluğunu anlatmak kolay değil. Yalnızca okuyarak, yazarak, iç sesiyle konuşarak, gözleyerek, dinleyerek yaşamayı anlamak... Susku edebiyatın dilidir.” (Gümüş, 2012) Aynı zamanda susku, yalnızlığın dilidir.

Orhan Veli’nin de yalnızlığı pek çok şiirinde kendini gösterir. Bunlardan birisi de “Yalnızlık Şiiri”dir:

“YALNIZLIK ŞİİRİ

Bilmezler yanlış yaşamayanlar

Nasıl korku verir insana;

İnsan nasıl konuşur kendisiyle;

Nasıl koşar aynalara,

Bir cana hasret,

Bilmezler” Orhan Veli Kanık

İnsanın anlaşılmamışlık duygusu da yalnız hissettirir. Bu durumu Hüseyin Rahmi Gürpınar’ın Hazan Bülbül’ü adlı kitabında şu satırlarda görmek mümkündür:

“Bir insanın dünyadaki en büyük dostu dert ortağı olandır, derler. İnsan içinin acılarını dökecek başka bir kalp bulursa acılarının fazlasını oraya taşıyarak biraz rahat

bulur.” (Gürpınar, 1973) Bununla birlikte insanın dertleşecek kimsesinin olmaması, ona kendisini yalnız hissettirir.

Yusuf Atılın’ın “Aylak Adam” adlı romanında insanların birbirlerini anlamamaları, birbirlerine yabancılaşmalarını içeren yalnızlık şu satırlarda kendisini, belli etmektedir:

“Nasıl kolayca söyleyebiliyor bunu. Sevmek! Kelimelere herkes kendine göre bir anlam, bir değer veriyor galiba. Bu değerler aynı olmadıkça iki kişi iki ayrı dil konuşuyorlarmış gibi olmuyor mu?” (Atılın, 2013)

Sinekler Tanrısı kitabının yazarı William Golding’in yaşamıyla ilgili olarak yazılanlar onun çocukluğunda yaşadığı yalnızlığı okuyarak gidermeye çalıştığı görülmektedir. Yıllar sonra okumanın yerini yazmak almıştır:

“Yıllar sonra bir yılbaşında birlikte babaevine gittikleri eşi Ann, Golding’in annesine hep birlikte oyun oynamayı önermişti. Belki, mesela sessiz sinema oynayabilirlerdi. Annenin cevabı keyifsiz ve hüzünlüydü: ‘Sen bu aileyi anlamıyorsun canım. Dördümüz yılbaşını genellikle ayrı odalarda geçiririz.’ Bu, kalabalık bir aileden gelen –on çocuktan biri- Ann için tam bir şok olmuştu. Bu bir bakıma Golding’in okumayı nasıl bir ortamda öğrendiğini de açıklıyordu: ‘Okumanın bir tür arkadaşlık olduğunu kendi yalnızlığımı fark ettiğimde öğrenmiş olmalıyım.’” (Golding, 2004)

Schopenhaur da yalnızlığı tercih edenlerdendir. Aşağıdaki satırlarda bunu görmek mümkündür: "Akıllı adam her şeyden evvel ıstıraptan ve tacizden (harici sıkıntıdan) azade olmak için çabalayacak, sessizliği ve boş vakti, dolayısıyla mümkün olan en az sayıda beklenmedik ve tehlikeli bir karşılaşma ile birlikte sakin, mütevazı bir hayatı arayacaktır ve böylelikle sözüm ona hemcinsleriyle çok az bir ortak tecrübeyi paylaştıktan sonra, münzeviyane bir hayatı tercih edecektir, hatta eğer büyük bir ruha sahipse büsbütün yalnızlığı seçecektir." (Schopenhauer, 2008)

Franz Kafka’nın yalnızlığı iliklerine değin hisseden bir yazar olduğu onun birçok eserinde görülmektedir. Dava kitabının ön sözünde Ahmet Cemal’in yazdığı şu satırlarda Kafka’nın ürkütücü yalnızlığı anlaşılmaktadır: “Bir dostuna yazdığı, 9 Kasım 1903 tarihli bir mektubunda Kafka, insanın insandan kopukluğunu şöyle dile getiriyor: ‘...Ormanda yolunu yitirmiş çocuklar gibi terk edilmişlik içindeyiz. Önümde durup

bana baktığında, ne sen benim içimdeki acıları anlayabiliyorsun, ne de ben seninkileri. Ve senin önünde kendimi yere atsam, ağlasam ve anlatsam bile, biri sana cehennemi sıcak ve korkunçtur diye anlattığında cehennem hakkında ne bilebilirsen, benim hakkımda da o kadarını bilebilirsin...” (Kafka, 2010)

Yalnızlıkta kişinin kendi hayal gücüne yönelip iç dünyasındaki yalnızlıkla başedebildiğine ve içindeki uyaranlara maruz kalarak, kendi nesnelere aktarım yapabildiğine inanılmaktadır. Böylelikle yaratıcılığın savunma mekanizması işlevi gördüğüne, kişinin içindeki gerilimi azalttığına ve kişinin ruhsal bütünlüğünü korumasına yardım ettiğine inanılmaktadır

Bu çalışmada değerlendirilecek olan yalnızlık, şu maddeleri içeren yalnızlık ölçeğiyle(Ucla L-5) tespit edilecek ve yaratıcılık ile ilişkilendirilmeye çalışılacaktır:

“Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum. Arkadaşım yok. Başvurabileceğim kimse yok. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum. Çevremdeki insanlarla ortak yönüm var. Artık hiç kimseyle samimi değilim. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşıyor. Dışa dönük bir insanım. Kendime yakın hissettiğim insanlar var. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum. Ailemde deper verdiği ve onun gibi olmak istediğim biri vardı. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim. Beni gerçekten anlayan insanlar var. Bu derece içime kapanmış olmaktan mutsuzum. Çevremde insanlar var ama benimle değiller. Konuşabileceğim insanlar var. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.”

1.2.ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK YAŞANTILARI

Çocuk kavramı, toplumsal değişmelerle birlikte oluşmuş; çocuğun yetişkinden farklı bir varlık olduğu insanlık tarihine uzun yıllar sonra girmiştir. Tam olarak sınırları net çizilemeyen bu gelişim döneminin farklı birtakım özelliklere ve ihtiyaçlara sahip olduğu zamanla anlaşılmaya başlanmış ve bu konuda insanlarda bilinçlenme başlamıştır. Ancak, bu bilinçlenmeden önceki zamanlarda ayırdaya varılmayanlar;

çocuğun yetişkin muamelesi görmesine, örselenmesine ve hatta ihmal edilmesine neden olmuştur.

2000’li yıllarda çocuğun yetişkinden farklı gelişim dönemine sahip olan bir varlık olduğu bilinmesine rağmen, kasıtlı bir şekilde veya kasıtlı olmayarak onu hem ruhsal hem de bedensel açıdan yaralayan birtakım davranışlara ve tutumlara maruz bırakmışlardır. Bu davranışlar ve tutumlar çok geniş bir konu yelpazesine sahip olmakla birlikte, travmatik yaşantılar adı altında genellenmiştir. Çocukluk çağındaki travmatik yaşantılar fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar ve ihmal olmak üzere dört temel başlıkta ele alınan çocuk istismarı olarak adlandırılmıştır.

“Çocuk istismarı, ‘çocuğun bakımından sorumlu olan erişkin bireylerin çocuğun fiziksel, gelişimsel ve psikososyal açıdan iyi olma halini olumsuz yönde etkileyen tutum ve davranışlarını’ içermektedir.” (Polat, 2012)

Çocuk istismarı, çocuğu yaralayan onun ruhunda onulması zor izler bırakan, onun hayatına karşı genel tutumunu ve başa çıkma mekanizmalarını değiştiren travmatik yaşantılardır.

Bir çok etkene göre değişmekle birlikte çocuk istismarları şöyledir:

“Fiziksel istismar, en geniş anlamda ‘çocuğun kaza dışı yaralanması’ şeklinde tanımlanabilir. En sık rastlanılan şekil çocuğu dövme şeklindedir.” (Polat, 2012)

Fiziksel istismar, genellikle çocuğu dövme, ona elle veya sopa, kemer gibi aletlerle vurma, çeşitli şekillerde yaralama gibi davranışlarla gerçekleşmektedir. Şiddeti ne olursa olsun çocuğun maruz bırakıldığı bu davranış ve tutumlar onun ruhunda gerçekleşen çok ağır darbelerdir.

“Cinsel istismar, psikososyal gelişimini tamamlamamış ve yaşı küçük olan bir çocuğun bir yetişkin tarafından cinsel stimülasyon için kullanılmasıdır. Yani bir çocuğun bir yetişkin tarafından cinsel doyum için kullanılmasıdır. Genital bölgeleri elleme, teşhircilik, röntgencilik, pornografiden ırza geçmeye kadar çok geniş yelpazedeki tüm davranışları kapsamaktadır.” (Polat, 2012)

Çocuğun bilgisizliğinden ve savunmasızlığından yararlanmak için fırsat kollayanlar onu her buldukları fırsatta veya fırsatını yaratarak cinsel olarak istismar etmektedir. Bu durum kimi zaman cinsel amaçla dokunma ve kendisine dokundurma, sözlerle veya bakışlarla cinsel olarak taciz etme, cinsel olarak kötüye kullanma ve ırza geçme şeklinde gerçekleşebilmektedir.

“Çocukluğa ilişkin tarih araştırmaları Philippe Aries (1973) çocukluk kavramının modern bir yaratım olduğu görüşünü geliştirdiği çalışmasıyla başlar. Aries bu çalışmasında, ortaçağ resim sanatındaki çocuk portrelerini, çocuk kavramına ilişkin yazılarını, oyun ve eğlencelerini, ahlakçıların masum çocuk kavramına ilişkin görüşlerini inceleyerek ortaçağda çocukluk kavramının olmadığı sonucuna varıyordu. Ortaçağda çocuk minyatür bir yetişkin olarak görülüyordu; onu yetişkinden ayıran özellik sadece beden ölçüleriydi. Böylece çocuklar yetişkinlerin yaşamının her şeyini, yiyeceğini, giyeceğini, eğlencesini paylaşıyordu. Ortaçağda çocuklar çok kolay hastalandığı ve öldüğu için, yetişkinler –özellikle babalar- çocuğa çok fazla bağlanmaya gerek duymuyorlardı.” (Onur, 2005)

Bu açıklamalardan yola çıkarak, bir zamanlar çocuğun değersiz görüldüğu ve yetişkinden farklı görülmemesinin o zamanlarda, çocuğun cinsel istismara maruz kalmasını kolaylaştırdığı söylenilebilir.

Hatta “... Freud’un kişilik kuramındaki çocuğun ‘çok yönlü sapık’ olduğu görüşü 19. yy. duygusallığını kökünden sarsacaktır.” (Onur, 2005)

“Duygusal istismar, çocuk ve gençlerin kendilerini etkileyen tutum ve davranışlara maruz kalarak ya da gereksindikleri ilgi, sevgi ve bakımdan mahrum bırakılarak toplumsal ve bilimsel standartlara göre psikolojik hasara uğratılmasıdır.” (Polat, 2012)

Duygusal istismarın, çocuk istismarının içinde tanımlanması oldukça zordur. Çünkü duygusal istismara neden olan pek çok tutum ve davranış yetişkinler tarafından ve toplum içerisinde normal olarak algılanmaktadır. “Biz babadan böyle gördük” denilerek bu tür tutum ve davranışlar devam etmektedir.

“Stres sırasında ani çıkış yapan ve duygularını uygunsuz biçimde ifade eden bu ebeveynin yaklaşımı ‘duygusal istismar’ dır. ‘Aptal’, ‘hayvan’, ‘geri zekâlı’ şeklindeki aşağılayıcı sıfatları çocuklarına yakıştıran ana- babalar, ‘geçmişte kendilerine söylenenleri’ söylemekte, ‘bunun, yapılacak en doğru yol olduğunu’ düşünmektedir.” (Yavuzer, 2012) Ebeveynler, böylelikle bilerek ya da bilmeyerek çocuklarını duygusal olarak istismar etmektedirler.

“İhmal çocuğa bakmakla yükümlü kişinin bu yükümlülüğünü yerine getirmemesi, çocuğu fiziksel ya da duygusal olarak ihmal etmesidir. Beslenme, giyim, tıbbi gereksinimler, duygusal ihtiyaçlar için gerekli ilgiyi göstermeme şeklinde tanımlanmaktadır.” (Polat, 2012)

Toplumsal değişimlerle birlikte ortaya çıktığı genel olarak kabul gören “çocukluk” kavramında olduğu gibi; çocukların ihmalinin de farklı şekillerde olmasının değişen toplumsal koşullarla birlikte ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu duruma örnek olarak 2000’li yıllarda bazı toplumların genel olarak ben merkezli bir kültüre yönelmesi sonucunda insanların öncelikli olarak kendi ihtiyaçlarını karşılama çabasından başını kaldırmayıp çocuklarına, daha doğru bir deyişle kendinden başkalarına olan bağlarının zayıflaması verilebilir.

İhmal, çocuğun gelişim dönemlerindeki ihtiyaçlarının göz ardı edilmesiyle de gerçekleşmektedir. Bunun için çocuğun gelişim dönemleriyle ihmalî ilişkilendirmek gerekli görülmektedir.

Jung’a göre yaşam boyu gelişimin dört aşamasından birisi olan çocukluk:

“Doğumla başlayan ve ergenliğe yani cinsel olgunluk çağına kadar süren dönemdir. Çocukta henüz gelişmiş bilinçli bir ego olmadığından çocuk için gerçekte bir sorun yoktur. Bu dönemde çocuk içgüdülerinin egemenliğinde ve anne-babasına bağımlı durumdadır. İçgüdüsel davranışların dışındaki yaşantıların hemen hemen hepsi anne-baba tarafından biçimlendirilmektedir. Ego yavaş yavaş gelişmektedir ancak çocuğun gerçek bir egosu ya da bağımsız bir kimliği yoktur.” (İnanç ve Yerlikaya)

Anne ve babasının bakımına muhtaç olan çocuğun zamanında karşılanmayan ihtiyaçları, onu yaralar. Bu yaralanmaların da kendi başına iyileşmesi oldukça zordur. Bu yaralanmaları onaracak olan, çocuğa bakım verenlerdir. Çocukluk çağındaki

yaralanmalar diğerkleri tarafından onarılmayınca, insanın, yaşamını sürdürebilecek, hayatta kalabilecek baş etme yöntemlerini bulmaya yöneldiğı düşünölmektedir.

Baş etme yöntemlerinden birisinin, travmatik yaşantılar sonucu zarar gören veya kaybolan güven duygusunu, bağı olduğı kişilerde bulamayan insanın kendi içinde bir gerçeklik kurarak, kurduğı bu gerçekliğin sınırlarını belirleyerek ve kontrolü elinde bulundurarak yaralarını sarmaya ve onarmaya çabaladığı yaratıcılık olduğı 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.

Erik Erikson'un Psikososyal Kuramı'na göre çocukluğu içinde bulunduran gelişim dönemlerine aşağıda yer verilmiştir:

“Bebeklik: Temel güvene karşı temel güvensizlik, ilk çocukluk: Özerkliğe karşı utanç ve şüphe, oyun çağı: Girişimciliğe karşı suçluluk duygusu, okul çağı: Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu” dur. Bu dönemlerin çözölməsi gereken temel krizleri vardır. Eğer bu krizler çözölmürse içinde bulunulan gelişim döneminin temel gücü kazanılır, krizler çözölemediğı takdirde içinde bulunulan gelişim dönemin temel patolojisi ortaya çıkar. Bu patolojiler de çocuğun ihmalinin sonuçlarıdır.

Bebeklik: Temel Güvene Karşı Temel Güvensizlik dönemi “yaklaşık olarak yaşamın ilk iki yılını kapsar. Erikson'a göre bebeklik dönemi bebeğin yalnızca ağız yoluyla değil, çeşitli duyu organları aracılığıyla çevresindeki uyarıcıları aldığı bir içe-alma dönemidir. Bu dönemin temel psikoseksüel adaptasyon modu ‘oral duyum’, psikososyal karmaşası ‘temel güvene karşı temel güvensizlik’, temel gücü ise ‘umut’ tur. Bu dönemde bebeğin en önemli kişiler arası ilişkisi kendisinin bakımını üstlenen kişi ile gerçekleşir. Bakımını üstlenen kişi ya da kişilerin düzenli olarak ihtiyaçlarını karşıladığını fark ederse, bebekte temel güven duygusu gelişecektir. Tersisi durumda ise bebek beslenme, sevilme, güvende olma gibi ihtiyaçları karşılanamadığı için çevresindeki insanlara güvenmemeyi öğrenecektir.” (alıntılayan İnanç ve Yerlikaya; 2009); (aktaran Feist ve Feist, 2006).

Bebeklik döneminde, annesinin kucağını istediği için ağlayan bebeğine karnı acıktığı için ağladığını zannederek ona süt vermesi gibi anne ile bebek arasında olan iletişimsizlik; annenin bebeğe tutarsız davranışlarda bulunması; annenin bebeğinin fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılamaması sonucunda, bebekte temel duygusu gelişmez. Bebek, annesini ve dünyayı güvensiz bir yer olarak algılar ve bebekte yeterince umut gelişmez, bebek geri çekilir.

“Geri çekilme bebeklik döneminin temel patolojisidir. Yeterince umudu olmayan birey dış dünyadan uzaklaşarak ciddi psikolojik rahatsızlıklara doğru yol alabilir.”(alıntılanınanç ve Yerlikaya; 2009) ; (aktaran Feist ve Feist, 2006).

“Temel güven duygusunu alamayan çocuklar ilerde şizofreni ve depresyon gibi içedönüklük belirtileri sergileyebilirler.” (Ankay, 1992)

Aynı zamanda bu dönemde bebeğin ihmali, onun yetişkin dönemini etkieleyecek bağlanma sorunları yaşamasına neden olur. Çünkü “Freud’un ‘oral’ dediği, ağız kullanmaya yönelik gelişme safhası, bebeğin bakıcısı ile (annesi ile) bağ kurduğu bir oral tatmin safhasıdır. Bu safhada çocuk ona oral zevk vermiş olan kimseye, annesine bağlanmakta; bu da kendisini besleyen, ona bakım yapan insanı aşk ve sevgi objesi haline getirmektedir. Bu, onun genelleştirmeler yapmak suretiyle, daha sonraki bağlanmaları için de bir kaynak oluşturmaktadır.” (Yörükan, 2011) Bebeklik döneminde ihmal edilenler, yetişkinliklerinde bağlanma sorunları yaşarlar. Bu sorunlar da onların içedönümlerine neden olabilir. Kendi içsel uyaranlarına yönelerek güven duygusunu hissetme çabalarına veya farklı arayışlara girmelerine neden olabilir. Bu arayışlardan birisinin yazmak olduğu düşünülmektedir. Çünkü insanlar yazarak benlik nesnelere bağlanabilmekte ve güven duyabilmektedir. Bu dönemde yaşanan travmatik yaşantılar, çocuğun kendi başının çaresine bakabilmesi ve yaşadıklarıyla başa çıkabilmesi için ortaya çıkan, ruhsal bir bağışıklık sistemi olduğu düşünülen yaratıcılığın, yazmak şeklinde gerçekleştiğine inanılmaktadır.

“Bağlanma figürleri, kişiyi dışarıdan gelecek tehditlerden ve tehlikelerden koruma ihtiyacını duyan kimselerdir; kişinin olumsuz, acılı tecrübeler edinmesine engel olan, kişinin korkularını, çatışmalarını gidermeye çalışan kimselerdir. Bununla birlikte, kişinin riskler alabilmesi için, çevreyi keşfedebilmesi için, yükselmeye, gelişmeye yönelik faaliyetlerle meşgul olabilmesi için, “güvenli bir zemin” gereksinimini sağlayan

kimselerdir. Bir “güvenli cennet” veya bir “emin temel” temin etmekte bir kusur işlenecek olursa, bağlanma dolayısıyla yaratılmış olan sıkıntı, endişe ve kuşkular, aynı zamanda, bazen, güvenli olma duygusunun yokluğunu telafi edecek psikolojik savunmaların geliştirilmesine de sebep olmaktadır.” (Yörükkan, 2011)

“İlk Çocukluk: Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe: Erikson’a göre insanların yaşadıkları ikinci psikososyal dönem, Freud’un anal dönem diye adlandırdığı yıllara (yaklaşık olarak iki-üç yaşlar) denk gelen ilk çocukluk dönemidir” (İnanç ve Yerlikaya; 2009) ; (aktaran Feist ve Feist, 2006). Bu dönemde çocuklar kendilerini ve çevrelerini kontrol ederek özerk bir şekilde varlıklarını duyumsamaya ihtiyaç duyarlar ve buna yönelik davranışlarda bulunurlar.

“Çocuğun özerklik yönündeki mücadelesi ve ebeveynlerin onu utanç ve kuşku yoluyla kontrol etmesi bu dönemin temel karmaşasını oluşturur”(İnanç ve Yerlikaya; 2009);(aktaran Feist ve Feist, 2006). Bu dönemde çocukların engellenmesi onun bu dönemi çözerek irade kazanamamasına neden olur. Çocukta özerklik değil; utanç ve şüphe oluşur.

“Çocukların kendi bedenlerini ve çevrelerindeki nesnelere kendi başlarına kontrol etme yönündeki girişimlerine kesinlikle izin verilmez ve bu çabaları çok fazla utanç ve şüphe ile sonuçlanırsa, bu temel gücü geliştirmeleri beklenemez. Böylece irade uygun olmayan bir biçimde ifadesini bulacak ve çocukta bu dönemin temel patolisi olan ‘zorlantı’ (compulsion) gelişecektir.” (İnanç ve Yerlikaya; 2009) ; (aktaran Feist ve Feist)“Çocuk bu devrede özerklik kazanamazsa, cimrilikten savrukluğa, isyankârlıktan aşırı boyun eğmeye, utangaçlıktan yüzüzlüğe doğru zigzaglar çizer; çelişkiler gösterebilir.” (Ankay, 1992)

Bu dönemde çocuğun yaşadığı engellenmelerle gerçekleşen travmatik yaşantıların neden olduğu iradeden yoksunluk; bir gün çözülmeyi bekleyen bir kriz gibi çocuğun yaşamında yer almaktadır. Bazı insanların farkında olmadan yaratıcılıkla birlikte yazarak, bu krizi çözmeye çalıştığına inanılmaktadır. Çünkü yaratıcılık süreci her ne kadar kişinin kontrolünde başlamasa bile nihayetinde kontrolü kişiye verir: Yazdıklarını düzenleme ve değiştirme gücü. İşte bu şekilde temsili olarak iradenin kazanıldığına inanılmaktadır.

“Oyun Çağı: Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu: Erikson’un üçüncü psikososyal gelişim dönemi. Freud’un fallik dönem olarak adlandırdığı ve yaklaşık olarak 3-5 yaşlar arasındaki yılları kapsayan oyun çağıdır. Freud’dan farklı olarak Erikson, odipal karmaşanın bu dönemdeki tek gelişimsel süreç olmadığını, bu dönemde çocukların kendi cinsiyetlerinden olan ebeveynleriyle özdeşleşmelerinin yanı sıra hareket yeteneklerini, dil becerilerini meraklarını, imgeleme güçlerini ve hedef oluşturma yeteneklerini de geliştirdiklerini dile getirmektedir.” (İnanç ve Yerlikaya; 2009) ; (aktaran Feist ve Feist, 2006).

Bu dönemde çocuklar ebeveynleriyle konuşarak iletişim kurmaya, oyun oynamaya, merak duygusunun giderilmesine yardımcı olunmasına, ihtiyaç duyarlar. Bunun için de çeşitli girişimlerde bulunurlar. “Eğer çocuğun bu girişimleri ebeveynleri tarafından cezalandırıcı bir tutumla karşılaşırsa çocukta yoğun suçluluk duyguları doğuran bir süperego gelişecektir. Bu durumda bireyin girişim duygusu, ceza korkusu ve suçluluk duygusu ile kısıtlanacak bu da dönemin temel patolojisi olan ‘çekingenliğe’ yol açacaktır.” (İnanç ve Yerlikaya; 2009) ; (aktaran Feist ve Feist, 2006) Aynı zamanda çocukta dönemin gücü olan amaç kazanılmaz.

“Çocuğun girişim duygusu bastırılır ve fazla denetlenirse, bir işe başlamaktan, bir eyleme geçmekten çekinebilir, ürkebilir. Histerik belirtilerin tohumu bu evrede atılmış olur. Özgür düşünüp düşünememe bu evredeki eğitim koşullarına bağlıdır” (Ankay, 1992). Hatta bu dönemde maruz kalınan bu tür travmatik yaşantılar, çocuğun çekingen bir kişilikte olmasına yol açabilir. Bazen de bunu aşabilmek için kişinin var olan yazma şekline bürünen yaratıcılık potansiyeli açığa çıkabilir. Çünkü kişi yazarak hem kendisiyle hem de diğerleriyle iletişim kurmuş olur. Kişinin yazdıklarını okuyanlar onunla iletişime geçmiş olurlar. Özellikle yazarlıkta diğer insanlarla yüz yüze iletişimi de beraberinde getiren bir girişkenlik duygusunun oluşmaya başlamasının, bunun bir göstergesi olduğu düşünülmektedir.

“Okul Çağı: Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu: Okul çağı dönemi Freud’un gizil dönem olarak adlandırdığı 6 ile 12 yaşlar arasını kapsamaktadır. Erikson, bu dönemde çocukların cinsel arzularının bastırılmış olduğu fikrini kabul etmektedir. Bu yaşlarda çocuğun ilgisi sosyal ve akademik konulara yoğunlaşmaktadır ve çocuğun sosyal dünyası, yaşlılarının, öğretmenlerinin ve diğer yetişkin modellerin katılımıyla

birlikte zenginleşmektedir.” (İnanç ve Yerlikaya; 2009) ; (aktaran Erikson 1993). Bu dönemde çocuk, hemcinsleriyle arkadaşlık kurar, akademik konularda başarılı olmaya çalışarak hem ailesinin hem öğretmenin hem de akranlarının gözünde yer edinmeye çalışır.

“Bu dönemin psikososyal karmaşası çalışkanlığa karşı aşağılık duygusudur. Çalışkanlık, çalışmaya, meşgul olmaya ve bir işi tamamlamaya yönelik isteklilik olarak tanımlanabilir.”(İnanç ve Yerlikaya; 2009) ; (aktaran Feist ve Feist, 2006).

“Ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuktan potansiyeli üzerinde bir başarı beklentisi içinde olması, çocuğu çevresindeki başarılı çocuklarla kıyaslamaları ya da çocuğun başardıklarından çok başarısızlıklarını vurgulamaları çocuğun yetersiz olduğu inancını geliştirmesine neden olacaktır.”(İnanç ve Yerlikaya; 2009) Böylelikle çocukta aşağılık duygusu gelişecektir. “Belli ölçüde yetersizlik duygusu Adler’in de belirttiği gibi kişinin kendisini geliştirmesi için harekete geçirici bir nitelik taşımaktadır.”(İnanç ve Yerlikaya; 2009) Hatta bazı kişilerde yaşanan aşağılık duygusu onun bu durumu telafi etmeye çalışmasına, üstünlük çabalarında bulunmasını sağlamaktadır. Bu durumun sonucunda kişi, var olan potansiyelini kullanarak iç dünyasında yeterlilik duygusu geliştirebilmektedir.

Bu dönemde, “Çalışkanlık ve yetersizlik karmaşasının başarıyla çözülmesi dönemin temel gücü olan ‘yeterliliğin’ gelişimini sağlar. Aksi durumda ise dönemin temel patolojisi olan ‘tembellik’ ortaya çıkacaktır. Bu durumda çocuk daha önceki gelişim dönemlerine gerileyerek zamanının büyük kısmını üretken olmaya oyun ve fantezilerine ayıracaktır.” (İnanç ve Yerlikaya; 2009) ; (aktaran Feist ve Feist, 2006).

Bu dönemdeki travmatik yaşantıların neden olduğu yetersizlik duygusunun, ruhsal bir bağışıklık sistemi olduğu düşünülen yaratıcılık ile telafi edilmeye çalışıldığına inanılmaktadır. Bazı insanların yazarak kendilerini hem kendilerine hem de diğer insanlara ispatladığı ve başarı hazzını duyumsayarak yeterlilik duygusunu hissettikleri düşünülmektedir.

Ergenlik döneminde ise kimlik karmaşası yaşanmakta, genç kimlik bütünlüğünü oluşturmaya ve cinsel, mesleki, toplumsal kimliğini edinmeye çalışmaktadır. Bu dönemde kendini bulma çabasında olan genç, ailesinden uzaklaşarak akranlarına

yönelebilmektedir. Karşı cinsle arkadaşlıklar, dünyanın merkezinde kendisi sanmak, ailesi tarafından büyüdüğünü kabullendirmek isteyen gencin çeşitli şekillerde engellenmesi; onun kimlik karmaşası yaşamasına neden olmaktadır. Yetişkinlik ve gençlik arasında kalan “Genç, bu evrede kimlik arayışı içinde olduğundan, yakın çevresinin engelleyici ve özgürlüğünü kısıtlayıcı davranışları karşısında büyük bir tepki gösterir; ya da saldırganlığını içine atarak depresyona girebilir.” (Ankay, 1992) Ömrü boyunca da kimliğini edinememiş bir kişi olarak da kalabilir.

Bazen de bu dönemdeki travmatik yaşantılar ve duygu yoğunluğu, kişinin içindeki yaratıcılık potansiyelin açığa çıkması sağlar. Bilinçli olarak veya olmayarak kişiyi yazmaya, yazarak kendini bulmaya yöneltebilir. Bazen de kişinin kendisini bulmasına yardımcı olarak bu dönemdeki kimlik karmaşasını çözümlemesini sağlayabilir. “Çocuk temel tecrübelerini aktif katılımı kazanırken yetişkinin desteğine de ihtiyaç duyar.” (Oktay, 2007)

Çocukluk çağı travmatik yaşantılarından birisi de çocuğun sevildiğini hissedememesidir. Çünkü “Sevgi, çocuklar için tıpkı bir besin ya da su kadar önemli bir gereksinimdir.” (Ankay, 1997) Sevgisizlik insanın ruhunu yaralar. Onu, derin bir yalnızlığın ve boşluğun içine sürükler. Bu durum öyle bir hal alır ki kişinin diğerleri sevebilmesini de zorlaştırır.

“İnsanda bilinçli bir sevilme korkusu varken, gerçek ama çoğunlukla bilinçsiz olan korku, sevme korkusudur. Sevmek kendini hiçbir güvence olmaksızın adamak, sevgimizin sevdiğimizde sevgi uyandırmasını umarak kendimizi bütünüyle ona vermek demektir. Sevgi bir inanma işidir; inancı az olanın sevgisi de azdır.” (Fromm, 1995)

“Sembiotik birliğin tersine olgun sevgi, kişinin kendi bütünlüğünü, bireyselliğini koruma koşuluyla birleşmedir. Sevgi, insanın içindeki aktif bir güçtür; insanları birbirinden ayıran duvarları yıkan, onu başkalarıyla birleştiren bir güçtür; sevgi, yalıtım ve ayrılık duygusunun üstesinden gelmesini, buna karşılık kendisi olmasını, kendi bütünlüğünü korumasını mümkün kılar.” (Fromm, 1999) Sevgisizlik insanın kendi bütünlüğünü duyumsamasına engel olur. “Sevgi çocuğun kişiliğinin oluşmasında çok önemlidir. Onda güven duygusu ve ruh sağlığı oluşmasında da temel taşı oluşturur.” (Çakmaklı, 2007) Bu yüzden, “çocuk, annenin koşulsuz sevgisine ve fizyolojik olduğu kadar psikolojik açıdan da annenin bakımına ihtiyaç duyar.” (Fromm, 1999) Aynı

zamanda, “dünyanın neresinde olursa olsun, her çocuğun ilk temel ihtiyacı sağlık kurallarına uygun iyi bir bakım, düzenli bir beslenme, sevgi ve şefkat dolu yetişkinlerden oluşan bir aile ortamıdır.” (Oktay, 2007) Sevgiden mahrumiyet çocuğun içinde boşluklar yaratan, onun kendisini değersiz hissetmesine sebebiyet veren bir yaşantıdır. Bu sevgisizlik çocuğun bazen sağlıklı bazen de sağlıksız farklı arayışlara girmesine neden olmaktadır. Sevgisizliğin insanın içindeki yaratıcılık potansiyelini ortaya çıkartarak bu boşluğu doldurmaya çalıştığı bir başa çıkma mekanizması olduğuna inanılmaktadır.

Sevgisizliğin de sebep olabildiği yalnızlığın telafi edilme çabası, insanın tabiatından ayrılmasıyla mücadele etmesine benzemektedir.

“Her çağın ve kültürün insanı, tek ve aynı sorunun çözümüyle karşı karşıyadır: kişinin, ayrılığın üstesinden nasıl geleceği, nasıl birlik sağlayacağı, kendi bireysel yaşamını nasıl aşip iyileşeceği sorunu... Sorun, mağarada yaşayan ilkel insan için de Mısırlı köylü, Fenikeli ticaretçi, Japon samuray, çağdaş memur ve fabrika işçisi için de aynıdır. Sorun aynıdır, çünkü aynı kaynaktan gelir: yani, insanın durumundan, insanın varoluş şartlarından. Cevap farklılık gösterir. Bu soruna, hayvanlara tapınmakla, insan kurban etmeyle veya askeri fetihlerle, lüks düşkünlüğüyle, çileci bir şekilde yaşamdan çekilme yoluyla, saplantılı bir şekilde çalışmayla, sanatsal yaratımla, Tanrı sevgisiyle ve insan sevgisiyle cevap verilebilir.” (Fromm, 1999)

Çocukluk çağından travmatik yaşantılardan birisi de sevilen nesneden ayrılmasıdır. “Ayrılık, gönülden bağlandığımız nesnenin, -sevilen bir kişinin, maddi bir şeyin, bir değer ya da vücut bütünlüğümüzün- bizden sökülüp alınması, kaybedilmesiyle, bu nesneye duyduğumuz bağ bizim kendimizi oluşturan bir bağ ise, evet, psişik acı, ayrılığın acısıdır.” (Nasio, 2007) “Psişik acı aynı zamanda, sevilen varlık bizi sevgisinde ansızın mahrum bıraktığında yaşadığımız terk edilmiş, izzetinefsimiz derinden yaralandığında hissettiğimiz küçük düşmenin ve vücudumuzun bir parçasını kaybettiğimizde başımıza gelen sakatlanmanın acısı da olabilir.” (Nasio, 2007)

Çocukluk çağındaki travmatik yaşantıların birçoğu da anne baba ile ilişkilerden kaynaklanmaktadır. “Daha ayrıntılı bir inceleme, saplantı nevrozu gibi bazı nevroz türleri- nin, daha çok tek yanlı babaya bağlanma temelinde geliştiğini; isteri, alkolizm,

kendini ortaya koyma ve yaşamla gerçekçi bir şekilde başa çıkma yoksunluğu ve depresyon gibi diğer rahatsızlıklarına anne-merkezli olmaktan kaynaklandığını gösterebilir.” (Fromm, 1999) Çocuğun bütün hayatını etkiler. "Kendimiz hakkındaki yargılarımız gerçekte çok küçük yaşlarda oluşur. Bu tür deneyimler büyüdüğümüzde kendisine güvenen bir insan olup olmayacağımızı belirler." (Markham, 1998) Ancak kendine güven duygusunun yaratıcılık ile tekrar kazanıldığına inanılmaktadır.

1.2.1. Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ve Yaratıcılık

“Travmaya maruz kalmış bireylerin travma öncesinde, sırasında ve sonrasında verdikleri tepkiler ve yaşadıkları kendine özgüdür.” (Zara, 2011)“Travmatik bir olay sırasında bir çocuğun öznel deneyimi içsel ve dışsal tehditlerin değerlendirildiği ‘yoğun, anbean, algısal ve somatik deneyimi içermektedir. Çocuklar bilgi ve deneyimi kendilerine özgü yollarla işlerler ve duygularını özgün bir şekilde ifade ederler.” (Zara, 2011)

Çocukluk çağındaki travmatik yaşantıların yaratıcılık ile iyileştirilmeye çalışıldığı düşünülmektedir. Özellikle yazmanın ruhun aynası olduğu düşünülünce, yazılan her şeyin yazan kişinin yaşantısıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu yüzden "Belki de yaşadıkları travma hakkında tekrar tekrar söz ederek, kişilerin duygusal tepkileri giderek etkisini azaltıyor. Diğer bir deyişle, üzücü olan bir olay hakkında defalarca konuşmak, o olayın anlamının ve etkisinin duygusal olarak azalmasına yol açıyor." (Pennebaker, 2009) Yazılanlar doğrudan yaşanan travmalarla ilişkili olmasa bile dolaylı olarak kişinin yaşantılarıyla ilişkili olduğuna inanılmaktadır.

“O, Fyodor Dostoyevski’ydi ve nefret edilecek bir babadan, sırf oğlu olduğu, onun kanını taşıdığı için nefret etmemesi gereken ama yine nefret ederek büyümüş bir çocuk olarak, ömrünün ilk bilinçli yıllarını insanlığın bu garip çelişmesini önce fark edip sonra da inkâr ederek geçirmişti! Babası bir albaydı, bir doktordu, iflah olmaz bir cimriydi; çocuklarına Latince öğretirken onların bütün o ders saatleri boyunca oturmalarına izin vermeyecek, toprağını işleyen işçilerini kendisine selam vermedikleri, verdikleri zamansa kafalarından şapkalarını çıkartarak hasta olup işi asmaya niyetlendikleri için kırbaçlatacak kadar otorite sahibi biriydi... Çocukluğunu

bakıcısının, sütannesinin ve öz annesinin hikâyeleri ile geçiren ‘Fedor’ için babası, cimriliğiyle, yersiz sertliğiyle, yalancılığı ve alkolizmiyle, ‘yaşamayı gerekmeyen’ biriydi.” (Yılmazçelik, 2009)

Yer Altından Notlar’ın yazılmasında Dostoyevski, travmatik yaşantılarının da etkisinde yazdığını şu söyleriyle ifade etmiştir:

“Neden anılarımı ille de yazmak istiyorum? Okurlar için olmasına göre, anılarımı kâğıda dökmeden, zihnimden geçirmekle yetinemez miydi? Orası öyle ama anılarım kâğıt üzerinde daha bir görkemli duruyor. Böylece, etkisi daha da artacak, kişiliğim üstüne daha doğru bir yargıya varabileceğim; bana bir de üslup güzelliği eklenecek. Ayrıca, içimi dökmekle belki rahatlayacağım. Sırası gelmişken söyleyeyim, eski bir anım var ki, şu sıralar canımı sıkıp duruyor. Geçenlerde birden kafama takıldı, o günden beri de hep kulağımda çınlayan hüznü bir müzik parçası gibi, bir türlü aklımdan çıkmıyor. Peki ama ondan kurtulmam da gerekli. Böyle anıların yüzlercesi var bende, zaman zaman bunlardan bir tanesi beni bunaltmaya başlıyor. Yazmakla bunlardan kurtulacağıma inanıyorum nedense. Bir kez denesem ne çıkar?” (Dostoyevski, 2007)

Dostoyevski yazarak ruh sağlığını koruyacağına inanmaktadır. Burada yaratıcılığın iyileştirici işlevini görmek mümkündür.

Sabahattin Ali’nin Kürk Mantolu Madonna adlı romanının kahramanlarından Raif Efendi de yazarak yaşadığı travmatik yaşantıların ruhunda yarattığı fırtınaları dindireceğine inanmaktadır. O da ruhsal bütünlüğünü ve ruh sağlığını koruyabilmek için yazmaya meyletmiştir:

“Fakat madem bir kere yazmaya karar verdim, her şeyi sükûnetle ve baştan anlatmalıyım... Bu takdirde birkaç sene, hatta on on iki sene geriye gitmek lazım... Belki de on beş... Fakat sıkılmadan yazacağım... Belki manasız tafsilat arasında asıl korkunç tarafları boğmak, onların tesirinden kurtulmak mümkün olur. Belki yazacaklarım yaşadığım kadar acı olmaz ve ben biraz ferahlarım. Birçok şeylerin zannettiğimden daha ehemmiyetsiz, basit olduğunu görüp heyecanımdan utanırım... Belki...” (Ali, 2013)

Yakup Kadri Karaosmanoğlu'nun "Hep O Şarkı" adlı romanının kahramanlarından birisi olan Münire, çocukluk çağından beri gönlünü verdiği ve hüsrana uğratıldığı, travmatik aşk hikâyesinin sonucunda yazmaya karar verir. Çünkü o da yazarak ruhundaki gerilimi hafifleteceğine, iyileşeceğine inanmaktadır:

"Bildiğim bir şey varsa, o da şu satırları yazan kadının artık gönül meselelerinden bahsetmek hakkını kaybetmiş olduğudur. Bundan böyle bana düşen vazife başımdan geçenlerin hepsini unutmak ve geri dönmeyen büyük sefere hazırlanmaktır." (Karaosmanoğlu, 1998)

Peyami Safa'nın "Deli Gönlüm" adlı romanında birçok haksızlığa uğrayan ve kendini kimseye ifade edemeyen roman kahramanının, kendisini anlatarak ruhundaki gerilimi azaltmak, rahatlamak için yazma gereksinimi duyduğu kitabın şu son satırlarından anlaşılır:

"Sergüzeştimi başından sonuna kadar bu mahpusta yazdım. Çocuk doğuran kadınlar gibi içimden büyük bir yük çıktığını hissediyorum." (Safa, 2008)

Nitekim yazdıktan sonra ruhundaki gerilim hafiflemiştir.

Veysel Atayman Jack London'ın Bir Alkoliğin Anıları adlı kitabının girişinde şunları söyler: "Yazar hayatı boyunca alkolle boğuşup durmuş neredeyse. İlk gençliğinde, o iş senin bu iş benim dolanıp dururken, gemilerde uzak denizlere açılıp hayatını kazanmaya çalışırken 'kapalı erkek kolektifleri' içinde, bugünün terimleriyle söylersek 'iletişim kurmanın' biricik yolu olarak kalan alkole yönelişini açıklamaya çalışır." (London, 2004)

Jack London, alkol bağımlısıdır. Alkole yönelişinin nedeni arkadaş grubunun bir parçası olmaktır. Onların iletişim dili olan alkol, bir müddet sonra onun vazgeçmek istediği ancak vazgeçemediği bir pranga haline gelmiştir. London, gençlik çağında yaşadığı ruhsal fırtınalarını kaçmak istediği alkolle dindirmeye çalışmıştır. Zehiri aynı zamanda panzehir olarak kullanmıştır. Bunu yaparken de alkolden kaçmanın yollarını aramıştır. Bu yollardan birisi de yazmak olmuştur.

“Jack London’ın ölümünü örten bir sis perdesi, tam aralanmadan beklemektedir. Onun erken yaşta ölümünün kaçınılmazlığını, iflas etmiş böbreklerine bağlayan uzmanların bu ‘post tezleri’ doğruysa, alkolden kaçınmak için elinizdeki kitabı yazarken bile çok geç kalmıştır.” (London, 2004)

Abdülhak Hamid Tarhan, travmatik yaşantıların ızdırabından yazarak kurtulmaya ve yaratıcılık ile ruhsal bütünlüğünü ve ruh sağlığını korumaya çalışmıştır:

Abdülhak Hamid Tarhan’ın “1885’te ilk eşi Fatma Hanım’ı kaybetmesi, hayatının bellibaşlı olaylarından biri olduğu gibi, sanatının daha dengeli bir yöne yönelmesinde de amil olur. Arka arkaya yayımladığı Makber (1885), Ölü (1885) ve Hacle (1885) bir dizi kurarlar. İlk ikisinde, biri hissi ve diğeri de fikri olmak üzere iki kadro vardır. Ölüm karşısında duyulan ızdırabla, ölüm ve diğerk metafizik problemler hakkındaki düşünceler, bu eserlerde, birbirini kovalayan dalgalar halindedir. Hakikatte, şairdeki metafizik düşüncenin hareket noktası ferdi ızdıraptır. Bunun içindir ki bu düşünceler, ızdırabın hafifleyip artmasına göre, değişik ve hatta birbirine zıt şekiller gösterirler ve şaire çağdaşlarınca ‘tezatlar şairi’ sıfatını veririrler. Duygularda bağlı olan bu düşünüş sistemi, nihayet, fasit bir dairenin içine girer ve sonunda şair, ancak dini imana bağlamak suretiyle buradan kendisini kurtarabilir.” (Akyüz, 1995)

“Makber-Ölü-Hacle dizisi, ölümün geride bıraktığı ağır ızdıraptan yavaş yavaş şairin tekrar hayata yönelişinin de açık grafiğini çizer: Makber’de, sadece ölen sevgiliye ait ferdi ızdırabla ondan doğma metafizik düşünce hemen hemen dengede oldukları halde; Ölü’de, bu denge metafizik düşüncenin lehine olarak bozulur ve ferdi ızdırab bir hareket noktası haline gelmeye başlar. Hacle’de ise, ölen sevgili ve onun ızdırabı, zaman zaman anılan, uzak hatıra haline gelirler ve içgüdüler üstün gelmeye başlayarak; şair metafizik düşüncenin baskısından da sıyrılır ve yeniden hayata yönelir.” (Akyüz, 1995)

Ahmet Haşim’in de çocukluk çağında yaşadığı anne kaybı, hayatını etkileyen ve onu edebiyatın kollarına sığındıran bir travmatik yaşantıdır. Haşim’in şiirlerinde, yazılarında travmatik yaşantının izlerini görmek mümkündür. Haşim, adeta hayatını edebiyata adamıştır. Böylelikle ruhuna acı veren gerilimi azaltmaya, ruhsal bütünlüğünü ve ruh sağlığını korumaya çalışmıştır.

“Haşim’in şiirlerinde hâkim olan temalar, ‘çocukluk anıları, aşk ve tabiat’ır. Çocukluğunu Dicle kıyılarının romantik atmosferi içinde, bir babanın sertliği ile hasta bir annenin şefkati arasında geçiren şair, daha küçük yaşlarda, hasta bir hassasiyete sahipti. Annesini kaybettikten sonra İstanbul’a getirilince, yatılı bir okulun yabancılarla dolu çevresinden büsbütün ürkererek, şiddetli bir ‘içe kapanış’a kapıldı. Şairi bütün ömrünce bırakmayan bu içe çekiliş, şiirlerinde de ‘realiteden kaçış’ şeklinde kuvvetle görülür. Yaşanılan hayattan uzak ve tamamıyla hayali bir aleme sığınma isteği, bir çok manzumelerinde yer alır. Onun daha çok ilk şiirlerinde sığındığı başka bir alem de annesinin şefkati ile dolu olan, çocukluğudur. Realiteden kaçarak hayalinin yarattığı ve incitici her türlü unsurdan uzak bir âlemde yaşayan şairin sevebileceği kadınlar da bu alemin atmosferine uygun vasıfta, hayali yaratıklardır.” (Akyüz, 1995)

İnci Aral’ın çocukluğundaki iki travmatik yaşantının, baba ve anne kaybının, onu yazarak, yaratıcılık ile iyileştirmeye ve ruhundaki yaraları onarmaya yönelttiğine; Ahmet Haşim gibi ruhsal bütünlüğünü ve ruhsal sağlığını bu yolla korumaya çalıştığına inanılmaktadır.

“Babamın ve hemen ardından annemin ölümlerinden sonra, on yaşında, halamın korumasına alındım.” (Aral, 2009)

Resim sanatından da çocukluk çağı travmatik yaşantılarının yaratıcılık ile iyileştirilmeye çalışılmasının bir örneği olarak Picasso verilebilir. O da kardeşinin ölümünü yaşamıştır. Resimlerinde hastalığı çağrıştıran renklerin ve temaların olmasının tesadüf olmadığı düşünülmektedir. Belki de Picasso bu yolla yaşadığı travmatik yaşantısını tekrar yaşantılayarak, acısının şiddetini azaltmaya çalışıyordu.

“Picasso’nun iki küçük kız kardeşi vardı: Loya ve Concepcion. Concepcion ya da diğer adıyla Conchita sekiz yaşındayken difteriden öldü. O sırada 14 yaşında olan Picasso’nun, kardeşinin ölümünden ne kadar etkilendiği konusunda yalnızca fikir yürütebiliriz, ancak yaşamının daha sonraki bölümünde hasta insanların yanında bulunmaya dayanamadığını biliyoruz.” (Spence, 2000)

Bazı kişilerde, çocukluk çağı travmatik yaşantılarının iyileştirilmesine, ruhsal bütünlüğün ve ruh sağlığının korunmasına yönelik bilinçli veya bilinçsiz bir edimle yaratıcılığın ortaya çıktığına inanılmaktadır. Yaratıcılığın o kişilerin ruhsal bağımsızlık

sisteminin bir parçası olduğu düşünölmektedir. Yaratıcılık, kişinin yaşadığı travmatik yaşantıları ve kişinin ruhunu yeniden biçimlendirmekte, geliştirmekte, güçlendirmekte ve onun ruhsal varlığını devam ettirmektedir. Çünkü canlılık olduğu müddetçe umut her zaman vardır. Ağaçlar sonbaharda yapraklarını dökse de dalları kırılrsa da canlıdır. Ağaçlar baharda yenilenerek yeşerir ve kırılan dallarını onarabilirler. İnsanların ruhu da ağaçlar gibidir, kırılan dallarını onarabilme potansiyeline sahiptir ve yaşadıkları acı veren yaşantıları bir fırsata dönüştürerek, başa çıkma becerilerini geliştirerek daha çok güçlenir. Bu becerilerden birisinin de yaratıcılık ve yaratıcılık kapsamına giren yazmak olduğuna inanılmaktadır.

“Erikson’a göre önceki devrelerde ortaya çıkan eksiklikler ve olumsuzluklar, koşulların sonraki devrelerde düzemesiyle telafi edilebilmektedir. Örneğin anne sevgisinden yoksun büyüyen bir çocuk, sonraki devrede bu sevgi ve güveni sağlarsa, gelişiminde bir sapma olmaz.” (Ankay, 1992) Çünkü “.. duygusal dersler, -hatta kalbin en derinlerinde yer eden, çocuklukta öğrenilmiş alışkanlıklar bile- yeniden biçimlendirilebilir. Duygusal öğrenme yaşam boyu sürer” (Goleman, 2011) Yazmak, insana duyarlılık kazandırmakta aynı zamanda düşünceleri ve duyguları eğitmektedir.

1.3. DISSOSİYATİF YAŞANTILAR

“Dissosiasyon kavramı, Fransız psikiyatrist Pierre Janet (1889) tarafından geliştirildi. Janet, belirli koşullar altında bazı düşünce ve eylemlerin, bilincin geri kalan kısmından ayrıldığını ya da çözüldüğünü ve farkında olmadan işlev gördüğünü ortaya koydu.” (Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. vd., 2006).

"Ağır bir zorlanma yaşamakta olan insan başlıca iki sorunla karşılaşır: yeni duruma uyum sağlamak için gerekli çabayı göstermek ve psikolojik dağılmaya karşı kendini korumak. Birinci grup güçlükler çabaya yönelik davranışlarla, ikinci grup sorunlar ise savunmaya yönelik davranışlarla çözülmeye çalışılır." (Geçtan, 2013)

İnsanın benlik bütünlüğünü tehdit eden olaylar karşısında verdiği tepkilerden biri olan dissosiasyon, onun yaşadıklarıyla mücadele ederek benliğinin hayatta kalmasını sağlayan bir tepkidir. Bu tepki, birey için bazı olumsuz yaşantılar sonrasında meydana gelmektedir. Yaşanılanların ruhsal baskısı ya ruhsal bütünlüğü öldürür ya da yaşatmak

için mücadele yöntemleri aramaya sevk eder. Birçok motivasyonunu varlığını idame ettirmekten alan insan, çoğu zaman hayatta kalmak için bilinçli veya bilinçsizce birtakım tepkiler gösterir. Dissosiasyon mekanizması da bu tepkilerden birisidir.

“Burada, ağır ve dayanılmaz sıkıntı karşısında, tümün yıkımını ve tamamen parçalanmasını önleyebilmesi ve varlığını koruyabilmesi amacıyla ego, kendi bütünlüğünden bir parçayı koparıp ayırmak suretiyle, hastalık yaratan ve hasta olan kısmını bilinçten uzaklaştırmak zorunda kalır. Yani, tam bir yıkım ile karşı karşıya kalan ego, tümün korunması amacıyla, kendi organizasyonunu ve entegrasyonunu parçalama ve feda etme gibi çok ağır bir ödün vermek zorunda kalır.” (Dinçmen, 2005) Böylelikle de ruhsal bütünlük korunmuş olur. Temsili olarak varlık idame ettirilir.

“... dissosiyatif reaksiyonlar, belli bir tehlike ya da yoğun stres karşısında egonun parçalanarak kendisini bu yoğun anksiyeteden korumasıdır. Psikopatolojik niteliği olmaksızın günlük yaşantımızda dissosiasyonlara rastlayabiliriz.” (Çörüş, 1995) “Dissosiasyon reaksiyonların temelinde geçmişteki çatışmalar ve günlük travmatik olaylardan kaçma gereksinimi yatar.” (Çörüş, 1995) Bu kaçışlar da önemli olayları hatırlayamama, bedenin ruhla bağındaki kopuşlar, unutkanlıklar, kendine tepeden bakma ve benzeri şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bu da insanın çektiği acıdan uzaklaştırmaktadır.

“Dissosiasyon savunma mekanizması “Bireyin benlik, kimlik duygusunu oluşturan; kişiliğinde bütünleştirdiği duygu, düşünce, algı, bilgi, kimlik, anı, istek vb. nin kişiliğin geri kalanından ayrılması ya da bilincin acı verici çağrışımlardan uzaklaşması, çözüme (dissosiasyon) olarak adlandırılmaktadır. Çözülme ile belli zihinsel işlevler birbirinden, özellikle de duygular bilinçten ve bellekten ayrılmaktadır” (Bakırcıoğlu, 2007)

“Dissosiasyon mekanizması, kişiliğin, çok ağır ve katlanılamaz bir baskı ve acı altında bulunulduğunda, kendi bütünlüğünden büyük ya da küçük bir parçayı ayırmakla, dissosiyasyonla kendini gösterir. Bu şekilde ayrılan iki parça uzun veya kısa bir süre için birbirinden ayrı, habersiz ve ilgisiz olarak faaliyet göstermeye başlar; bu durumda, kişilikten kopan parça kişiliğin tümünden ayrı, başlı başına çalışır.” (Dinçmen, 2004) Bunu yaşayan kişi, böylelikle iç dünyasında yaşadığı gerilimden uzaklaşmış olur.

“Dissosiasyon ise bütünlüğün yitilmesi anlamına gelir. Bedensel ve psikolojik işlevlerde bütünlüğün yitilmesi anlamında kullanılır.” (Arslanoğlu, 2007)

“Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği”nin maddeleri, dissosiyatif yaşantılara örnek olarak, verilebilir.

1. Bazı insanlar, yolculuk yaparken yol boyunca ya da yolun bir bölümünde neler olduğunu hatırlamadıklarını birden fark ederler.

2. Bazı insanlar zaman zaman, birisini dinlerken, söylenenlerin bir kısmını ya da tamamını duymamış olduklarını birden fark ederler.

3. Bazı insanlar kimi zaman, kendilerini nasıl geldiklerini bilmedikleri bir yerde bulurlar.

4. Bazı insanlar zaman zaman kendilerini, giydiklerini hatırlamadıkları elbiseler içinde bulurlar.

5. Bazı insanlar zaman zaman eşyaları arasında, satın aldıklarını hatırlamadıkları yeni şeyler bulurlar.

6. Bazı insanlar, zaman zaman, yanlarına gelerek başka bir isimle hitabeden ya da önceden tanıştıklarında ısrar eden, tanımadıkları kişilerle karşılaşılır.

7. Bazı insanlar, zaman zaman, kendilerinin yanı başında duruyor ya da kendilerini bir şey yaparken seyrediyor ve sanki kendi kendilerine karşıdan bakıyormuş gibi bir his duyarlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

8. Bazı insanlara, arkadaşlarını ya da aile bireylerini, zaman zaman tanımadıklarının söylendiği olur..

9. Bazı insanlar, yaşamlarındaki kimi önemli olayları (örneğin nikâh ya da mezuniyet töreni) hiç hatırlamadıklarını fark ederler.

10. Bazı insanlar zaman zaman, yalan söylemediklerini bildikleri bir konuda, başkaları tarafından, yalan söylemiş olmakla suçlanırlar.

11. Bazı insanlar kimi zaman, aynaya baktıklarında kendilerini tanıyamazlar.

12. Bazı insanlar kimi zaman, diğer insanların, eşyaların ve çevrelerindeki dünyanın gerçek olmadığı hissini duyarlar.
13. Bazı insanlar, kimi zaman vücutlarının kendilerine ait olmadığı hissini duyarlar.
14. Bazı insanlar, zaman zaman geçmişteki bir olayı o kadar canlı hatırlarlar ki, sanki o olayı yeniden yaşıyor gibi olurlar.
15. Bazı insanlar kimi zaman, olduğunu hatırladıkları şeylerin, gerçekte mi yoksa rüyada mı olduğundan emin olamazlar.
16. Bazı insanlar zaman zaman, bildikleri bir yerde oldukları halde orayı yabancı bulur ve tanıyamazlar.
17. Bazı insanlar, televizyon ya da film seyrederken, kimi zaman kendilerini öyküye o kadar kaptırırlar ki çevrelerinde olan bitenin farkına varamazlar.
18. Bazı insanlar kimi zaman kendilerini, kafalarında kurdukları bir fantezi ya da hayale o kadar kaptırırlar ki, sanki bunlar gerçekten başlarından geçiyormuş gibi hissederler.
19. Bazı insanlar, ağrı hissini duymamayı zaman zaman başarabildiklerini fark ederler.
20. Bazı insanlar kimi zaman, boşluğa bakıp hiç bir şey düşünmeden ve zamanın geçtiğini anlamaksızın oturduklarını fark ederler.
21. Bazı insanlar, yalnız olduklarında, zaman zaman sesli olarak kendi kendilerine konuştuklarını fark ederler.
22. Bazı insanlar kimi zaman iki ayrı durumda o kadar değişik davrandıklarını görürler ki, kendilerini neredeyse iki farklı insanmış gibi hissettikleri olur.
23. Bazı insanlar, normalde güçlük çektikleri bir şeyi (örneğin spor türleri, iş, sosyal ortamlar vb.) belirli durumlarda son derece kolay ve akıcı biçimde yapabildiklerini fark ederler.

24. Bazı insanlar, zaman zaman, bir şeyi yaptıklarını mı yoksa yapmayı sadece akıllarından geçirmiş mi olduklarını (örneğin bir mektubu postaya attığını mı yoksa sadece atmayı düşündüğünü mü?) hatırlayamazlar.

25. Bazı insanlar kimi zaman, yaptıklarını hatırlamadıkları şeyleri yapmış olduklarını gösteren kanıtlar bulurlar.

26. Bazı insanlar, zaman zaman eşyaları arasında, kendilerinin yapmış olması gereken, fakat yaptıklarını hatırlamadıkları yazılar, çizimler ve notlar bulurlar.

27. Bazı insanlar, zaman zaman kafalarının içerisinde, belli şeyleri yapmalarını isteyen ya da yaptıkları şeyler üzerine yorumda bulunan sesler duyarlar.

28. Bazı insanlar, zaman zaman, dünyaya bir sis perdesi arkasından bakıyormuş gibi hissederler, öyle ki insanlar ve eşyalar çok uzakta ve belirsiz görünürler.

1.3.1. Dissosiyatif Yaşantılar ve Yaratıcılık

Sanat, özü gereği dissosiyatif yaşantılarla birtakım benzerliklere sahiptir. "Sanat, isteklerden doyumunu esirgeyen gerçek dünyada, isteklerin gerçekleşebildiği hayal dünya ortasında bir ara belde, ilkel insanların her şeye gücü yeterli inançlarının varlığını sürdürdüğü bir ülkedir." (Freud, 2006) Bu ülke de gerçeklikten uzaklaşan, bilinç ile bilinçsizlik arasında süregelen bir varoluştur. Dünya gerçeklerinin yarattığı gerilimlerden kopuş noktasına gelen benliğin esneklikte "İnsana özgü özellikler, insanların dışa vuran, eyleme dönüşen tutkuları, özlemleri, istekleri kurmacanın dünyasında dile getirilir." (Özkan, 2008) Gerçeklikten kurmacanın dünyasına geçişin bir tür dissosiyatif yaşantı olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, yaratıcılıkta ilham perisinin gelmesi için de aynı şeyi söylemek mümkündür.

"Sanatçıların insanları şaşırtan bu yaratma gücü çok eski zamanlarda ilgi çeken ve merak uyandıran bir konu olmuş ve genellikle ilham kavramı, olayı açıklamak için öne sürülmüştür. Eski Yunan'da ilham, sanatçının dışarıdan bir kuvvetin etkisi altına girmesi, ona uymak zorunda olması demektir. Adeta cin tutmuş gibi, sanatçı yarı kendinden geçmiş bir duruma girerdi. Esrarengiz dış kuvveti, Tanrılar olarak da

anlamaktaydılar ve şairler ilham için Tanrılardan medet umar, onları yardıma çağırırlardı." (Moran, 2012) Necatigil'in kendine geldimlere yazması gibi da bu durumu açıklar mahiyettedir:

“YAZI

Ve şairler boyuna kimlere yazarlar?

Yakılmış köprülerin başında

Ürkmüş boşluktan biri inliyorsa

Ve şairler onlara geldimlere yazarlar.” (Necatigil, 2003)

Sanatçının yaratma sürecinde ilham olarak da adlandırılan, tanımlanamayan bir gücün kontrolüne girme söz konusu olmuştur. Trans haline benzeyen, mekandan ve zamandan soyutlanan bu süreç, dissosiyatif yaşantılarla oldukça benzerdir.

İnci Aral'ın şu söyleminde görüldüğü gibi yaratıcılık sürecinde bir gerçeklikten kopuş ve bir tür dissosiyatif yaşantı vardır:

"Yaşam ve zaman yazdığınız metnin içinde sürer. Bu bir anlamda yapay, kurulmuş, bir anlamda gerçekten daha gerçek bir dünyadır. Güncelin telaşı içinde elden ve gözden kaçırdığınız birçok ayrıntı yazarken öne çıkar, önem kazanır. Siz o dünyaya atlar gündelik yaşama yabancılaşsınız. Kapınızın çalınışı bile şaşırtır sizi. Bir köpek havlaması, motor sesi, dışarıdan gelen, kurduğunuz dünyayı tehdit eden her uyarı sinirlendir. Böylece günler, aylar geçer. Sonra başınızı kaldırıp bakarsınız, iki yıl, üç yıl geçmiş. Yirmi, otuz yıl geçivermiş bir çırpıda." (Aral, 2004)

Kerem Doksat'ın yaratıcılık üzerine söylediği şu sözleri İnci Aral'ın sözlerini destekler niteliktedir:

“Yaratıcı insanlar kolay ve sık olarak gerçeklik duygularında değişme farklılaşma olup bitenlere tepeden bakma hissine kapılırlar. Bu yabancılaşma (alienation), uzaklaşma hali onların sıra dışı çağrışımlar, gözlemler ve sentezler yapmalarına, dolayısıyla da yaratıcılıklarını kullanmalarına imkân tanır”

Burada anlatılanlar da yaratıcılığın dissosiyatif yaşantılarla benzerliğini gözler önüne sermektedir.

“Belki de şair, bir yandan kendi içinden bir şeyler yaratıyor ve bilinçli olarak niyetlendiği şeyi üretiyor gibi görünürken, yaratıcı güdüye kendini öyle bir kaptırıyor ki ‘yabancı’ bir iradenin farkında olmuyor, tıpkı öteki şair tipinin her ne kadar kendi öz beninin sesi olduğu açıksa da kendi iradesinin görünürde ‘yabancı’ bir esin perisi gibi konuştuğundan habersiz olduğu gibi. Bu durumda, şairin salt özgürlük içinde yaratmakta olduğu kanısı bir duyu aldanması olur; kendi, yüzdüğünü sanarken, gerçekte, gözle görülmeyen bir akıntıda sürüklenmektedir.” (Jung, 1997)

Jung’ın anlattığı adeta yabancı bir irade altında olma durum, kendi ruhsal kontrolünden yaratma sürecindeki uzaklaşmaları, burada olan bilinç ile bilinçsizlik durumunu Can Yücel’in “Şiir bir çalar-saattir” şiirinde görülmektedir.

“Şiir bir çalar-saattir.

Dakik

Tam zamanında çalan

Zırvasız

Ve zartasız, zurtasız...

Zırrrrrr!

İşinin başına Eşref’i

Eşref saatinde hem

Elifi eline

Uyandırmak için...

Ama kendi işinin başına...

Çalakalem,

Çala

Çala...

Biyolojik bir saat demek ki şiir

Ve ölünceye de

Dakik.” (Yücel, 2011)

Hatta “Bir eylem otomatikleştikçe, daha az bilinçli denetim gerektirir” (Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. vd., 2006) Biyolojik saate benzetilen şiir de böyledir.

Çoğu şairde ve yazarın yaratma sürecinde benzer süreçler yaşanır. Nereye gidileceği bilinmeyen, transa benzeyen ve sanatçının kontrolünü yitidiği, kendisine yabancılaştığı, benliğinde kopuşlar yaşaması onların eserlerinde ve onları anlatan yazılarda görülmektedir. Bu duruma verilecek örneklerden birisi de şudur:

“Golding, Sineklerin Tanrısı’na titiz bir planlamayla başlamıştı. Ne yazacağını özenli bir şekilde planlamıştı. Fakat plandan giderek sapmış ve ‘bir tür sezgi ve tanrının yardımıyla’ içinden geldiği gibi yazmaya başlamıştı. Yazdığı şeylerin nereye gideceği konusunda bir fikri vardı, fakat ertesi gün ne yazacağını bilmiyordu. Bir romanın bitiminden sonraki birkaç ay ise en mutlu olduğu dönemlerdi.” (Golding, 2004)

“Yapıt, kendi biçimini kendi getirir; yazarın eklemek istediği bir şey, yapıt tarafından reddedilebilir, kendisinin kabule yanaşmadığı bir şeyse gerisingeri zorla kabul ettirilebilir. Bu olaydan önce bilinçli zihin, hayret içinde, boş durumdayken, birdenbire yaratmayı aklından geçirmediği ve kendi iradesinin hiçbir zaman doğuramayacak olduğu bir düşünce ve imge selinde boğulur. Gene de kendisine rağmen, bunun kendi özleminin sözleri olduğunu, kendi özlenen iç doğasının kendini açmakta olduğu şeyler telaffuz ettiğini kabul etmek zorunda kalır. Kendi içindeki yabancı gibi görünen dürtüye boyun eğmek ve onu nereye götürüyorsa, oraya gitmek zorunda olduğunu, yapıtının kendinden daha büyük olduğunu duymaktadır; kullanmakta olduğu, kendisinin olmayan, dizginleyemediği bir güce sahip olduğunu farketmektedir. Burada sanatçı yaradılış süreci ile özdeş değildir; yapıtının egemenliği altında olduğunun farkındadır, o ikinci bir insan gibidir; ya da yabancı bir iradenin büyüsel dairesi içine hapsolmuş kendi olmayan bir insan gibi.” (Jung, 1997) İşte Golding üzerine yazılanların Jung’ın yaratma sürecindeki görüşlerinin bir ispatı olduğu söylenilebilir.

Selim İleri’nin şu sözleri de Jung’ın görüşüne desteklemektedir:

“... roman yazarken hep gizli bir iş yapıyor olma heyecanı duyuyorsunuz. Çünkü ne olacağını asla bilmiyorsunuz. Oysa kurgusal olmayan eserlerde ne

söyleyeceğinize ilişkin fikri baştan beri taşıyorsunuz. Ya ben ne olursa olsun, planlamaktan nefret ediyorum. Romanda hissettiğiniz harika bir duygu var: İlk taslağı yazma duygusu ki bu, edebi deneyimler içinde en güzel olanıdır. Anlatıma başladığınızda bir sürü yol ayrımı ve olasılık, bir sürü fikir oluyor. Bu harika bir şey. Edebi deneyimler içinde en güzel olanı bu.” (İleri, 1999) Burada da dissosiyatif sürece benzerlik söz konusudur.

Ahmet Hamdi Tanpınar’ın “Ne İçindeyim Zamanın” adlı şiiri ve İnci Aral’ın yazma süreci ile ilgili şu sözleri Dissosiyatif yaşantılardaki zamandan ve mekandan kopuşu anlatır:

“Bütün öyküler, karşılaşma, yabancılaşma, sezme, sevme ve unutma anlarıyla başlar. Yazarın gözüne ve yüreğine değen, oradan düş ve imge dünyasına yansıyan, belleğinde birikip tortulaşan ve sonra ansızın yüze çıkan anlarla doğar, sonra görüntüler ve ışıklarla yazıya dönüşürler. Geçmiş bir an geri gelir birden, yaşadığımız anla çakışıp birleşir. Bu bellekteki bir kokunun silinmeyen izi gibi bir çağrışımlar sürekliliğidir. Birdenbire vurup geçen bir sözcükle, sesle, renkle bir düşle, yinelenen bir devimim ya da nesnelere şimdi, şu an, birden bölünür ve insan gerçek zamanın dışına çıkarak geçmişten bu yana, bu ana doğru kayar.” (Aral, 2009)

“NE İÇİNDEYİM ZAMANIN

Ne içindeyim zamanın,

Ne de büsbütün dışında;

Yekpare, geniş bir anın

Parçalanmaz akışında.

Bir garip rüya rengiyle

Uyuşmuş gibi her şekil,

Rüzgârda uçan tüy bile

Benim kadar hafif değil.

Başım sükutu öğüten
Uçsuz bucaksız değirmen;
İçim muradına ermiş
Abasız, postsuz bir derviş.

Kökü bende bir sarmaşık
Olmuş dünya sezmekteyim,
Mavi, masmavi bir ışık
Ortasında yüzmekteyim.” Ahmet Hamdi TANPINAR

Ahmet Hamdi'nin Şiirler kitabının "Tanpınar'ın Şiirleri İçin Önsöz Arayışı" bölümünde Oğuz Demiralp şöyle söyler:

"Bir mutlak avcısıydı Tanpınar. Dilde aradı mutlaka. Her şeyi toparlayan, her şeyin toparlandığı noktayı bulmak için şiir yazmış gibidir. Tanpınar, yapıtının özünün, özeğinin şiir olduğunu söyler. Nedir ki şiir başlığı altında pek az sayıda ürün vermiştir. Ölümünden önce yayımladığı kitabında sadece otuz yedi şiire yer vermiştir. Ancak, şiiri daha doğrusu şiirseli bütün yapıtına yaymıştır. Kendi savlamasına göre, şiirinden kalkarak çevreye yayılmıştır. Öyleyse, Tanpınar'a göre, şiiri, yapıtının can evidir. Maillerime ve Valery çizgisini izlemeye çalışarak şiiri arınma, ayıklama, saltık güzelliği yakalama işlemi olarak görmüştür. Dizelerin, imgelerin kusursuz geometrisinde hakikati aramaya, sözün hakikate eşit oluncaya değin arındığı noktaya inmeye çalışmıştır. İnsanın varoluşsal durumunu terennüme, kendi deyimiyle hilkat nizamını şişirmeye çabalamıştır." (Tanpınar, 2002) Burada bir bütünlük arayışı vardır. Gerçeklikten kopuş içsel bütünlüğünü arayış, benliğini düzene sokma çabası görülmektedir. Sanki Tanpınar'ın ruhu havadadır ve kendisine bir beden aramaktadır. Buna benzer durumu Ayfer Tunç'un "Yazmak" adlı yazısında görmek mümkündür:

"Yazar, her an girecek bir beden arayan huzursuz ruhtur, tıpkı Baudelaire'in söylediği gibi, gönlünce kendisi veya başkaları olabilen kişidir. Yazıyorum, çünkü bana

bahşedilen tek bir hayatla yetinemiyorum, aynı anda ben ve başkaları olmak için yazıyorum.” Burada adeta dissosiasyon vardır.

Sanatçı, öylesi bir gerçeklikten kopar ki nihayetinde yazdığı esere bile yabancılaşır. Bu durumda da dissosiyatif bir yaşantı söz konusudur.

“Bir satırın başında sabahladığımda kalkıp aynaya bakıyorum. Yüzümü bir yerlerden biraz tanıyorum ama gene de soruyorum: Kimim ben? Bu soruyu yanıtlayabilmek için kendime, başkalarının gözüyle dışarıdan bakabilmeyi, kendimi sokaklarda serserice dolaşırken, vitrinlerdeki gölgeme bakarken, konuklarımı ağırlarken görebilmeyi isterdim. Bir kitapta çok sevdiğim bir bölümü ararken, bir paragrafın başında darmadağın on saat geçirirken. Evet, o zaman anlardım belki, kim ve ne olduğumu.” (Aral, 2009)

“Sanatçı benliğinin yine kendi eserinden etkilenmesi paradoks gibi görünmektedir. Bu durum aslında bilinçdışı kaynaklardan gelen yansımaların farkına varılması ile açıklanabilir, ya da yaşantısal ilişkinin bilinçli benlik tarafından bir miktar yabancı veya başkasına aitmiş gibi algılanmasıdır. (Bunu ben mi yaptım?)” (Güney, 1999)

Bu yabancılaşma ayrıksı bir dünyanın gerçekliğinde gerçekleşir:

“Kendimi kapattığım yazı adasında dünyanın haline dair yazıp ederken; ister istemez ötedeki dil/yaban duruş/ ayrıksı ses de beni kendine çekiyordu. Çünkü yaşayıp soluk aldığınız yerin/mekânın eksenindeki doğa, insan, insan ilişkileri, orada yaşayan kültür, zamanın rengi tümüyle ötenizde değil; sizi çevreleyen bir dünya olarak yanı başınızda, bazen de yaşadıklarınızın yansılarında iz bırakandı.” (Andaç, 2006)

Dissosiyatif yaşantılarla benzer özellikleri taşıyan yaratma süreciyle ilgili olarak Kerem Doksat, “Andreasan’ın, yaratıcılık sürecini şu dört ana başlık altında inceldiğini söylemiştir:

- 1) Gerçeklikten kopma ve farklı bir ruh haline girme;
- 2) Kendisini bir ilham perisinin tesiri altındaymış gibi hissederek, yaratıcılık esnasında adeta kendinden geçme, bir nev’i transa girme;

3) Çoğu sanatçının ‘yürürken bile kafam hep meşguldür’ gibi cümlelerle ifade ettikleri bir zihin yapısına sahip olmaları;

4) Gene çoğu sanatçının ‘Sanki ben görünmez olup her şeye tepeden, dışarıdan bakabiliyorum’ gibi cümlelerle ifade ettikleri yaşantılarının olması”

Tüm bunlar yaratma sürecinin bir çeşit dissosiyatif yaşantı olduğunu gösterdiği söylenilebilir. Özellikle dissosiyatif yaşantıların depersonalizasyon/derealizasyon boyutlarıyla ile oldukça benzerdir. Burada sanatın doğasını da sorgulamak gerekir.

"Sanattan önce, sanatçının ruhu vardır. Sanatı bu ruh yaratır. Sanatçı herkese benzemez. O, insanlığın bilinmeyene uzanmış antenidir. Sanatçı, kelimenin en gerçek anlamı ile özgür olan insandır. Her yeni bilgi sezgi ile başladığı için, sanatçı, bilginin ve filozofun daima önünde yürür. Sanatçının görevi, bilgiyi aşarak, hayatı, evreni saran sırrı aramaktır." (Karaaalioglu, tarih yok)

Sanat insanın ruhunu kendi kontrolünde yaratmakta ve sanatçının kendi hakikatini kurmasını sağlamaktadır. Sanatçının gerçekliğini yaratım sürecinde onu yöneten bir sezgisel düşünce süreci vardır. Bilinçli bir düşüncenin hakimiyeti söz konusu değildir.

“Sezgisel düşünce ise; bir araca bağımlı olmadan, mantıksal bir ön hazırlığa girmeden, anlık parlak düşünceler ve ani kavrayışlardır, dolaysız kavrama yetileridir. Bu tür sezgisel kavramalar, algılayış biçimimiz bazen inandıklarımızdan daha etkili olabilmektedir.” (Artut, 2007)

Sezgisel düşünce de sanat gibi, yaratıcılık gibi, birçok özelliğiyle dissosiyatif yaşantılarla benzerlik taşımaktadır.

“Hegel ise, sanatı etkililiğin bilinç dışı bir etkinlik olup “Bir ucu insana öteki ucu doğaya bağlıdır” ve “Ruhun madde içindeki görünümü” şeklinde tanımlayarak sanatın doğanın bir taklidi olduğunu, sanattaki güzelliğin doğadaki güzellikten üstün olduğu dile getirir.” (Artut, 2007)

Sanat, doğası bilinçdışıdır. Bilinmeyen, büyülü bir atmosferin esaretine giren sanatçı, bu doğada eserini yaratır.

Dissosiyatif tepkiler, insanı gerilimden uzaklaştırma ve ruhsal bütünlüğü koruma işlevine sahiptir. Ruhsal dengeleri yerine koyma çabasıdır. “Sanat, insan ile yaşantısı arasında köklü bir ilişki ve iletişim vardır. İnsanın psikolojik ve davranışsal dengeleri sağlayan önemli bir etkidir.” (Artut, 2007) Bir tür ruhsal bağıklık sistemi tepkisidir. Dissosiyatif yaşantıların yaratıcılık ile ortaya çıkmasının insanların ruhsal sorunlarını bilinçli ya da bilinçsizce çözme çabası olduğu düşünülmektedir. “Sanat, insanların psikolojik sıkıntılarının çözümüne etken olduğundan ünlü düşünür Aristo sanat için; ‘tutkuların arınma’ der” (Artut, 2007) Katarsis gibi.

.Yazarların dissosiyatif yaşantıları yazarak, dil ile gerçekleşmektedir. "Dil, düşünme eylemi ve düşünce açısından ele alındığında insanı insan yapan her şeyin büyük ölçüde dilde yer aldığı ya da dile yansıdığı görülür. Gerçekten de, dil bireyin bilincini oluşturan, benliğini biçimlendiren temeldir; bilincin köklerine, bilinçaltının derinliklerine uzanan başlıca insansal işlemdir. Düşünce, us, bilgi, buluş insansal anlamda ancak dille olanak kazanır. Düşünsel ruhsal oluşum etkeni olan dil, dünyayı anlığımızın egemenliği altına sokan temel araçtır, başlıca anlatım yöntemidir. İnsanın hem içindedir, hem dışında; hem öznel, hem nesnel. Somut uyaranlar düzlemini ancak onun aracılığıyla aşabilir insanoğlu." (Vardar, 2001)

İnci Aral “Ruhumu Öpmeyi Unuttun adlı öykü kitabının “Sunu” Bölümünde söyledikleri dil ile yaşantılanan bu dissosiyatif yaşantıyı göstermektedir:

“Kimi zaman ölüm ve zamanla ilgili algılarımız gerçeklik boyutunu aşar. Bazen de yanılısana gerçeğin ta kendisidir. Eğer, hayal gücünün soyutlamayla kurmacaya dönüştüğüne ve gerçeğin görme ve algılama biçimimizi genişletme gücü olan sözcüklerle yeniden yaratılabileceğine inanmasam okuyacağınız bu öyküleri yazamazdım.” (Aral, 2009)

"Ernst Kris'e göre yaratıcılık süreci, yaratıcılığın esin ile ilgili (inspirational) aşaması ve özenli, ayrıntılaşmış (elaborational) aşama olmak üzere iki aşamadan ibarettir. E. Kris daha ziyade birinci aşama üzerine ağırlık verip bu aşamada egonun geçici olarak bilinç öncesi düşünme düzeyine bir geri dönüşe izin vermek için, düşünce süreci üzerindeki kontrolünü gevşettiği denencesini geliştirmiştir. Birincil süreç, düşünme dürtü yönelimli fakat organize olmamış -dominant öncesi- yapıdadır. Sorunla ilgili düşünceler arasındaki işbirliğini kolaylaştırır. Bu tür bir düşünme anında oluşan

nötr enerjinin serbest bırakılması, zevk vericidir ve bu "işlevsel zevk", yaratıcılığa götürür." (Sungur, 1997)

Yazarların yaratıcılık süreçleri ile dissosiyatif yaşantıların benzerliği ve iç içe geçmişliği E. Kris'in teorisiyle açıklanabilir. Bu teoride nötr enerjinin serbest bırakılmasının ardından gelen işlevsel zevkin estetik hazla ve ruhsal dünyada yaşanan gerilimin azalmasıyla ilişkili olduğuna inanılmaktadır.

Örneklerde de görüldüğü üzere, dissosiyatif yaşantılarla yaratıcılık arasında birtakım benzerlikler söz konusudur. Bu çalışmada, "Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği (DES)" vasıtasıyla, dissosiyatif yaşantıların yaratıcılıkla anlamlı bir ilişkisinin olup olmadığı araştırılacaktır.



İKİNCİ BÖLÜM: YARATICILIK

2.1. YARATICILIK

Yaratıcılık için pek çok tanım yapıla gelmiştir. Bir çok disiplin yaratıcılığı kendi sınırları dâhilinde tanımlamaya çabalamış; bu tanımlar da kavram tartışmasına ve eleştirelere daima açık kalmıştır. Bu yüzden yaratıcılık kavramı için tam anlamıyla uzlaşma sağlanamamakla birlikte, ortak özelliklerinden genellemelere gidilmiş ve bu ortak özellikleri içeren tanımlar literatüre geçmiştir. Bu çalışmada yaratıcılığın ruhsal yönleri ele alınacaktır.

TDK'nın (2005) sözlüğünde yaratıcılık "Yaratma yeteneği", "her bireyde var olduğu kabul edilen, bir şeyi yaratmayaiten farazi yatkınlık." olarak tanımlanmıştır.

Buradaki anlam yaratıcılığın insanlarda var olan yeni bir şeyler ortaya çıkartma eğilimi ve gücü özelliklerini barındırmıştır.

“Yaratıcılık değişik yollarla tanımlanabilir. Yaratıcılığı tanımlamada en iyi kavramlar; orjinallik, hayal gücü, değişik düşünme, bir şey yaratabilme yeteneği veya anlamlı olarak varolanları birleştirme yeteneğidir. Yaratıcılık, araştırma ve keşfetmede kişinin ilgilerindeki esneklik ve merak özellikleri ile oluşur.” (Artan, 2005)

Mine Özmen de "Yaratıcılık, bastırma düzeneğinde bir esneklik sonucunda ortaya çıkan iç dünyaya ait oluşumları evrensele dönüştürme sürecidir" (Mine Özmen, İkame Bir Çocuğun Yaratıcılığı) <http://www.mineozmen.com/ikame-bir-cocugun-yaraticiligi-salvador-dali/>diyerek yaratıcılığın ruhsal bir süreç olduğunu ve insanın savunma mekanizmalarıyla ilişkili olduğu özelliklerini vurgulayan bir tanımlama yapmıştır.

Torrance'e göre, “Yaratıcılık (Creativity), sorunlara; bozukluklara, bilgi eksikliğine, kayıp öğelere, uyumsuzluğa karşı duyarlı olma; güçlüğü tanımlama, çözüm arama, tahminlerde bulunma ya da eksikliklere ilişkin denenceler geliştirme, bu

denenceleri değiştirme ya da yeniden sinama, daha sonra da sonucu başkalarına iletmeektir.” (alıntılayan Sungur, 1997); (aktaran Torrance, 1974).

Torrance’ın da yaratıcılık tanımı Mine Özmen’inkiyle örtüşmektedir. Ona göre, Ruhsal süreçte bir gerilim bir baskı vardır. Ruhsal mekanizma da varlığını devam ettirebilmek için ya savaşacak ya da kaçacaktır. Yaratıcılığın kaçarak veya savaşarak kendini koruma güdüsü olduğuna inanılmakla birlikte Torrance’ın tanımında yaratıcılığın savaşarak gerilimden uzaklaşma ve ruhsal varlığı devam ettirme ile ilgili özellikleri içerdii düşünölmektedir.

Özcan Köknel, yaratıcılıkla ilgili kapsamlı bir açıklama yapmıştır Bu açıklama da yaratıcılığı farklı görüşleri ele alan tanımlamaları genel olarak özetlemektedir:

"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, kişiliğı oluşturan bütün bedensel, ruhsal ve toplumsal katmanların, farklı biçimde örgütlendiğı ve işlev yaptığı kabul edilebilir." (Köknel, 2005)

Türk Çocuk Edebiyatı yazarlarından Aytül Akal da bir görüşmede yaratıcılıkla ilgili olarak şöyle bir tanım yapmıştır. Bu tanımlama da Köknel’i destekler niteliktedir: “Yetenek, benim görüşüme göre, doğuştan gelen bir yetkinliktir ve hemen herkesin doğuştan sahip olduğu, ancak yaşam sürecinde kendinde keşfettiğı ya da hiç keşfedemediğı; keşfedip yararlandığı ya da keşfettiğı halde bir türlü gerçekleştirecek ortamı bulamadığı özgün özelliklerdir”

Yaratıcılıkla ilgili yapılan tanımlardaki özelliklerin tümüyle doğru olduğuna inanılmaktadır. Ancak insanın karmaşıklığı göz önünde bulundurulduğunda çoğunun bazı yönlerden eksik olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı ve kapsamı ile ilgili olarak yaratıcılık ölçütü yazarların kurmaca eserler ortaya çıkarmasıdır. Kurmaca olarak yazan; hikaye, şiir, roman gibi edebi ürünleri ortaya koyan kişiler, yaratıcı olarak varsayılmıştır.

2.2. YARATMA SÜRECİ

Yaratma sürecibazı kuramcılara göre şöyledir:

"Ernst Kris'e göre yaratıcılık süreci, yaratıcılığın esin ile ilgili (inspirational) aşaması ve özenli, ayrıntılaşmış (elaborational) aşama olmak üzere iki aşamadan ibarettir. E. Kris daha ziyade birinci aşama üzerine ağırlık verip bu aşamada egonun geçici olarak bilinç öncesi düşünme düzeyine bir geri dönüşe izin vermek için, düşünce süreci üzerindeki kontrolünü gevşettiği denencesini geliştirmiştir. Birincil süreç, düşünme dürtü yönelimli fakat organize olmamış -dominant öncesi- yapıdadır. Sorunla ilgili düşünceler arasındaki işbirliğini kolaylaştırır. Bu tür bir düşünme anında oluşan nötr enerjinin serbest bırakılması, zevk vericidir ve bu "işlevsel zevk", yaratıcılığa götürür." (Sungur, 1997)

Kris'in yaratıcılığın oluşma süreci ile ilgili açıklaması Mine Özmen'in bastırma düzeneğindeki bir esnekliğin evrene dönüşmesi olarak tanımladığı yaratıcılıkla örtüşmektedir. Kris bu esnekliği egonun düşünce sürecindeki kontrolünü gevşetmesi olarak ifade etmiştir. Çoğu insanın yaratıcılığı ilham perisiyle özdeşleştirmesinden yola çıkılarak bu kontrolsüzlüğe ilham perisinin gelmesi halinde girişilen trans hali de denilebilir.

"Kris gibi Kubie de bilinç öncesinin, yaratıcı düşüncesinin esasını oluşturduğunu savunur. Yaratıcılık için bilinç öncesinin birleştirilmesi, karşılaştırılması ve yeniden taşınmasındaki özgürlükte yatar. Kubie, aynı zamanda bilinç öncesi düşünmedeki anlam yoğunlaşmasının önemini vurgulamıştır." (Sungur, 1997)

Kübie ve Kris'in yaratıcılığın oluşma süreci ile ilgili olarak söyledikleri, ruhsal yapının varlığını devam ettirebilmesi için baskı altında kalan egonun gerilimle baş edebilmek için giriştiği bir tür yaşam savaşı süreci olduğunu düşündürmektedir.

"Wertheimer, bir sorunun yapısal gereklerinin düşünürde stresler ve gerilimler yarattığını savunur. Eğer bu stresler takip edilirse onlar düşünürde stresleri azaltıcı ve düşünürün sorunu algılamasını değiştirici yöneltmelere yol açarlar. Bu türün yeniden yapılaştırılması bir çözüm ortaya çıkıncaya dek sürer."(Sungur, 1997)

Wertheimer de yaratma sürecinin oluşmasında hali hazırda bir gerilimin varlığına dikkat çeker. Ruhsal yapının gerilimini azaltmak veya ortadan kaldırmak için çözüm bulmaya girişmesi de yaratma sürecinden başka bir şey değildir.

"Aslında insan günlük yaşamında kurduğu düşlerde ya da rüyalarında sanat yapıtı üretir. Ancak bu düşlerimizden genellikle utanırız, hatta bazı rüyalarımızın içeriğinde bile. Dolayısıyla rüyalarda asıl içerik estetik bir dönüşüme uğrar ve ortaya kişisel yapıtımız çıkar. Şiir sanatında da benzer bir süreç kullanılır. Yazar, kişisel düşlerini bazı bilinçdışı süreçler aracılığıyla değiştirerek ya da maskeleyerek benmerkezci karakterini yumuşatır ve bu düşleri bize estetik zevk verebilecek şekilde sunar." (Geçtan, 1999)

Geçtan'ın söylediklerinden deyaratma sürecinin ruhsal varlığı idame ettirebilmek için idden gelen isteklerin ortaya çıkardığı gerilimin yaratıcılık ile değiştirilmesi ve maskelenmesi yoluyla azaltılarak duyumsanmaya çalışılan estetik hazzın oluşma süreci olduğu anlaşılmaktadır.

Geçtan, yaratma sürecinin insanın içsel uyaralarıyla baş başa kaldığı yalnızlığın tabi bir sonucu olduğunu da söylemektedir: "Çevresiyle uyumunun bozulduğu bir tür yalnızlık yaşantılarına karşıt olarak, bir insanın kendi seçimiyle ve "geçici" olarak yalnızlığa çekilmesi ise çoğu kez yapıcı ve yaratıcı sonuçlar doğurur. Yaratıcı insanlar yapıtlarını ya da buluşlarını ancak böylesi bir yalnızlık sürecinde ortaya çıkarabilirler." (Geçtan, 1995)

Rogers da yaratıcılık sürecinin ortaya çıkışını insanın yaşamındaki bir çok faktörün etkileşimi ile ilişkilendirir: "Rogers, yaratıcı süreci bir taraftan bireyin bir tekliği, (uniqueness) dışında gelişen karmaşık ilişkisel ürünün ortaya çıkışı; öte yandan maddelerin, olayların insanların ya da onun yaşantısının koşullarının ortaya çıkışı olarak tanımlar." (Sungur, 1997)

Türk Çocuk Edebiyatı yazarlarından Aytül Akal, bir görüşmede yaratıcılığın doğuştan gelen bir potansiyel olduğunu ancak bu yaratıcılığın ortaya çıkabilme süreci için kişilik özelliklerinin yanı sıra yaşam koşullarının da etkili olduğunu söylemiştir:

“Mozart yaratıcılığını farklı ortamlarda, Tchaikovsky daha farklı ortamlarda ortaya koyabildiyse, bu ortamlar ya da şartlar, yeteneğin hangi etkenlerle ortaya çıkabildiğini değil, Mozart ve Tchaikovsky'nin kişiliklerinin ve yaşam standartlarının açıklamasını verebilir ancak. Öte yanda, büyük bir sanat yeteneğiyle doğan birine fırsat ortamı hiç yaratılmamışsa, ailesinin geçimini sağlamak için olmadık işlerde çalışır, dövülür, tutsak edilir gibi bir yaşamın içindeyse, o kişinin yeteneğini icra edebilmesi nasıl beklenebilir?”

Yaratma süreci ile ilgili olarak açıklamalardan yola çıkılarak, yaratma sürecinin bilinç dışı bir etkinlik olduğu, genellikle ruhsal zorlanımlarda ortaya çıktığı, yaratma sürecinin ruhsal bütünlüğü koruyarak ruhsal varlığı idame ettirme işlevini gerçekleştirdiği aynı zamanda bu süreçte içsel ve dışsal uyaranların etkileşimi olduğu söylenebilir.

2.3. GELİŞİM DÖNEMLERİ VE YARATICILIK

Her gelişim döneminin kendine özgü birtakım özellikleri ve bu özellikler doğrultusunda yerine getirilmesi gereken bazı gelişim ödevleri vardır. Gelişim ödevlerinin yerine getirilmesi kişinin ruhsal bütünlüğünün korunmasına yardımcı olmakta ve kişinin yaşamında kendisini doyumlu hissetmesini sağlamaktadır. Böylelikle dekişinin kendisini gerçekleştirilmesi ve ruhsal varlığını idame ettirilmesi kolaylaşmaktadır.

Bazı psikoloji kuramcıları, insanın bazı gelişim dönemlerindeki özelliklerden baskın olanın yaratıcılık olduğunu belirterek, o döneme özgü birtakım yaratıcılık içeren gelişim görevlerinin yerine getirilmesinin kişinin ruhsal bütünlüğünü koruduğuna dikkat çekmiştir. Bu psikoloji kuramlarını söyleyenlerden C. Gustav Jung ve Erik Erikson burada ele alınacaktır.

"Jung, orta yaş dönemiyle ilişkili psikolojik gelişime çok önem vermiştir. Yaşamımızın ilk yarısında bize yol gösteren değerlerin ve davranışların çoğunu atmamız ve bilinçaltımızla yüzleşmemiz gerektiğini savunmuştur. Bunu da en iyi şekilde rüyalarımızın bize verdiği mesajları dikkate alarak, yazarak veya resim yaparak yaratıcı faaliyetlere zaman ayırarak gerçekleştirebileceğimiz ileri sürmüştür. Orta yaş döneminde yerine getirmemiz gereken gelişim görevi, herkesin kabul ettiği düşüncelerden daha az etkilenmek, bunun yerine bu bilinçaltı güçlerin kendilerini ifade etmelerine izin vermek ve bunları bilinçli yaşamımızla bütünleştirmemizdir" (alıntılayan Corey, 2008);(aktaran Schultz ve Schults, 2001).

Jung'a göre orta yaş döneminde insanların yaşamları boyunca bilinç altına alttıkları yaşantılarını yaratıcılık yoluyla ifade ederek onlarla yüzleşmesi ve onları bilinçli yaşamlarıyla bütünleştirmesi bu dönemde yerine getirilmesi gereken bir gelişim görevidir. Yaratıcılık burada bilinçli veya bilinç dışı bir eğilimle kişinin ruhsal bütünlüğü koruması işlevini yerine getirmektedir.

Erik Erikson da sekiz gelişim evresinden oluşan Psikososyal Gelişim Kuramı'nda çözülmesi gereken dönemsel krizler vardır. "Erikson'a göre kriz, üstesinden gelme veya geri çekilme potansiyelimiz olan yaşamın dönüm noktalarıyla eş anlamlıdır." (Corey, 2008) "Erikson egonun da epigenetik bir gelişim seyri içinde, biyolojik olarak önceden belirlenmiş bir sırayla ortaya çıkan sekiz dönem boyunca gelişimini tamamladığını belirtmektedir. Her bir psikososyal dönem karışıkların etkileşimini, uyumlu ve uyumsuz bileşenlerinin çatışmasını içermekte ve buna bağlı olarak birey çözmesi gereken bir karmaşa (kriz) yaşamaktadır. Herhangi bir dönemde yaşanan karmaşanın başarıyla çözülmesi o döneme özgü temel gelişim görevidir. Kişiliğin adaptasyonu için bu karmaşaların başarı ile çözülmesi önem taşımaktadır, ancak bunun için uyumlu ve uyumsuz yaşantıların her ikisi de gereklidir." (İnanç, Yerlikaya, 2009)

“Erikson'un Sekiz Psikososyal Gelişim Evresinin yedinci evresi olan Üretkenliğe Karşı Durgunluk'tur. Erikson'a göre yetişkinliğe tekabül eden bu gelişim dönemindeki "Üretkenlik, çocuk yapma ve büyütme anlamını değil, bireyin kendi evi dışında topluma yararlı işler gerçekleştirebilmesini ve kendisinden sonra gelen kuşaklara rehberlik yapabilmesini içerir." (Geçtan, 2003) Aynı zamanda "...üretkenlik kavramı, yaratıcılık, neslini devam ettirme, nesne ve fikir üretimi anlamında kullanılır." (Selçuk, 2008)

Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre"... yetişkinlik yıllarında egonun en önemli işlevi üreme, üretme, yaratma ve üretilen, yaratılan şeylere sevgi ile bağlanarak onların varlığını sürdürmesinin ve gelişmesinin sorumluluğunu üstlenmektir." (İnanç, Yerlikaya, 2009) "Çocuk sahibi olma ve büyütme, mesleki başarıya da yaratıcılığa odaklanma ve gelecek nesli eğitme." (Bee, Boyd, 2009) de bu dönemin gelişim görevleri kapsamına girmektedir.

"Diğer yandan bu dönemde üretilen şeylerin yalnızca gelecek nesil olması gerekmemektedir; bilim ve sanat alanlarındaki ürünler de üreticilik kapsamına yer alır. Bu dönemde yaşanan karmaşanın başarılı bir biçimde çözülmesi 'üretkenlik' duygusunun gelişmesini sağlar. Aksi durumda ise kişi durgun ve verimsiz bir kimse olarak, kendi içine dönecek ve kendi kendisiyle ilgilenmeye başlayacaktır. Belli bir düzeyde kendi içine dönme, üretkenlik için gerekli olsa da çok fazla olduğunda durgunluğa ve evrimsizliğe yol açacaktır." (İnanç, Yerlikaya, 2009)

E. Erikson'a göre gelişim dönemlerinde çözümlenemeyen krizler ve yerine getirilemeyen gelişim görevleri kişinin doyumlu bir yaşama sahip olmasına engel olmaktadır. Bu durumda da kişide çözümlenmeyi bekleyen içsel gerilimlerin baskısının kişinin ruhsal bütünlüğünü koruyarak ruhsal varlığını idame ettirmesine engel olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden de Erikson'un "Üretkenliğe Karşı Durgunluk" evresinde yaratıcılık ruhsal bütünlüğün korunmasını sağladığına ve kişinin ruhsal varlığını idame ettirdiğine inanılmaktadır.

2.4. YARATICI KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

Yaratıcılık gibi yaratıcılığın ortaya çıkmasını sağlayan etkenler de oldukça karmaşıktır. Öncelikle yaradılıştan gelen birtakım özelliklere sahip olmanın gerekliliği birçok bilim ve sanat insanı tarafından uzlaşılan ortak bir kanıdır. Ancak uzlaşılan bu potansiyelin ortaya çıkmasını sağlayan etkenlerin neler olduğuna dair pek çok şeyin söylenmesi mümkündür. Bunlar kişilik özellikleri, sosyal çevre, yaşanılan çağ vb. bir çok koşulla etkileşim halindedir.

“Gary Steine, yaratıcı kişiler hakkında bulgularını şöyle özetler. Her ne kadar genel anlayış, yaratıcılıkla doğrudan ilişkili değilse de yüksek yaratıcılar düşük yaratıcılığa sahip olanları aşağıdaki konularda geride bırakmaktadır.

Kavramsal Akıcılık: Yüksek yaratıcılar, düşük yaratıcılığa sahip olanlara göre daha yüksek sayıda fikri hızlı ve farklı olarak oluşturabilmektedirler.

Kavramsal Esneklik: Yüksek yaratıcılar çok daha kolay olarak yaklaşımlarını veya bir örnek yerine diğeri değiştirebilirler.

Orjinallik: Yüksek yaratıcılar, önceden haber verilmeyen sorunlara beklenmeyen cevap vermeye eğilimlidirler.

Karmaşıklık İçin Tercih: Yüksek yaratıcılar, kolayın ve netin arkasında bir şeyler görmeyi arzularlar.

Yargıda Bağımsızlık: Yüksek yaratıcılar, özellikle anlaşmazlık sırasında düşüncelerinde çok daha fazla sabit ve inatçıdır.

Sapma: Yüksek yaratıcılar, kendilerini az önemsenen yaşam faktörleri gibi hissederler. Kendilerini farklı görürler ve daha fazla izole edilmiş ve yalnız olduklarını düşünürler.

Otoriteye Karşı Davranış: Yüksek yaratıcılar, otoriteyi kalıcı olduğundan çok, geçici olarak görürler. Kesin emirle doğrulanmış anlık performansın rastlantısal olduğunu düşünürler. Onlara göre kişisel bağlılık zorunluluklara göre daha fazla ilişkinin parçasıdır.

Uyarı Kabullenme: Yüksek yaratıcılar uçuk olmayı, vahşi ifadeleri ve maymun iştahlı fikirleri beğenirler. Kendi içlerindeki sesi dinlerler, özgürdürler ve “biraz tuhaf” olarak adlandırılmak onlar için bir kompliman olarak kabul edilirler.” (Sungur, 1997)

2.5. YARATICILIK İLE PSİKOLOJİK YAŞANTILAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yaratıcılık ruhsal bir yaşantıdır. Bununla ilgili olarak pek çok şey söylene gelmiştir. Bu konu yaratıcılığın ruhsal sağlıkla ilişkili olup olmayacağına dair tartışmalara kadar gitmiştir. Kimi bilim insanları yaratıcılığın ortaya çıkmasının yaşanılan zorlanımlarla, travmatik yaşantılarla, yalnızlıkla nevrozlarla ilişkili olduğunu, kimi bilim insanları da yaratıcılığın ruhsal sağlıktan bağımsız olduğunu söylemiştir.

Örneğin “Psikanalitik teori, yaratıcılık ve psikopatoloji konusunda çelişkili tutumlar sergilemektedir. Bir uçta Rank’ın büyük sanat olaylarının üretimini hızlandıran yaratıcı elemanları içerdiğini söylediği nevroz; diğer uçta ise yeni analitik çatışmadan bağımsız ego sisteminde yaratıcılığın incelenebileceğini söyleyen Suler bulunmaktadır. Bu konuda genelleme yapılmadan önce çok çalışılması gerekmektedir.” (Sungur, 1997)

2.5.1. SigmundFreud’a Göre Yaratıcılık

"Freud, içgüdülerin kökeni olan bedensel durumların yeterince bilinmediği gerekçesiyle önce içgüdülerin bir listesini çıkarmış, sonradan bunları iki ana bölümde toplamıştır: yaşam içgüdüleri ve ölüm içgüdüleri. Yaşam içgüdüleri bireysel yaşamın ve insan türünün sürekliliğini sağlar. Açlık, susuzluk ve cinsellik bu kategoriye girer. Yaşam içgüdülerini çalıştıran bu enerji türüne libido denir. Freud'u en çok ilgilendiren yaşam içgüdüleri cinsellik olmuş ve bundan ötürü, psikanalizin ilk günlerinde bir insanın her davranışı bu içgüdüyle açıklanmıştır. Gerçekte cinsel içgüdü tek bir içgüdü değil, yaşamın sürdürülmesine yönelik içgüdüler topluluğudur. Ancak Freud, bunu belki de

gereğince açık bir biçimde açıklayamamış ya da cinsellik konusundaki dar kapsamlı şartlanmalar nedeniyle konu tartışmaya sürekli açık kalmıştır." (Geçtan, 2003)

Yaratıcılığın da ruhsal yaşamı sürdürmeyi sağlayan bir yaşam içgüdüğü olduğu düşünülmektedir. Yaratıcılık hangi koşulda ortaya çıkarsa çıksın ruhsal bütünlüğü koruma amacına da hizmet etmektedir.

"Freud, yaratıcılığın içsel çatışmalarından kaynaklandığı görüşünde idi. Ona göre, yaratma dürtüsü bu çatışmalara bir çözüm bulma çabasıdır" (Geçtan, 1999) "İd'in haz arayıcı doğasının aksine ego, gerçeklik ilkesine uyarak ve ikincil süreçler aracılığıyla gereksinimini doyuracak uygun bir nesne ya da uygun çevresel koşullar bulunana dek içgüdüsel doyumunu erteleyerek, organizmanın bütünlüğünü korur." (İnanç, Yerlikaya, 2009)

Freud "Sanatsal ilüzyon sayesinde simge ve yerdeş ürünlerin gerçek heyecanlara yol açabildiği, varlığı genellikle teslim edilen bir realitedir; dolayısıyla sanat, isteklerden doyumunu esirgeyen gerçek dünyayla isteklerin gerçekleşebildiği hayal dünya ortasında bir ara belde, ilkel insanların her şeye gücü yeterlik inançlarının adeta varlığını sürdürdüğü bir ülkedir." (Freud, 2006)

Berna Moran da Freud'un sanat hakkındaki kuramını şöyle özetlemiştir: "İnsanların birtakım istekleri, itkileri vardır, ama toplum içinde yaşadıklarından dış gerçekliğe uymak zorunluluğu duyar ve bu isteklerini serbestçe tatmin edemez, aksine bunları bastırmaya, örtmeye bakarlar. Bundan ötürü insan gerçek hayatta kavuşamadığı bu zevkleri hayal kurma yolu ile elde etmeye çalışır. Böylece gerçeklik ilkesinin sözünü geçiremediği bir hayal dünyasında insan en gizli arzularını tatmin eder." (Moran, 2012) "Bu hayal kurma eylemi aşırıya kaçır, normal sınırları aşarsa ruh hastalığı için ortam hazırlanmış demektir. Freud'un sanat kuramında, bu hayal kurma eylemi ile sanatçının yakın ilişkisi vardır. Sanatçı da ruh hastasına yakın sayılır." (Moran, 2012)

"Freud sanatçının yaratma eylemi ile nevroz arasında sıkı bir ilişki bulur ve bilinçaltının 'yaratma'daki rolünü belirlemeye çalışır." (Moran, 2012) Ona göre, "Sanatın doğmasını sağlayan itici güçler, bazı bireyleri nevrozun kucağına sürükleyen ve toplumu kendi kurumlarını yaratmaya götüren çatışmaların aynıdır. Sanatçının yaratma yeteneğini nereden aldığı, ruhbilimi ilgilendiren bir sorun değildir. Sanatçı

kendini her şeyden önce özgür kılmaya uğraşan insandır ve eserini, kendi dışında bulunup kendisi gibi doyumdan yoksun bırakılmış isteklerin rahatsızlığını yaşayan daha başka kişilere sunarak onların da böyle bir özgürlüğe kavuşmasını sağlar."(alıntılayan Freud, 2006); (aktaran Rank, 1907).

2.5.2. Carl Gustav Jung'a Göre Yaratıcılık

"Nevrozlar ile psikozlar da çocukların ana babaları ile olan ilişkilerine götürebilir, tıpkı insanın iyi ve kötü alışkanlıkları, inançları, özellikleri, tutkuları, ilgi alanları gibi. Bilimden ayrı bütün aynı şekilde açıklanabileceği düşünülemez elbette, öyle olmasa, bunların aynı şey olduğu sonucuna varmamız gerekir. Sanat yapıtı, bir nevroz gibi açıklanacak olaydı, ya sanat yapıtı bir nevroz ya da nevroz bir sanat yapıtı olur çıkardı. Bu açıklama, sözcükler üzerinde oynamaktan öteye gitmiyor ya, sağlam sağduyu, sanat yapıtını nevrozla bir tutmaya karşı baş kaldırıyor." (Jung, 1997)

"Yaratıcı "süreçler" insanın, alışılmış duygularını, düşüncelerini, ilişkilerini ve eylemlerini aşma çabalarını tanımlar." (Geçtan, 1999) Doğal bir şey bu çünkü bu koşulların bazısı herkeste var, üstelik insan çevresinin pek değişmediği için de ister nevrozlu bir aydın için olsun, ister şair için isterse normal bir insan için söz konusu koşullar, hep değişmeden kalmakta. Bütün bu insanların anababaları vardır, hepsinde bir baba ya da ana kompleksi söz konusudur, hepsi de cinsellik nedir bilirler, dolayısıyla da bunların bazı ortak ve insana özgü güçlüklerin olacağı doğaldır." (Jung, 1997)

"Şairin biri, babasıyla olan ilişkisinden, bir başkası, anasıyla olan ilişkisinden etkilenmiş olabilir, daha bir başkasının şiirindeyse cinsel kompleksin kesin izlerine rastlanılabilir. Ancak, bütün bunlar her normal insanda da görülecek şeyler olduğundan, bir sanat yapıtının yargılanmasında belirli bir kazanç sayılmazlar. Olsa olsa, yapıtın psikolojik geçmişi konusundaki bilgimiz biraz daha genişlemiş ve derinleşmiş olur, o kadar." (Jung, 1997)

"Sanatçının psişesinden anladığım, enerji-yükü ona bilinç eşiğini aştracak kadar yeterli oluncaya dek, bilinç eşiği altında kalan psişik bir oluşumdur. Bilinç ile arasında bir ilişki bulunması, onun sindirilmiş olduğundan değil, sadece algılanmış olduğunu gösterir; ancak, bilinçli kontrole tabi değildir ve bastırılmayacağı gibi,

istenildiği zaman geri getirilemez de kompleksin özerkliğinden anlaşılabilir de budur. Bilinçli iradenin dışında bağımsız olarak kendi içindeki eğilimlere göre ortaya çıkar ve kaybolur. Özerk kompleksdeki bu özellik, her özerk komplekste vardır. Bu bakımdan, patolojik süreçlere benzer, çünkü bunlarda, özellikle akıl hastalıklarında, özerk komplekslerle karşılaşırız. İki şey birbirinden farklı ise de sanatçının tanrısal coşkusu tehlikeli bir şekilde patolojik duruma yaklaşıyor.” (Jung, 1997)

“Ancak komplekslerin varlığı kendi başına patolojik bir olay değildir; çünkü normal insanın geçici veya sürekli, bu komplekslerin varlığından haberli olmaması, o kişinin oldukça bilinçsiz olduğunu gösterir. Bir derece ayrılmış bulunan her tipik davranışta, özerk komplekse dönüşme eğilimi vardır, çoğu zaman dönüşür de. Ayrıca her içgüdü oldukça özerk kompleks niteliği taşır. Dolayısıyla, özerk kompleksin kendi başına marazi bir yanı yoktur; araz sıklaşır ve tedirgin edici duruma gelirse ancak marazileşir.” (Jung, 1997) Freud’un Yapısal Model’ine göre “Tamamen bilinçdışı düzeyde işlev gösterir ve kişiliğin en eski temel bileşeni olarak bedensel süreçlerle (içgüdüsel biyolojik dürtülerle) Yakın temas içindedir. Biyolojik gereksinimleri psikolojik gereksinimlere (arzulara) dönüştürür. İd’in tek motivasyonu, bu içgüdüsel kateksisin boşalması yoluyla ve artan gerilimin sonucunda ortaya çıkan nahoşluk duygusundan arınarak haz elde etmektir. Diğer bir deyişle id, haz ilkesi (pleasure principle) doğrultusunda hareket ederek acıdan kaçınır ve haz elde etmeye çalışır. Tümünden mantık dışı ve ahlak dışı olup realite (gerçek) kavramından yoksundur. İd, sürekli istekleri olan bir çocuk gibi haz ister. Bu nedenle ilk orijinal seçimi engellendiğinde yedek nesne (obje) imgelerine yönelir.” (İnanç, Yerlikaya, 2009)

2.5.3. RolloMay’a Göre Yaratıcılık

“Yaratıcı süreç sayrılığın sonucu olarak değil, duygulanımsal (emotional) sağlığın en yüksek derecedeki betimi, normal kişilerin kendilerini gerçekleştirme edimlerinin bir dışavurumu olarak keşfedilmeli. Yaratıcılık, sanatçının olduğu kadar bilim adamının, estetin olduğu kadar düşünürün emeğinde görülmeli ve yaratıcılığın erimi, o ki modern teknolojinin kaptanlarında ya da bir annenin çocuğuyla normal ilişkilerinde ortaya çıksın, çizilip sınırlandırılmamalı. Yaratıcılık Webster’ın yerinde belirtişyle, yapma, varlığı ortaya çıkarma sürecidir.” (May, 1994) Rollo May’e göre

yaratıcılık, kişinin varlığını duyumasayabilmesinin ve kendini gerçekleştirebilmesinin yollarından birisidir. Yaratıcılık kişinin ruhsal varlığını devam ettirebilme çabasıdır.

İnsan nasıl zorlanımlarda, travmatik yaşantılarda, yalnızlıkta ruhsal bütünlüğünü korumaya çalışıp varlığını devam ettirmeye çalışıyorsa; hayatı akışında da varlığını devam ettirmeye, varlığını ölümsüzleştirmeye çalışmaktadır.

“Yaratıcılık ölümsüzlük için duyulan bir özlemdir. Biz insanlar ölmemiz gerektiğini biliyoruz. Ne gariptir ki, ölümden söz edebiliyoruz. Biliyoruz ki her birimiz ölümlle yüzleşecek cesareti geliştirmeli. Bununla birlikte ona başkaldırmalı ve onunla mücadele etmeliyiz. Yaratıcılık bu mücadeleden gelir – yaratıcı edim başkaldırıdan doğar. Yaratıcılık sadece gençlik ve çocukluğumuzun masum kendiliğindenliği değildir; yetişkin bir insanın tutkusuyla birleştirilmelidir – kişinin ölümünden öte yaşama tutkusu. İnsanlık durumumuza en çok uyan sembol, Michalangelo’nun yaptığı, taş kapılarında kıvranan, çırpınan esirlerin bitmemiş heykelleridir.” (May, 1994)

Yaratıcılık sonucunda ortaya çıkan ürünler kişilerin ruhundan birer parçadır. Onlara ait nesnelere sahiptir. Çünkü yaratılan ürünlerde kişilerin duyguları, düşünceleri attettikleri değerler ve kendi kontrolleri dâhilinde biçimlendirdikleri sınırlar vardır. Bu nesnelere, kişinin varlığını temsili olarak kalıcı hale getirmektedir.

“Boya ve tuval, sanatçının fikirlerini ve görüşünü ortaya çıkarmasında güçlü ve varoluşsal etkilere sahip olan nesnelere şeylerdir. Gerçekte, sanatçının diyalektik bir ilişki içinde olduğu, sadece boya ve tuval değil, doğada gördüğü biçimlerdir de. Şair ve müzisyen de varisi oldukları dil ve müzik notalarıyla benzeri bir ilişki içindedirler. Sanatçı, şair ve müzisyen yeni biçimleri, yeni anlam ve vitalite çeşitlerini ortaya çıkarmaya cüret ederler. Sanatçılar, bu köklü biçimleniş sürecinde, kullandıkları malzemenin – yani, boyalar, mermer, sözcükler, müzik notalarının – onlara dayattığı biçim sayesinde en azından kısmen “çıldırıktan” korunmuş olurlar.” (May, 1994) Çünkü, yaratıcılığın dışı vurumu sayesinde sanatçıların duyguları, düşünceleri bir düzene girip dağılmaktan korunmakta ve ruhsal bütünlüğün sağlanmasına yardımcı olmaktadır. “İmgelem biçime yaşam verirken, biçim de bizi psikoza sürüklenmekten korur. Bu, sınırların nihai gerekliliğidir. Sanatçılar özgün görüşleri görme yetisinde olanlardır. Tipik olarak, güçlü imgelemleri aynı zamanda, felaket durumuna düşmelerini önleyebilecek kadar gelişmiş bir biçim duyguları vardır.” (May, 1994)

R. May'in söylediklerinden yola çıkılarak yaratıcılığın bir tür ruhsal bağışıklık olduğu düşünülmektedir. Çünkü yaratıcılık ile insan, ruhsal varlığını devam ettirmektedir.

2.5.6. ErichFromm'a Göre Yaratıcılık

“Birliğe ulaşmanın üçüncü yolu da sanatçı ve zanaatkâr olsun, yaratıcı etkinlikte yatar. Yaratıcı çalışmada yaratan kişi, kendini, kendi dışındaki dünyayı temsil eden malzemeyle birleştirir. İster bir marangoz masa yapsın, bir kuyumcu mücevher, ister bir köylü mısır yetiştirsin veya ressam bir resim yapsın, her türlü yaratıcı çalışmada çalışan ve nesnesi bir olur, insan yaratma sürecinde kendini dünyayla bütünleştirir.” (Fromm, 1999)

E. Fromm da kişinin kendisini yaratıcılık ile dünyaya ait hissettiğini, dünyaya bağlandığını ve dünyayla bütünleştiğini söylemektedir.

2.5.5. AlfredAdler'e Göre Yaratıcılık

Bireysel Psikoloji kuramını oluşturan Alfred Adler, “İnsanın tüm motivasyonunun, üstünlük çabası olarak adlandırdığı tek ve temel bir güdüyle açıklayabileceğini belirtmiştir.” (İnanç ve Yerlikaya, 2009) "Adler tarafından kullanılan "üstünlüğün" diğerlerine karşı kazanılan üstünlük anlamına gelmediğini de unutmamak gerekmektedir. Daha çok, algılanan düşük konumdan, algılanan daha yüksek bir konuma; yani hissedilen eksiden, hissedilen artıya ilerlemek anlamında kullanılmıştır. Bireyler, yeterlilik, üstünlük ve mükemmellik için çaba göstererek mutsuzluk gibi istenmeyen duygularıyla başa çıkarlar. Örneğin, zayıflığı güçle değiştirmenin yollarını ararlar veya bir alandaki eksikliklerini gidermek için diğer bir alanda üstünlük sağlamaya çalışırlar." (Corey, 2008) Üstünlük çabasının altındaki zayıflık, aşağılık duygusuyla ilişkilidir. "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 memnuluk verici bir şekilde

kurtulmaya çalışırız. Hiç kimse yoktur ki aşağılık duygusuna uzun süre katlanabilsin; içindeki bu duygu bir gerilim durumuna sokar insanı, gerilim de onu bütün anlamsızlığıyla bir eylemde bulunmaya zorlar." (Adler, 2011) Bu eylemler çoğunlukla yaratıcılık yoluyla ortaya çıkar. Çünkü "Üstünlük çaba ve eğilimi insanların bütün yaratıcı eylemlerinin arka planında yer alır, uygarlığa yapılan bütün katkıların kaynağını oluşturur." (Adler, 2011)

İnsanın yaratıcılık potansiyeli, onun 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 insanlar da kendisini kabul ettirebilme güvenini duyumsar.

Alfred Adler, aşağılık duygusundan kurtulmak için gösterilen üstünlük çabasının, insanın tüm yaşamının gayesi olduğunu söyler. "Duyularımıza değer kazandıran, duygularımızı birbirine bağlayan ve düzenleyen, hayal gücümüze biçim veren ve yaratıcı güçlerini yöneten, neyi hatırlayacağımızı, neyi unutmamız gerektiğini belirleyen şey bu gayedir." (Adler, 2012) der.

Yaratıcılığın kullanıldığı bir sanat alanı olan "Edebiyat, âlemdeki insan üstünlüğünün en göz alıcı belirtisidir (tezahürüdür). Beşer zihninin tükenmez oyunları ile yüzyıllardan beri bu üstünlüğü dış dünyaya aktaran, birbirinden farklı ifade yolları edebiyat sayesinde vücut bulmuştur." (Bilgegil, 1997)

Edebiyat insanın diğer canlılardan üstünlüğünün bir ispatıdır. Her insan kendi yeteneği doğrultusunda kendinde eksik gördüğü yanlarını telafi etmeye (ödünlemeye) çalışır. Bazı insanların yazma becerisinin gereksinim haline dönüşmesini sağlayan kişisel etkenlerden birisinin de kendine özgü yetersizliklerini telafi edebilmek için gösterdiği üstünlük çabası olduğu; aynı zamanda bütün yazarların, insanın yaşamının bir sonu olmasının, ölüme karşı koyamamanın yarattığı yetersizlik duygularının yazarak üstünlük çabası göstermelerini sağladığı düşünülmektedir.

"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, 2012) "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, hayatının gayesini belirlemekte ve bu gayeye götüreceği yolu çizmektedir." (Adler, 2012)

Üstünlük çabasının hayatının gayesini belirlediği yazarlardan birisinin de Peyami Safa olduğu düşünülmektedir. Çünkü Peyami Safa'nın, iki yaşında yetim kaldığı ve sekiz-dokuz yaşlarında bir kemik hastalığına yakalandığı bilinmektedir. Hatta doktorlar onun bacağının kesilmesine bile karar vermiştir. Bu yüzden Peyami Safa'nın Dokuzuncu Hariciye Koğuşu adlı kitabında onun hastalıklı yaşantısının izleri görülmektedir. Peyami Safa'nın, yaşamının bazı alanlarına dair hissettiği eksiklik ve yetersizlik duygularını telafi edebilmek için giriştiği üstünlük çabasının, onun yaratıcılığının ortaya çıkması şeklinde gerçekleştiği düşünülmektedir.

2.6. BİR SAVUNMA MEKANİZMASI OLARAK YARATICILIK

"Ağır bir zorlanma yaşamakta olan insan başlıca iki sorunla karşılaşır: yeni duruma uyum sağlamak için gerekli çabayı göstermek ve psikolojik dağılmaya karşı kendini korumak. Birinci grup güçlükler çabaya yönelik davranışlarla, ikinci grup sorunlar ise savunmaya yönelik davranışlarla çözülmeye çalışılır." (Geçtan, 2003)

"Savunma mekanizmaları her insanın başvurduğu başa çıkma mekanizmalarıdır. Unutulmamalıdır ki bireyler kaygı karşısında kendilerini korumak, yaşadıkları çelişkiyi çözmek ve kaygıyı azaltmak için bu mekanizmaların birini veya birkaçını birlikte kullanırlar." (İnanç, Yerlikaya, 2009) Bunun sebebi insanların ruhsal bütünlüğünü koruma ve devam ettirme eğiliminde olmasıdır.

"Savunma mekanizmaları yoluyla "bu korunma genellikle aşağıdaki yollardan biriyle sağlanır: kişinin, 1) duygularını yadsıması, olayları değişik biçimde algılaması ya da algı alanını daraltmasıyla, 2) olaylara duygusal katılımını azaltarak, 3) tehlikeye karşı savaşılarak." (Geçtan, 2003)

"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) Bu durum kişiden kişiye değişmekle birlikte kişinin bazen duygularını yadsımamasını, bazen olayları değişik biçimde algılamasını, algı alanını daraltmasını olaylara duygusal katılımını azaltmasını ve bazen de tehlikeye karşı savaşmasını sağlar. Bunları gerçekleştirmeyi sağlayan araçlar çoğunlukla yaratıcılıkta açığa çıkan simgelerdir.

"Simgeler belirli id içerikleri ve belirli bilinçli söz ya da nesne imgeleri arasında genel geçerliliği kabul edilmiş ilişkilerdir. Bu ilişkilerin bilinmesi Ego'nun bir savunma mekanizmasını güçlkle çözümlenmeye çalışmaksızın, bilinçli çıklamalardan bilinçdışı hakkında çıkarımlar yapmamıza izin verir." (Freud, 1989) Burada yaratıcı düşüncenin sezgisel bir yolla açığa çıktığına inanılmaktadır. Sezgisel yolla açığa çıkan yaratıcılığın, kişinin sorunlarıyla doğrudan ya da dolaylı olarak başa çıkmasının bir yolu olduğuna inanılmaktadır.

Yaratıcılığın bir tür savunma mekanizması olduğu düşünülmektedir. Bu açıdan yaratıcılık yüceltme savunma mekanizması adı altında ele alınmıştır.

Yüceltme savunma mekanizması, "Çatışmaların sanat, bilim, din, politika, felsefe, spor ve diğer sosyal ve estetik alanlara kanalize edilerek ortadan kaldırılmasıdır. Bastırma ve yön değiştirmede, baskı altında kalan dürtüler ortadan kalkmazlar; yüceltmede ise tıpkı bir akarsudan, baraj yapılarak elde edilmesi gibi bir olumlu sonuç ve değişme vardır." (Ankay, 1992) "Örneğin sevgilisi tarafından reddedilen bir kimsenin şiir yazması, çocuğu olmayan bir kadının kreş ve yuvalarda gönüllü olarak çalışması, ailesi tarafından örselenmiş bir kişinin resim, müzik ve spora yönelmesi bir yüceltmedir." (Ankay, 1992) Tüm bunlar kişinin ruhsal bütünlüğünü koruyarak, ruh sağlığını korumasına yardım etmektedir.

Yüceltme örneklerini edebiyatçılarda görmek mümkündür.

"Dostoyevski, aşırı baba düşmanlığını, yazdığı romanın kahramanına babasını öldürmek suretiyle yüceltmiştir (Karamazof kardeşler). Ünlü cinayet romanları yazarı Alfred Hitchcock, baskılı eğitiminden doğan saldırganlığını yüceltmiştir. Dante,

Goethe, Flaubert, Abdülhak Hamit, bunalımlarını eser vermek suretiyle hafifletmeye çalışmışlardır. Rezaizade Mahmut Ekrem'in çocuğunu yitirmesi, onu şiirde teselli aramaya yöneltmiştir." (Ankay, 1992)

Dostoyevski'nin çocukluk çağındaki travmatik yaşantılarından birisi olan babasının ölümü; onun eserler yaratmasını sağlamıştır. Hatta o, yazarak, yaratıcılık ile babasıyla özdeşim kurarak ödipal dönemindeki çatışmasını da çözmeye çalışmıştır.

"Dostoyevski Freud'un ilgisini çekmiş, Freud onun üzerine uzun düşünmüş ve yazmıştır. Dostoyevski'nin babası kendisi sekiz yaşındayken ölmüştür. Psikanalitik teoriyi hatırlayacak olursak, oğlan çocuk babasını öldürmek ve annesinin yanındaki yerini almak ister ama babasının gücünden ve onu kastre edeceğinden korkarak annesinden vazgeçer. Babayla özdeşim kurar. Fakat babanın ölümünü fantezide arzularken babanın gerçekten ölmesi nasıl bir cezayla sonuçlanır." (Özenen, 2009)

Aynı zamanda Dostoyevski babasının ölümü ile ilgili olarak duyduğu suçluluk duygusunun ruhunda yarattığı gerilimi azaltabilmek için bilinçli veya bilinçsizce yaratmıştır.

"Dostoyevski'nin gerçek hayatı da oldukça patolojiktir, kumar tutkusu yüzünden son yıllarını borç içinde geçirmiştir. Bu kendine dönük yıkıcılığın nedeni de suçluluk duygusu olmalıdır. Belki de kendi kendine verdiği cezalarla suçluluk gereksinimi doyuma ulaştığı için yaratabilirdi. Babasının ölümünden kısa bir süre sonra, sara krizleri başlamıştı. Freud'a göre bu krizler sayesinde her defasında kendine ölüm tecrübesi yaşatmış, bu da babasıyla özdeşim kurabilmesini sağlamıştı. Yani ölüyle ve ölümlü özdeşim kurabilirdi." (Özenen, 2009)

"Sanatçının kaderi erişkin yaşam modelini, çocuksu modelin uyku ve düşler yoluyla ortaya çıkmasını sağlamak için öldürmektir. Brancusi, babasının ölümünün hemen peşinden ergenliğinin ortaya çıkışını bir travmatik olay olarak yaşamış ve bu da onun çocuksu yaşama bitmek bilmeyen nostalji duymasına neden olmuştur. Sanatçı için çocuk kalabilmek, çocuksu düş ve düşlem dünyasına dönebilmek yaşamda kalmanın tek yoludur." (Parman, 2009)

Psikanaliz bile "Freud'un babasının ölümü ile doğmuştur. Freud babasının ölümünden sonra hissettiklerini anlamaya çalışmış, oto analizini yapmış ve Düşlerin

Yorumu adlı, psikanaliz öğretisinin başyapıtı sayılacak eserlerden birini yazmıştır. Bu kuşkusuz önemli bir yaratıcılık örneğidir.” (Özenen, 2009)

Freud’un bile babasının ölümü sonrası yaratması, yazması, travmatik yaşantıların insanın yaratıcılığını ortaya çıkarmasının bir göstergesidir. Yaratıcılığın travmatik yaşantılar sonrası gelişen bir savunma mekanizması olabildiği düşünülmektedir. Yaratıcılığın bazen kişi için travmayı tekrar yaşantılama, bazen de güvenli bir yer yaratma işlevi olduğuna inanılmaktadır. Yaratıcılık medenileşen insanın savunma mekanizmasıdır.

Ahmet Hamdi Tanpınar da edebiyatın, yaratıcılığın bazen de bir kaçış olduğunu söylemektedir. Kaçış ile insanların yaşadıkları ruhsal gerilim azalmaktadır. Özellikle “ortaçağ insanların yaşamın baskılarına karşı ‘dine ve hülyaya’ kaçarak kendilerini savunmalarıyla açıklar: ‘Şark masalı uzun ve lezzetli bir kaçıştır. Hayatın imkânlarını tükettiği her yerde harikuladenin altın kapıları açılır.” Bir savunma öyküsü olan Bin bir Gece de bu nedenle dünyanın en keyifli romanıdır, ama kaçmakla kahraman olmayacağını unutmamak koşuluyla.” (Onur, 2005)

Yaratıcılık, yüceltme savunma mekanizmasıdır. Yüceltme savunma mekanizması “Amacı doyum ve haz sağlamak ya da saldırmak olan içgüdülerin engellenerek, bu amaçların yerine, bunların dışında bir şeyin amaç edinilmesine yüceltme denir.” (Bakırcıoğlu, 2007)

Sağlıklı bir savunma mekanizmasıdır. Kişinin ruh sağlığını korumasına yardım etmektedir. “Ruh sağlığı programlarının hedefi, kişilik yapısının strese daha iyi dayanmasını sağlayacak düzeyde deneyimleri özümleme ve bütünleştirme süreçlerini etkilemektir. Ruh sağlığını koruma öncelikle önlem bazında ele alınır. Daha sonra kişisel ve toplumsal çevrenin şeklini oluşturma arayışına girilir. Bu ortamlarda en önemli beklenti, kişisel ve sosyal çevrenin tutumlarını yapılandırmasıdır.” (Çörüş, 1995) Aynı zamanda “Yaratıcılık duygusal ve akıl sağlığını besleyen önemli bir etkidir. Süreç içinde bireyler kendilerini önemli ve değerli hissederler” (Artut, 2007)

Picasso’nun da yaratıcılık ile ruhsal bütünlüğü ve ruh sağlığını korumaya çalıştığı düşünülmektedir. Onun hayatına bakınca çocukluk çağındaki travmatik

yaşantıları ve içsel yalnızlık dikkat çeker. Tüm bunlar Picasso'nun resim yapmasını adeta körüklemiştir.

“Picasso bir İspanyol olarak dünyaya geldi ve rivayete göre daha konuşmadan resim yapmaya başladı. Çocukken içgüdüsel olarak resim aletlerinin cazibesine kapıldı. Erken çocukluk dönemlerinde bıkip usanmadan saatlerce kuma ilk tablolarını çizdi. Çocuk yaşta kendini ifade etmenin bir yolunu buluşu, ender görülen bir yeteneğin de habercisiydi.” (Kovulmaz, 2001) Picasso küçük yaşlarda kendini ifade etme gereksinimi duymuştu. Belli ki içindeki yaratıcılık potansiyelini açığa çıkartan bir aile yaşamı vardı.“Çocuk bize resmiyle adeta kendisinin bir parçasını yansıtmakla, olaylar hakkındaki duygu, düşünce ve görüş biçimlerini dile getirmektedir.” (Yavuzer, 2012) O, duygu ve düşüncelerini kuma anlatma yolunu seçmişti.

“Okula gelince, Pablo daha ilk günden okuldan nefret etti ve okula gitmeye hiddetle karşı çıktı.” (Kovulmaz, 2001) Bu durum da Picasso'nun iç dünyasında bir şeylerin yolunda gitmediğinin ve annesiyle bağlanma konusunda yolunda gitmeyen bir şeylerin göstergesi olduğuna inanılmaktadır. “Okula gitmeyi reddeden çocuğun kaygı nedeni farklılık gösterebilir, biçim değiştirebilir. Bir an bir konuyla ilişkiliyken (örneğin annesinin sağlığı),birden başka bir konuya bağlanabilir (onunla alay eden bir öğretmen)” (Yavuzer, 2012) “Okul fobisi olan çocuk; başarı kaygısı olan, aşırı onay bekleyen, ailesine bağımlı bir çocuktur.” (Yavuzer, 2012)

Picasso'nun okul fobisi de onun çocukluk çağında yaşadığı travmatik yaşantıların olabileceğini akla getirmektedir. Onun evdeyken de sürekli çizim yapmasının, evdeyken yalnızlığı tercih etmesinin, çizimlerinde ailesine yer vermesinin de Picasso'nun ailesi ile yaşadığı ruhsal çatışmaların göstergesi olduğu düşünülmektedir.

“Ne var ki Picasso çizim çalışmalarını okulda sürdürmekle yetinmemiş, evde de o anda el altında olan ne varsa onu konu edinerek sürekli çizim yapmıştır: Ailesinin portreleri, günlük yaşamdan sahneler, romantik konular, hayvanlar.” (Kovulmaz, 2001)

“Resim, psiko-pedagojik açıdan çocuğu bize tanıtmaya yarayan bir ölçüt olduğu gibi, onun zekâ, kişilik ve yakın çevre özelliklerini yansıtan bir ifade aracı olarak da büyük önem taşır.” (Yavuzer, 2012)

Yaşlı Adamın Portresi ve Kasketli Dilenci portreleri ve figürleri “On üç yaşındaki ressamın ne kadar erken olgunlaştığını ifade etmekle kalmaz, tümüyle İspanyollara özgü bir yeteneği olduğunu da gösterir: Derinlikli ciddiyet ve titiz gerçeklikle ele aldığı insan imgelerinin yekpare ve ‘kübik’ özelliklerini ortaya çıkarır. Picasso’nun, eserlerinin yaşamıyla ne derece iç içe geçmiş olduğunu ifade ediş şeklidir bu; eserlerinden bahsederken “günlük” ifadesini de kullanmışlığı vardır.” (Kovulmaz, 2001)

“Küçük yaşlarda sözcüklerden daha güçlü bir anlatım aracı olan resim, bize çocuğun iç dünyası ve büyüme süreci hakkında önemli bilgiler verir. Çocuğun benmerkezci bakış açısından uzaklaştığını, geniş bir çevrenin üyesi olduğunun farkına vardığını, resim yoluyla anlayabiliriz.” (Yavuzer, 2012)

Picasso, çocukluğunda yaşadığı travmatik yaşantılar ve yalnızlık etkisiyle resim yaparak ruhsal bütünlüğünü korumaya ve devam ettirmeye çalışmıştır. Picasso için yaratıcılık, onun ruh sağlığını korumaya çalıştığı bir kalkan olmuştur. “Şüphesiz ki Picasso bir yandan da mümkün olduğunca hayvanların ve kendi çocuklarının resim ve heykelleriyle ‘ oynayarak ’ aklını başında tutuyor.” (May, 1994) Bu yüzden “Picasso’nun bütün eserleri bir terapiye benzetilebilir.” (Kovulmaz, 2001)

Picasso, çocukluk çağında yaşadığı çatışmaları ve ruhsal gerilimi resim yaparak aşmaya çalışmıştır. Yalnızca Picasso için değil sanatın hemen hemen her alanındakiler için bu durum söz konusu olabilmektedir. Çünkü "Genel olarak her sanat yapıtının altında kendini gerçekleştirilmeye, varlamaya çalışan bir insanın çabası, her insanın ruhsal yapısında da yaratıcılığın tohumları, filizleri bulunmaktadır. Her insanda çocukluk ve gençlik çağındaki çatışmalar ve bunların yarattığı kaygı, sanat gücünün temel kaynağıdır." (Köknel, 2005) Bu durum psikolojideki nostajji açısından da ele alınabilir.

“Psikolojide nostajji önceki bağlardan kopmanın, uzaklaşmanın yol açtığı keder duygusu olarak tanımlanır. Şairler geçmişte kalmış ve kaybolmuş şeylerin üzüntüsünden başka bir şey olmayan düşsel nostajjiyi dile getirmişlerdir. Buna karşılık duygusal nostajjinin daha hüznünlü bir tonu vardır; uzaklaşma ve köksüzleşme durumuna bir de sevdiklerinden duygusal bakımdan koma duygusu eklenir, depresyona ve melankoliye girilir. Ergen hem geçmişteki çocukluk cennetinden uzaklaşmanın hem de

çocukluk aşklarından kopmanın gerçek nostaljisini yaşar. Ana baba artık çocuğun psikoseksüel eğilimlerinin hedefi olmaktan çıkmalı, libido artık aile dışı nesnelere yöneltilmelidir.” (Onur, 2005) Travmatik yaşantılara tekrar tekrar geri dönme eğilimi, orada güvenlik duygusu arama davranışı da nostaljiyle ilişkilendirilebilir. Bu durumda libido (yaşam enerjisi) sanat nesnelere hatta kişinin kendi ruhundan kopan nesnelere yönlendirilmektedir. Kişi kontrolü eline almakta ve kendisinin sorumluluğunu farkında olarak veya olmayarak üstlenmektedir. “Yaratıcılık, dışarıdaki şartlar ne kadar zorlayıcı olsa da, aslında bireyin kendi iç dünyasının ne kadar özgür ve sınırsız olduğunu keşfetmesi anlamına gelir.” (Oral, 2003) Bu bile başlı başına kişiyi iyileştiren bir yaşantıdır.

Aynı zamanda "Anlatma isteği, insanda doğal bir eğilimdir. Çocukluk döneminde ağlama, bağırtı, el yüz hareketleriyle görünürlük kazanan bu istek, sonradan dil aracılığıyla gerçekleşir. Bu, iki ana biçimde belirir: Konuşma, yazma. İnsanoğlu varlığını belirlemek için bu iki ana biçimden birine başvurma gereksinimi duyar" (Binyazar, Özdemir, 2006) İnsanlar yaşantılarını anlatmak ve böylelikle anlamlandırmak ister. Bunun için yalnızca konuşma ve yazmayı değil pek çok ifade aracını tercih ederler. Genellikle de bu ifade biçimlerinde yaratıcılık devreye girer. Anlatma ve anlamlandırma gereksiniminin karşılanması da insanın ruhsal bütünlüğünü ve ruh sağlığını korumasına, iyileşmesine yardım eder. Bunun örneklerini edebiyatta da görmek mümkündür.

İnci Aral bir söyleşisinde, “Duygularımızı ifade etmek için onları yazmak, söylemek, dile getirmek zorundayız yoksa içimizde kalır ve bizi boğar o duygular” demiştir. Haklıdır da. Çünkü "Bizi üzen konular hakkında konuşmamak ya da yazmamak, birçok açıdan sağlıksız olabilir. Başımıza gelen kötü bir olay hakkında konuşmamak ve bunu geriye itmek, kendi başına kötü bir durumdur, çünkü ketlemenin yarattığı psikolojik yük oluşturur." (Pennebaker, 2009)

Yalnızlık, travmatik yaşantılar gibi ruha acı veren yaşantılar sonrasında oluşan duygulardan birisi acıdır. “Acı içinde ne bir değer ne de bir anlam taşır. Acı etten ya da taştan yapılmış haliyle öylece vardır; oysa biz, acıyı hafifletmek için acıyı başka bir şeyin ifadesi gibi düşünmeli, onu bir sembol haline getirerek içinde bulunduğu gerçeklikten çıkarmalıyız. Kendi içinde bir gerçeklik, acımasız, düşmanca ve yabancı

bir duygu olan acıya simgesel bir değer yüklemek sonuçta acıya dayanılır kılan tek terapi yolu olarak kalır. Psikanalist de hastasının sindirilemeyen acısını karşılayan ve bu acıyı sembolleştirmiş bir acı haline getiren kişidir.” (Nasio, 2007) “...acıya bir anlam yüklemek psikanalist için karşısındaki acısıyla bağ kurmak, çınlamak ve bu yankı hali sırasında zamanın ve kelimelerin acıyı aşındırmasını beklemek demektir.” (Nasio, 2007)

Yaratıcılık acıyı sembolleştiren bir yaşantı haline gelmektedir. Yazar kendi acısına simgesel değerler yükleyerek onu sembolleştirmekte, kendi acısıyla bağ kurmakta; kelimelerin ve zamanın acısını aşındırmasını beklemektedir. Yazar, yaratıcılık ile Nasio'nun anlatımındaki psikanalist rolüne benzer bir rolü üstlenmekte ve kendi kendisini iyileştirmektedir.

İnci Aral'ın bir söyleşisinde kendisine sorulan şu soruya verdiği cevap da bu duruma bir örnek olarak verilebilir: Roman karakterlerinden Deniz, kendi duygularını yazarken “Yazmak iyileşmemi sağlayabilir mi?” diye soruyor. Siz ne düşünüyorsunuz, yazma iyileştirir mi? Şöyle cevaplamıştır. Evet ben her zaman yazmayı bir terapi olarak gördüm. Terapiye gitmektense yazmayı yeğlerim. Yazmak beni iyileştirdi. Çünkü benim çok zor bir çocukluğum oldu. Çok küçük yaşta anne babamı kaybettim. Ailemiz dağıldı. Okumak ve yazmak beni hem daha iyi bir insan yaptı, daha sevgi dolu, daha vicdanlı bir insan haline getirdi. İnsanı öğrendim çünkü. Hem de doğrudan yazarak iyileştim ben. O ruhumdaki yaraları iyileştirdim.”

İnci Aral, çocukluk çağındaki travmatik yaşantılarını yazarak iyileştirme yolunu seçmiş ve acısını yüceltmıştır. Bunu yaşadığı travmatik yaşantılar sonrasında sezgisel olarak yaptığı düşünülmektedir. Nitekim “Sezgisel olarak, insanlar yazmayı kişisel sorunlarını anlamak ve açığa kavuşturmak için gerekli bir metot olarak görüyor.” (Pennebaker, 2009)

“Günümüzdeki pek çok terapist, kişilerin yaşantılarını etkileyen travmatik deneyimlerinin nedenleri ve sonuçlarını anlamının çok yararlı olduğu görüşündeler. İnsanlar, kendilerini rahatsız eden olaylar hakkında konuşarak, olaylara ve kendilerine kari içgörü kazanırlar.” (Pennebaker, 2009)

"Belki de yaşadıkları travma hakkında tekrar tekrar söz ederek, kişilerin duygusal tepkileri giderek etkisini azaltıyor. Diğer bir deyişle, üzücü olan bir olay hakkında defalarca konuşmak, o olayın anlamının ve etkisinin duygusal olarak azalmasına yol açıyor." (Pennebaker, 2009) Bu durum yaratıcılık ile dolaylı olarak gerçekleşmektedir.

"Bir kez yazılınca ya da birilerine anlatıldığında, o olayın anısı ve değeri koruma altına alınır. Artık zihinde o olayın provasını yapmak için bir neden yoktur" (Pennebaker, 2009) Tüm bunlar belki de travmatik yaşantılar sonrası yazmanın insanı iyileştirmesine yardımcı olmaktadır.

Ruh da kendi bütünlüğünü korumak için bağışıklık sistemine sahiptir. Belki de bu bazen yaratıcılık ile işlevini yerine getirmektedir.

Sait Faik Abasıyanık'ın derin yalnızlığı tüm eserlerinde görülmektedir. Hakkında yazılanlar da onun yalnızlığını desteklemektedir. O da yalnızlık ile yazmaktadır. Adeta yazarak yarattığı insanlarla yalnızlığını gidermeye çalışmaktadır. Yazamamanın onu kudurtacağını deli edeceğini söylemiştir. Onun da yazarak, yaratıcılık ile ruhsal bütünlüğünü ve ruh sağlığını korumaya çalıştığı düşünülmektedir. Bu Sait Faik'in "Yazamamak" şiirinde ve "Haritada Bir Nokta" adlı öyküsünde görülmektedir:

"YAZAMAMAK

Sis vardı denizde,

Tepelerde, evlerimizin üstünde.

Bahçede yapraklar buğulu,

Su akıyordu demir parmaklıktan,

El değince.

Ağaçlar...

Sıcacıktı gözleri kadının,
Elleri yanıyordu,
Ayakları buz gibi soğuktu.
Denizin üstünde sis vardı.
Ben yazamamaktan kudurmuş
Tırnaklarımı yiyordum.
Kadın geriniyordu,
Buz gibiydi ayakları.

Kafamda
Ve denizde
Sis vardı.
Zimba,

Rumba da rumba dedik.

Sabah,
Mayıs sabahı,
Aklıma hiçbir şey gelmiyordu.
Vapura binseydim
Zimba sesi duyacaktım.

Bir adam gazete okuyor,
Bir kadın örgü örüyor.

Denizde sis vardı.

Sabah,

Mayıs sabahı.

Bilet zımbalıyor biletçi.

Çay kahve beyler,

Kahve çay var,

Çay kahve beyler.” (Abasıyanık, 2008)

“Söz vermişim kendi kendime: Yazı bile yazmayacaktım. Yazı yazmak da, bir hırstan başka ne idi? Burada namuslu insanlar arasında sakın, ölümü bekleyecektim; hırs, hiddet neme gerekti? yapamadım. Koştum tütüncüye, kâğıt kalem aldım. Oturdum. Ada'nın تنها yollarında gezerken canım sıkılırsa küçük değnekler yontmak için cebimde taşıdığım çakımı çıkardım. Kalemı yonttum. Yonttuktan sonra tuttum öptüm. Yazmasam deli olacaktım” (Abasıyanık, 2004)

“Vincent şöyle yazmıştır: ‘... gördüklerimin aynısını kopyalamak yerine, kendimi daha etkili bir şekilde ifade edebilmek için renkleri keyfimce kullandım.” (Spence, 2000)

Modern “sanatta yaratıcılığın özü, sanatçının sanat eserinde kendine özgü görme biçimini dile getirmektir.” (Cemal, 2012) Dile getirilenler insana dair her şeydir. Ancak çoğunlukla “Yaşam'a ve yaşam'ın en yüce katı sanata heyecanın ve güzelliğın gücünü "mükemmellik"lerden çok "zaaf"lar sağlar.”(Asaf, 1996)

Sanatçıların yaşadıklarıyla demlenerek yaratıcılıkları ortaya çıkar ve onlar, bilinçli ya da bilinçli olmayarak yarattıkları eserlerine duygusal yatırım yaparlar. Ürettikleri kendi benlik nesnelere olur. Böylelikle temsili olarak ruhsal varlıklarını devam ettirirler.

Çocuk edebiyatı yazarlarından Erol Büyükmeriç, “Yergök” adlı kitabında bunu şöyle dile getirmiştir: “Yergök’ün kurgusu, gençlik yıllarımdan başlayarak,

imgelemlerimde dallanıp budaklandı. Yaşam yürüyüşümde sığındığım düş ülkem oldu. Onu yazmasaydım var olamazdım belki de.” (Büyükmeriç, 2012)

“Kohut benlik psikolojisi kuramını açıklarken teknik bir terim olan benlik nesnesi terimini kullanmıştır. Kohut’a göre, benlik (self) kişinin hem bilinçli hem de bilinç dışı olarak kendini algılaması, kendini nasıl düşündüğüdür. Benlik nesnesi ise kişinin duygusal yatırım yaptığı az ya da çok benliğin içine yerleşmiş nesnelere.” (Güney, 1999)

Özellikle yalnızlık, travmatik yaşantılar, dissosiyatif yaşantılar gibi ruha acı veren, ruhsal bütünlüğü tehdit eden olayların yaratıcılığı körüklediğine inanılmaktadır. Çünkü, insanın nasıl ki bir biyolojik bağışıklık sistemi varsa ve insanın biyolojik olarak varlığını koruyorsa; insanın ruhsal varlığını koruyan bir bağışıklık sistemi olduğuna inanılmaktadır. Yaratıcılığın da içinde yaratıcılık potansiyeli olan kişilerin ruhsal bütünlüğünü, ruhsal varlığını tehdit eden yaşantılarda devreye giren bir ruhsal bağışıklık olduğuna inanılmaktadır. Yaratıcılığın, bilinçli veya bilinçsizce işlev gösteren, kişinin ruh sağlığını koruyan bir ruhsal bağışıklık sistemi işlevi olduğu düşünülmektedir.

Özellikle yaşanan yalnızlıkta, travmatik yaşantılarda, dissosiyatif yaşantılarda benlik nesnesi olarak yaratılan ürünlerin devreye girdiği söylenebilir: “Nesne ilişkileri açısından benlik ile nesne ayrımının net ve kesin olmadığı durumlarda benlik nesnesinden söz edilir” (Güney, 1999, s. 43). Elbette “Sanatsal yaratıcılık çoğunlukla üstün bir yeteneğin ortaya konulmasıdır ve kişiliğin diğer yönleriyle ve psikolojik sağlıkla ilişkili olmayabilir” (İnanç, Yerlikaya, 2009, s. 325). Bu olmayacağı, anlamına gelmez. “Sonuç olarak yaratıcı süreç içinde sanatçının benlik nesnelere kullanarak benliğinin özüne daha çok yaklaşmış olduğu ve bunu da benliğin gelişmesi ve bütünlüşmesine yardım ettiği söylenilebilir.” (Güney, 1999)

“Aklın uykusu canavarlar üretir. Aklın terkettiği düş gücü olanaksız, işe yaramaz düşünceler yaratır. Akılla bir arada kullanılan düş gücü sanatın anası ve bütün güzelliğin kaynağıdır” Goya

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

İstatistiksel açıdan verilerin değerlendirilmesinde bilgisayar ortamında IBM Statistics 20.0 (SPSS) istatistik paket programı kullanıldı. Sürekli değişkenlerin Normal Dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile ölçülmüştür. İstatistiksel değerlendirilmelerde Normal dağılım gösteren sürekli değişkenlerin iki grup arasındaki ortalamalarının değerlendirilmesinde Bağımsız t testi, Normal dağılmayan sürekli değişkenlerin iki grup arasındaki ortalamalarının değerlendirmesinde ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Tüm değişkenler için box-plot grafik (boksör torbası grafik yöntemi) yöntemi kullanılmıştır. Grafiğe bakarak ne söylenebilir? Ortanca değerini yerine bakarak merkezi eğilim hakkında fikir edinilebilir. Kutunun uzunluğundan değerlerin dağılımı hakkında fikir edinilebilir. Ortanca kutunun ortasında değilse dağılımın çarpık olduğu söylenebilir. Eğer ortanca kutunun alt kenarına yakınsa veriler sağa çarpık, üst kenarına yakınsa sola çarpık olduğu söylenebilir. Verilerin ucundaki noktalar da veri setindeki extreme değerleri göstermektedir.

Kutunun alt sınırı 25. Persentil, üst sınırı 75. Persentili, kutunun ortasındaki yatay çizgi ortancayı temsil etmektedir. Kutunun yüksekliği çeyreklerarası aralığa karşılık gelmektedir. Box-plot grafiğinde aşırı değerler de gösterilir. Kutuların alt ya da üst sınırlarından 3 kutu boyu ya da daha uzaklıkta olan değerler asteriks (*), 1,5-3 kutu boyu uzaklıkta olan değerler için içi boş daire (o) ile gösterilmektedir. Bu işaretlerin yanındaki rakamlar hangi deneğe ait olduğunu göstermektedir. Asteriks ile işaretli olanlar uç değerler (extremeoutliers) daire ile işaretli değerlere ise taşan değerler (outliers) adı verilir. Kutuların alt ve üstündeki diğer çizgiler ise outlier olmayan yani alt ya da üst kenarlar uzaklığı 1,5 kutu boyundan az olan en büyük ve en küçük değerlere kadar uzanmaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

4.1. YALNIZLIK ÖLÇEĞİ (UCLA L-5)

		Yalnızlık ölçeği			p
		Ort	±	SS	
Yaratıcı mı?	Yaratıcı Değil	39,63	±	8,69	0,639
	Yaratıcı	38,66	±	8,53	
Cinsiyet	Kadın	38,19	±	7,21	0,337
	Erkek	40,21	±	9,88	

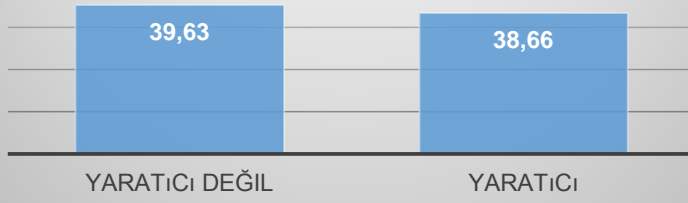
Yalnızlık ölçeği ortalamalarının cinsiyet ve kişilerin yaratıcı olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Buna göre;

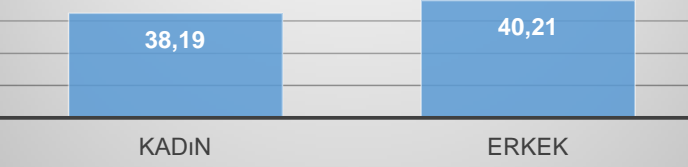
Yaratıcı olmayan kişilerde yalnızlık ölçeği $39,63 \pm 8,69$ iken yaratıcı olan kişilerde $38,66 \pm 8,53$ hesaplanmıştır. Farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. ($p=0,609$)

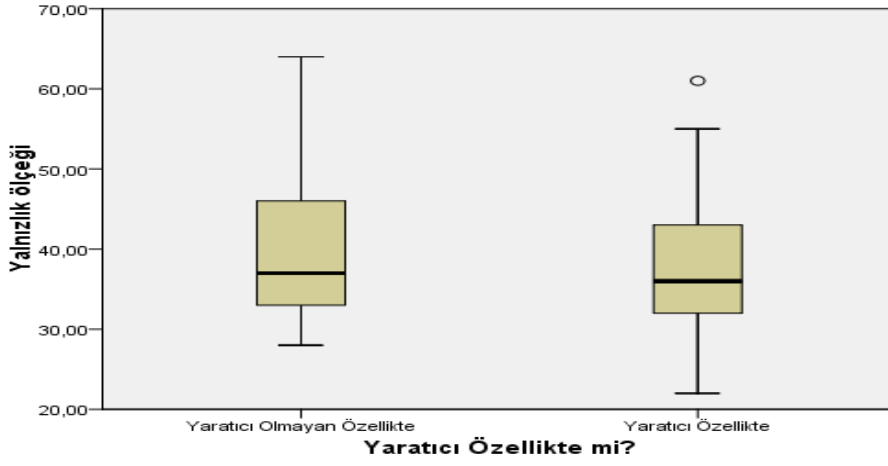
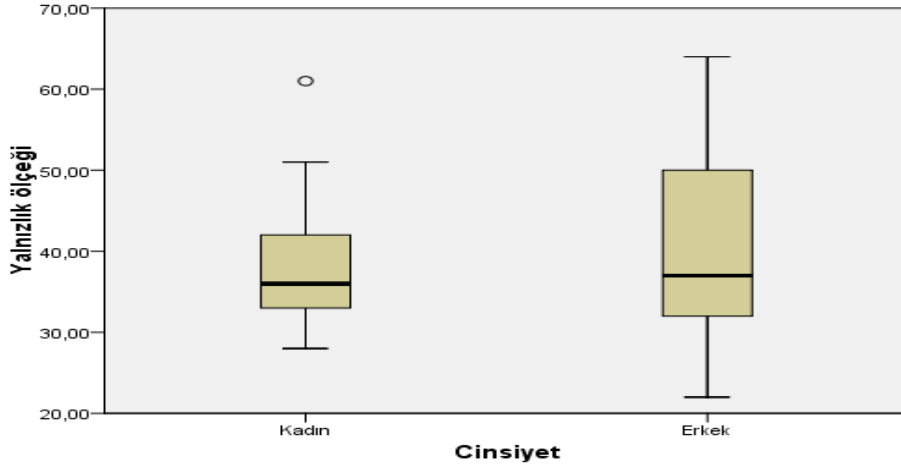
Erkeklerde yalnızlık ölçeği $40,21 \pm 9,88$ iken kadınlarda $38,19 \pm 7,21$ olarak hesaplanmıştır. Erkeklerde yalnızlık skoru kadınlara göre daha yüksektir ancak farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. ($p=0,337$)

Yalnızlık



Yalnızlık





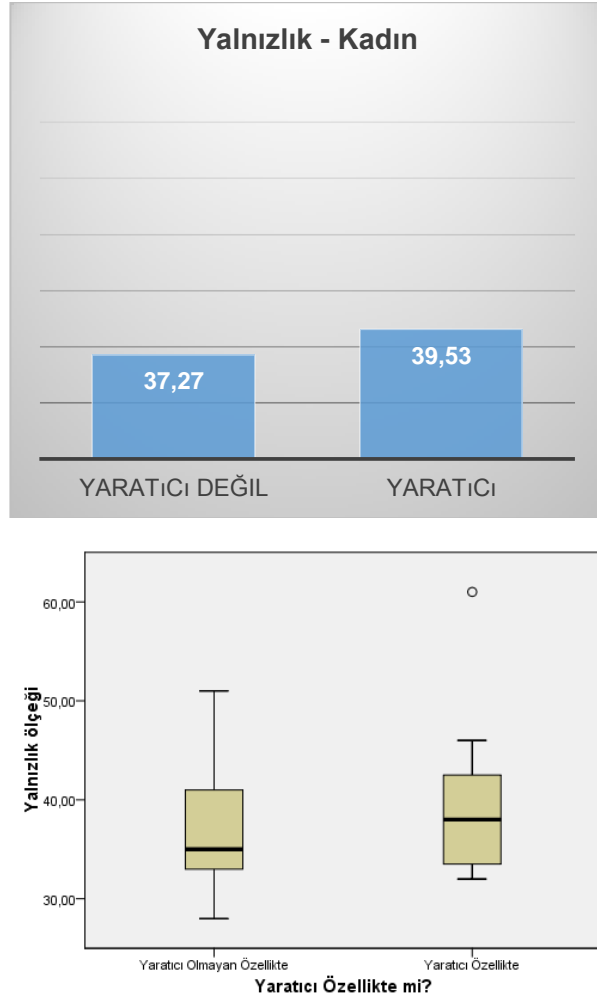
Kadınlarda Yalnızlık Ölçeği'nin Yaratıcılık Durumuna Göre Değerlendirilmesi:

		Yalnızlık ölçeği			p
		Ort	±	SS	
Yaratıcı Özellikte mi?	Yaratıcı Olmayan Özellikte	37,27	±	6,98	0,356
	Yaratıcı Özellikte	39,53	±	7,57	

a. Cinsiyet = Kadın

Kadınlarda yalnızlık ölçeğinin yaratıcılığa göre değişip değişmediği incelenmiştir. Yaratıcı kadınlarda yalnızlık ölçeği $39,53 \pm 7,57$ iken yaratıcı olmayan

kadınlarda $37,27 \pm 6,98$ olarak hesaplanmıştır. Yaratıcı olmayan kadınlarda yalnızlık ölçeği daha yüksek çıkarken bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.



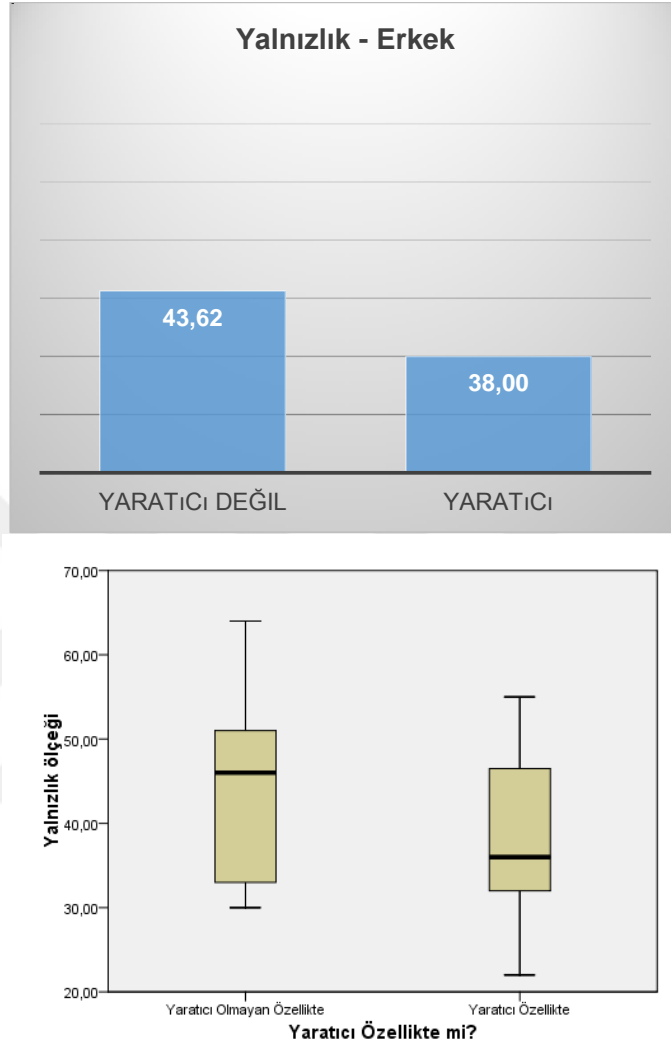
Erkeklerde Yalnızlık Ölçeği'nin Yaratıcılık Durumuna Göre Değerlendirilmesi:

		Yalnızlık ölçeği			p
		Ort	±	SS	
Yaratıcı Özellikte mi?	Yaratıcı Olmayan Özellikte	43,62	±	10,08	0,120
	Yaratıcı Özellikte	38,00	±	9,33	

a. Cinsiyet = Erkek

Erkeklerde yalnızlık ölçeğinin yaratıcılığa göre değişip değişmediği incelenmiştir. Yaratıcı erkeklerde yalnızlık ölçeği $38,00 \pm 9,33$ iken yaratıcı olmayan

erkeklerde $43,62 \pm 10,08$ olarak hesaplanmıştır. Yaratıcı olmayan erkeklerde yalnızlık ölçeği daha yüksek çıkarken bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.



4.2. DISSOSİYATİF YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ (DES)

Dissosiyatif Yaşantılar ölçeği (DES) 'nin yaratıcılık durumuna göre ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İkinci bölümde ise kadınlarda yaratıcılık durumuna göre ve erkeklerde yaratıcılık durumuna göre farklılaşma durumları incelenmiştir. DES'in 3 farklı alt ölçeği de aynı kriterlerde incelenmiştir.

Alt ölçeklerde 3, 4, 5, 8, 25, 26. önermeler amnesia faktörü, 7, 11, 12, 13, 27, 28. önermeler Depersonalization/Derealization faktörü ve 2, 14, 15, 17, 18, 20. önermeler ise Absorption faktörü olarak değerlendirilmiştir. Toplam DES skoru ise 28 adet önermenin toplamı olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 7:

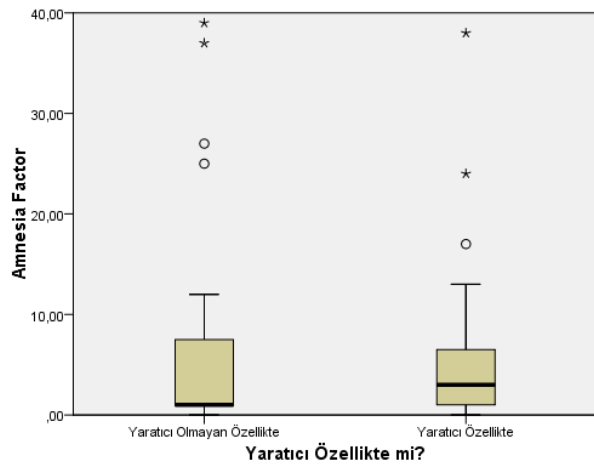
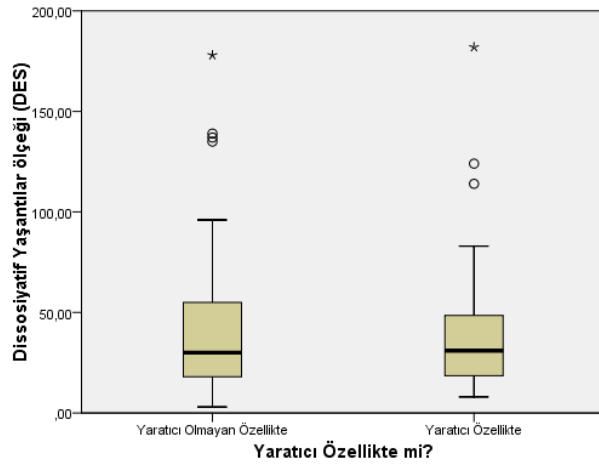
	Yaratıcı Özellikte mi?		p
	Yaratıcı Olmayan Özellikte	Yaratıcı Özellikte	
	Ort ± SS	Ort ± SS	
Dissosiyatif Yaşantılar ölçeği (DES)	44,83 ± 42,64	41,51 ± 36,06	0,995
AmnesiaFactor	6,14 ± 10,23	5,86 ± 7,72	0,182
Depersonalization/DerealizationFactor	5,37 ± 9,38	6,89 ± 8,81	0,017
AbsorptionFactor	12,29 ± 9,06	9,94 ± 8,61	0,271

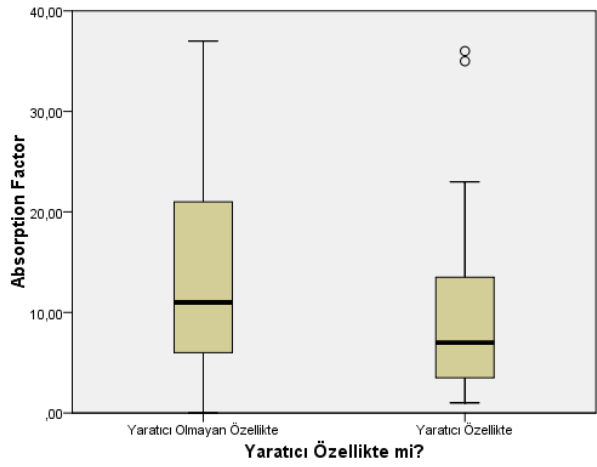
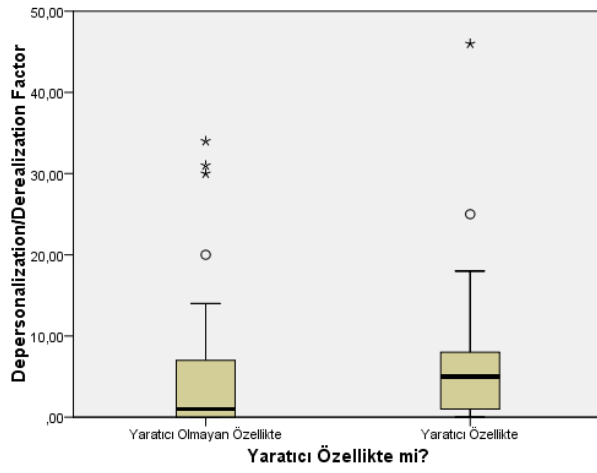
DES skoru yaratıcı olmayan kişilerde 44,83±42,64 olarak hesaplanırken yaratıcı olan kişilerde 41,51±36,06 olarak hesaplanmıştır..yaratıcı olmayan kişilerde DES skoru yüksek olmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Amnesia faktörü yaratıcı olmayan kişilerde 6,14±10,23 olarak hesaplanırken yaratıcı olan kişilerde 5,86±7,72 olarak hesaplanmıştır. Yaratıcı olmayanlarda amnesia faktörü daha fazla çıkmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Depersonalization/Derealization faktöründe yaratıcı olmayan kişilerde 5,37±9,38 olarak hesaplanırken yaratıcı olan kişilerde 6,89±8,81 olarak hesaplanmıştır ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır.

Absorption faktöründe yaratıcı olmayan kişilerde ortalama 12,29±9,06 olarak hesaplanırken yaratıcı olan kişilerde 9,94±8,61 olarak hesaplanmıştır ve farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.





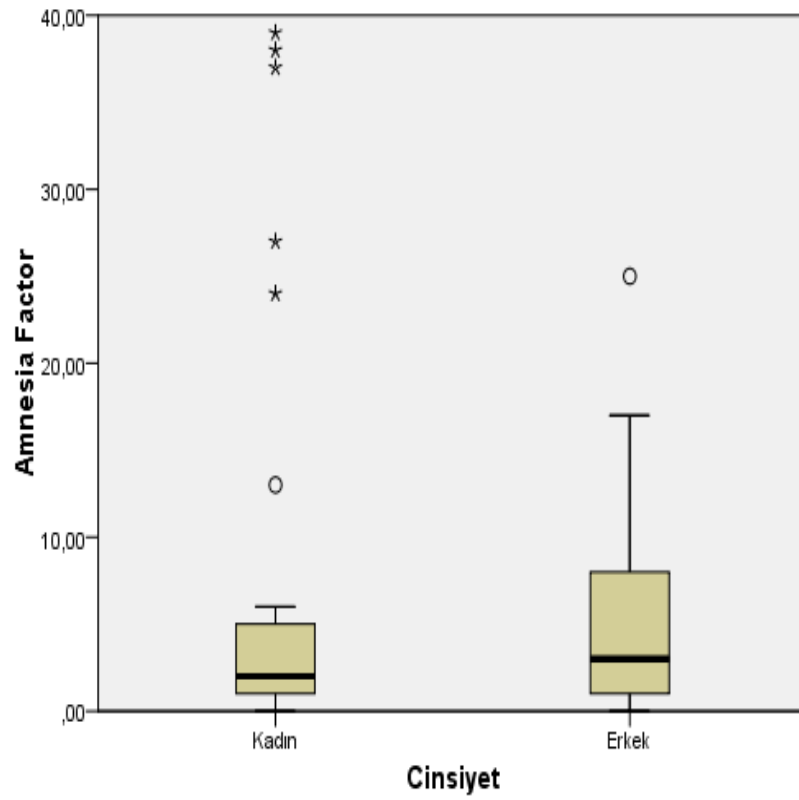
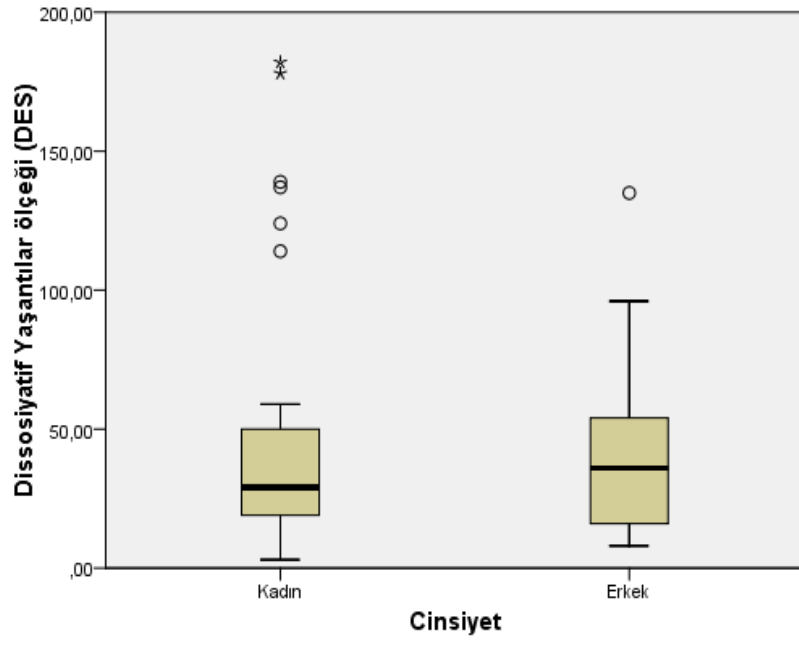
	Cinsiyet		p
	Kadın	Erkek	
	Ort ± SS	Ort ± SS	
Dissosiyatif Yaşantılar ölçeği (DES)	46,70 ± 47,22	39,21 ± 27,94	0,874
AmnesiaFactor	6,46 ± 11,15	5,48 ± 5,84	0,395
Depersonalization/DerealizationFactor	6,03 ± 10,36	6,24 ± 7,51	0,116
AbsorptionFactor	11,73 ± 10,41	10,42 ± 6,80	0,542

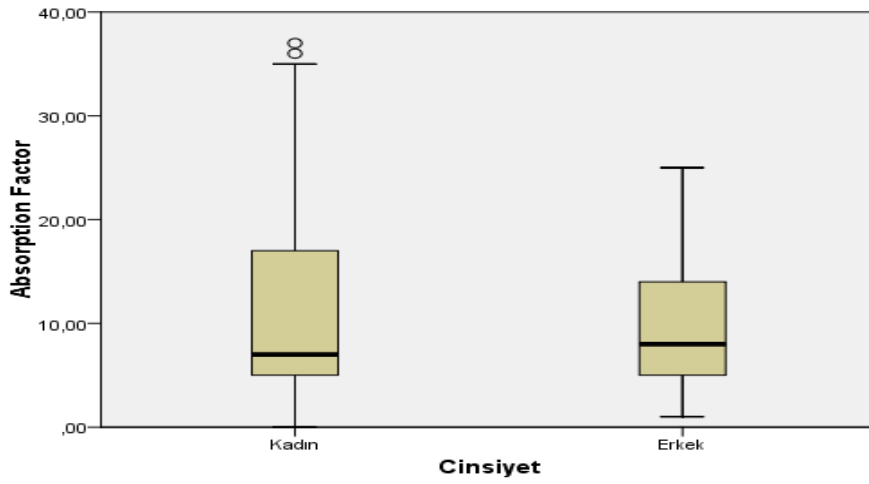
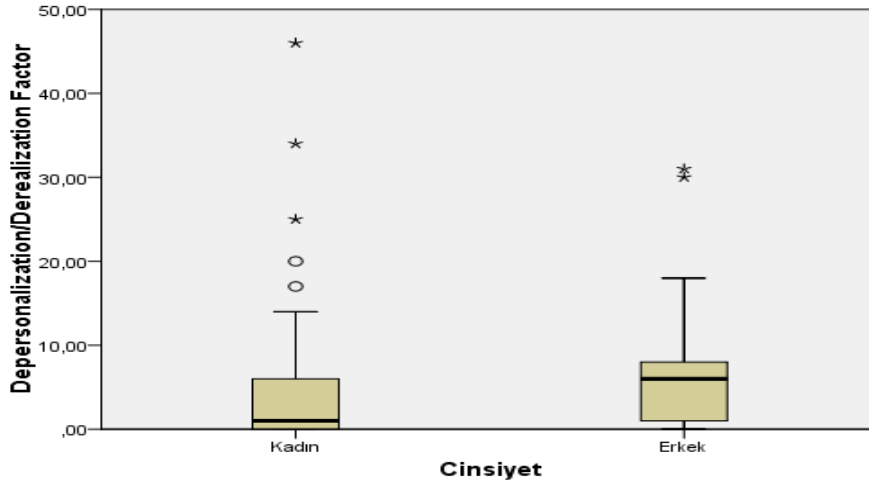
DES skoru kadınlarda $46,70 \pm 47,22$ olarak hesaplanırken erkeklerde $39,21 \pm 27,94$ olarak hesaplanmıştır. Kadınlarda DES skoru yüksek olmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Amnesia faktörü kadınlarda $6,46 \pm 11,15$ olarak hesaplanırken erkeklerde $5,48 \pm 5,84$ olarak hesaplanmıştır. erkeklerde amnesia faktörü daha fazla çıkmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Depersonalization/Derealization faktöründe kadınlarda $6,03 \pm 10,36$ olarak hesaplanırken erkeklerde $6,24 \pm 7,51$ olarak hesaplanmıştır ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Absorption faktöründe kadınlarda ortalama $11,73 \pm 10,41$ olarak hesaplanırken erkeklerde $10,42 \pm 6,80$ olarak hesaplanmıştır. Kadınlarda skor ortalaması daha yüksek çıkmasına rağmen farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.





Tablo 9:

	Yaratıcı Özellikte mi?		p
	Yaratıcı Olmayan Özellikte	Yaratıcı Özellikte	
	Ort ± SS	Ort ± SS	
Dissosiyatif Yaşantılar ölçeği (DES)	42,64 ± 46,93	52,67 ± 48,65	0,304
AmnesiaFactor	5,86 ± 11,80	7,33 ± 10,47	0,070
Depersonalization/DerealizationFactor	3,86 ± 8,45	9,20 ± 12,28	0,010
AbsorptionFactor*	11,77 ± 10,26	11,67 ± 10,98	0,976

a. Cinsiyet = Kadın

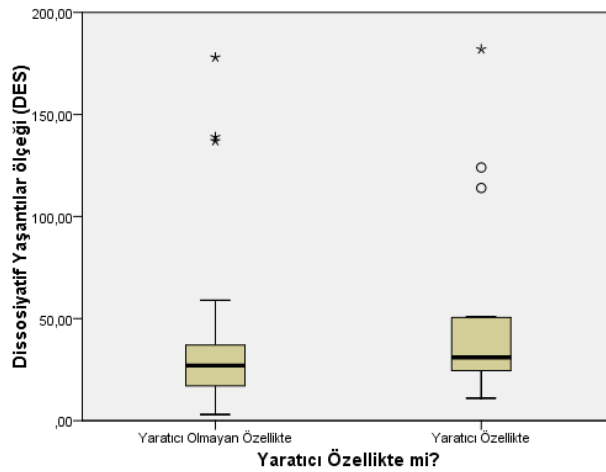
DES ve alt ölçekleri kadınlar özelinde yaratıcılık durumuna göre incelenmiştir.

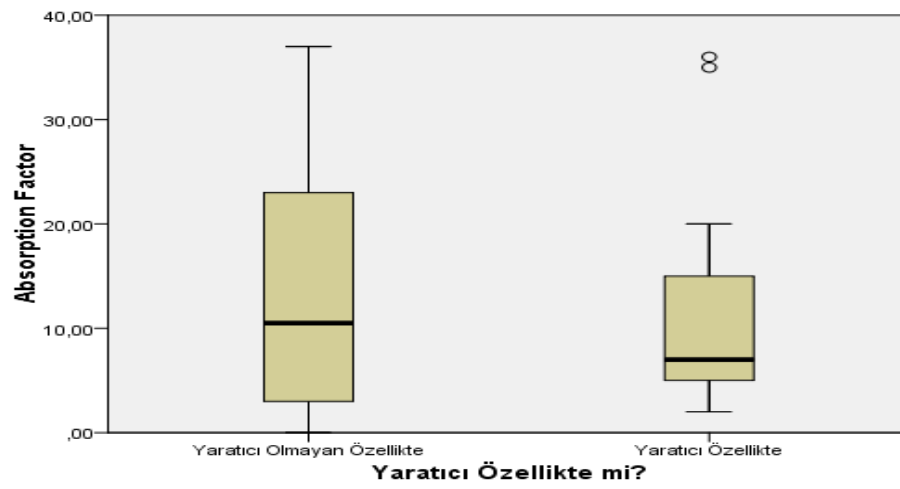
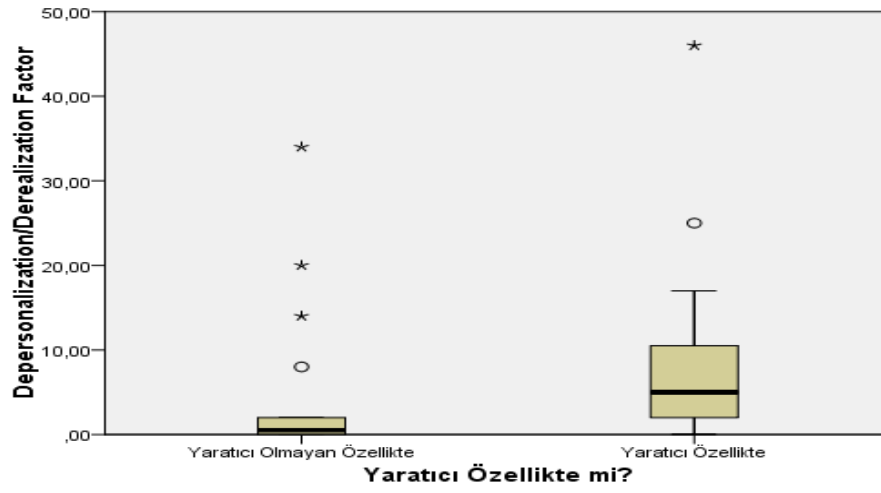
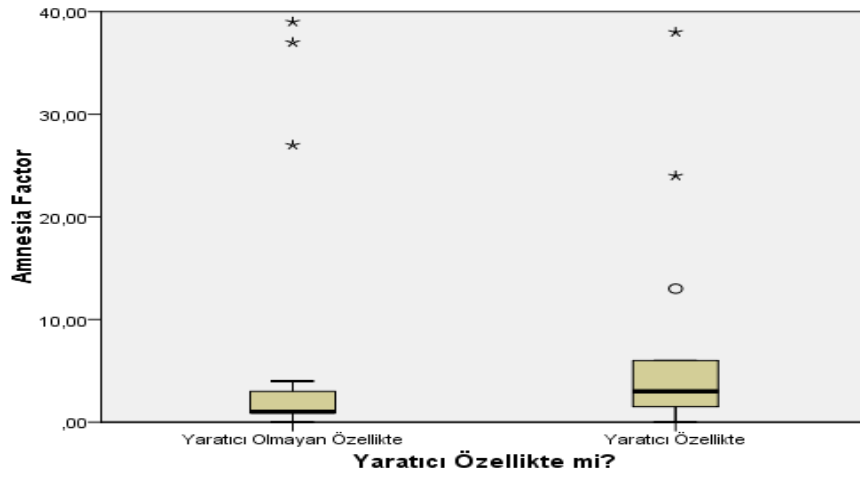
DES skoru yaratıcı olmayan kadınlarda $42,64 \pm 46,93$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kadınlarda $52,67 \pm 48,65$ olarak hesaplanmıştır. yaratıcı kadınlarda DES skoru yüksek olmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Amnesia faktörü yaratıcı olmayan kadınlarda $5,86 \pm 11,80$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kadınlarda $7,33 \pm 10,47$ olarak hesaplanmıştır. Yaratıcı kadınlarda amnesia faktörü daha fazla çıkmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Depersonalization/Derealization faktöründe yaratıcı olmayan kadınlarda $3,86 \pm 8,45$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kadınlarda $9,20 \pm 12,28$ olarak hesaplanmıştır ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır.

Absorption faktöründe yaratıcı olmayan kadınlarda ortalama $11,77 \pm 10,26$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kadınlarda $11,67 \pm 10,98$ olarak hesaplanmıştır ve farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.





	Yaratıcı Özellikte mi?		p
	Yaratıcı Olmayan Özellikte	Yaratıcı Özellikte	
	Ort ± SS	Ort ± SS	
Dissosiyatif Yaşantılar ölçeği (DES)	48,54 ± 35,70	33,15 ± 20,28	0,124
AmnesiaFactor	6,62 ± 7,24	4,75 ± 4,79	0,379
Depersonalization/DerealizationFactor*	7,92 ± 10,63	5,15 ± 4,52	0,928
AbsorptionFactor	13,15 ± 6,87	8,65 ± 6,29	0,062

a. Cinsiyet = Erkek

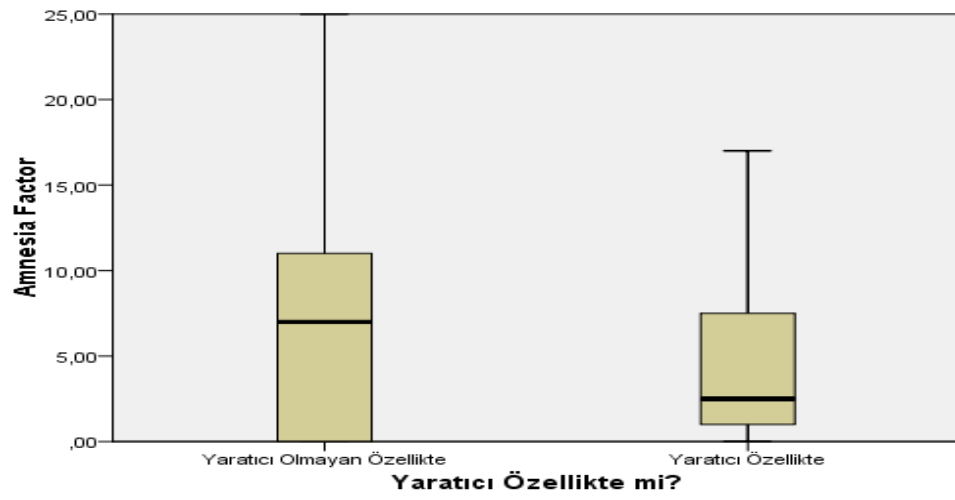
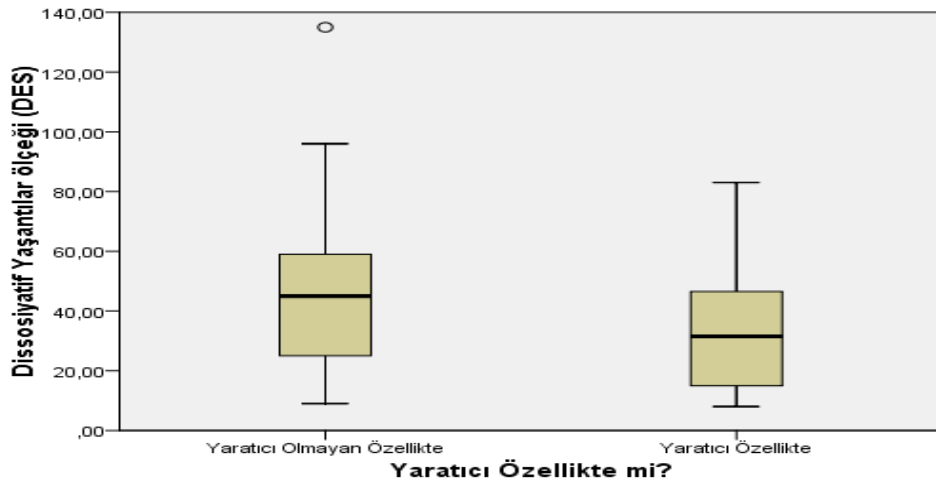
DES ve alt ölçekleri erkekler özelinde yaratıcılık durumuna göre incelenmiştir.

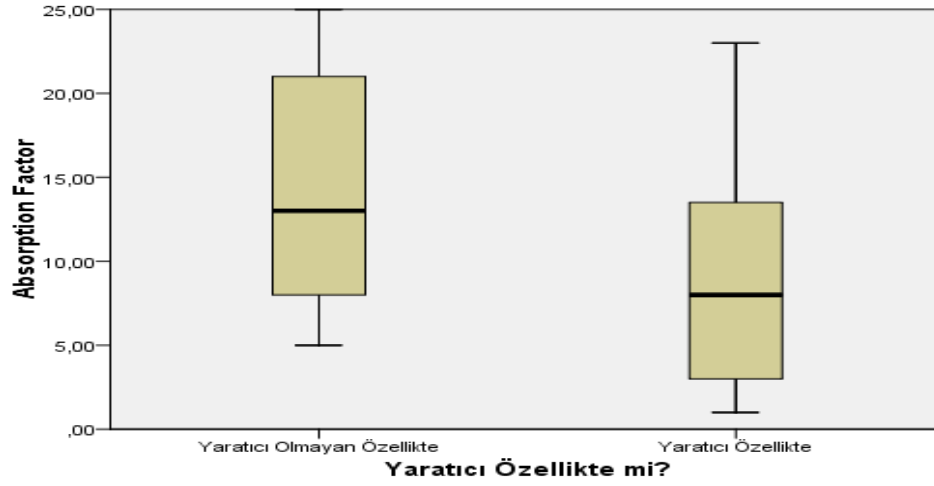
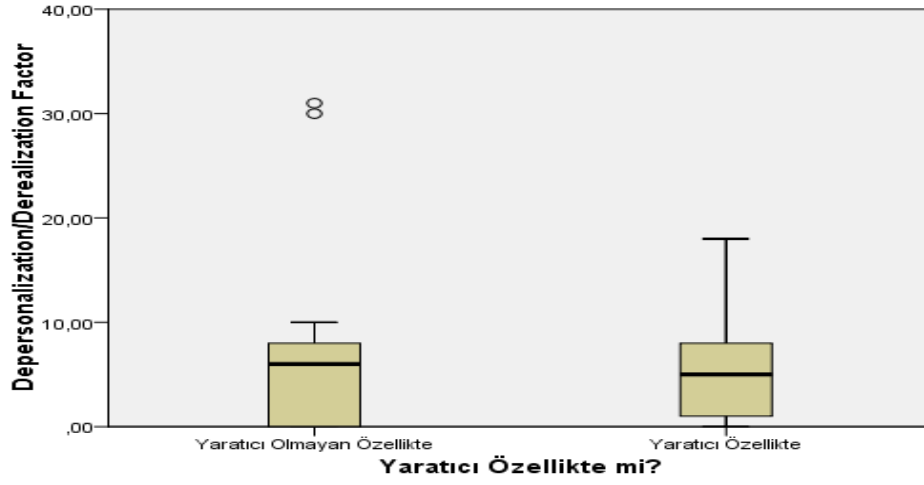
DES skoru yaratıcı olmayan erkeklerde 48,54±35,70 olarak hesaplanırken yaratıcı olan erkeklerde 33,15±20,28 olarak hesaplanmıştır..yaratıcı olmayan erkeklerde DES skoru yüksek olmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Amnesia faktörü yaratıcı olmayan erkeklerde 5,86±11,80 olarak hesaplanırken yaratıcı olan erkeklerde 7,33±10,47 olarak hesaplanmıştır. Yaratıcı erkeklerde amnesia faktörü daha fazla çıkmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Depersonalization/Derealization faktöründe yaratıcı olmayan erkeklerde 6,62±7,24 olarak hesaplanırken yaratıcı olan erkeklerde 4,75±4,79 olarak hesaplanmıştır ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Absorption faktöründe yaratıcı olmayan erkeklerde ortalama 13,15±6,87 olarak hesaplanırken yaratıcı olan erkeklerde 8,65±6,29 olarak hesaplanmıştır ve farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.





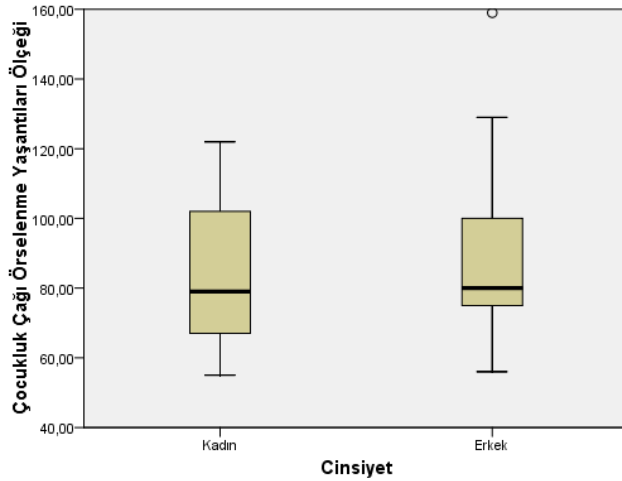
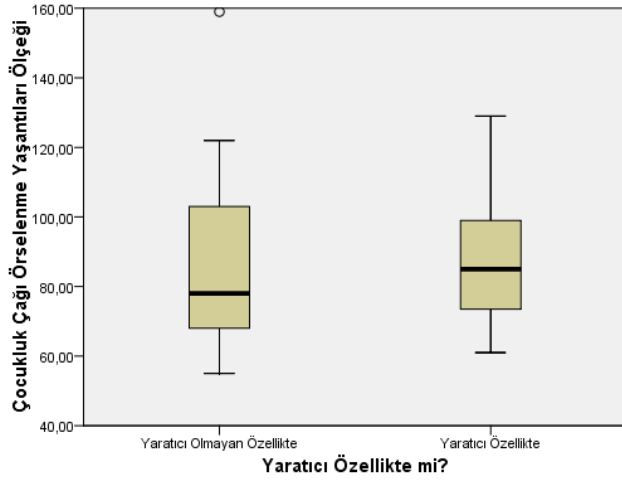
4.3. ÇOCUKLUK ÇAĞI ÖRSELENME YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ (ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK YAŞANTILARI SORU LİSTESİ)

		Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği	P
		Ort ± SS	
Yaratıcı Özellikte mi?	Yaratıcı Olmayan Özellikte	86,43 ± 24,96	0,929
	Yaratıcı Özellikte	86,89 ± 17,35	
Cinsiyet	Kadın	84,70 ± 20,73	0,421
	Erkek	88,85 ± 22,11	

Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ölçeği kişilerin yaratıcı olup olmasına ve cinsiyetine göre incelenmiştir.

Yaratıcı olmayan kişilerde ölçek değeri ortalama $86,43 \pm 24,96$ çıkarken yaratıcı kişilerde $86,89 \pm 17,35$ olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Kadınlarda ölçek ortalaması $84,70 \pm 20,73$ iken erkeklerde $88,85 \pm 22,11$ olarak hesaplanmıştır. Erkeklerde Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği yaklaşık 4 puan daha fazla olmasına rağmen farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.



		Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği			p
		Ort	±	SS	
Yaratıcı Özellikte mi?	Yaratıcı Olmayan Özellikte	80,64	±	21,55	0,151
	Yaratıcı Özellikte	90,67	±	18,57	

a. Cinsiyet = Kadın

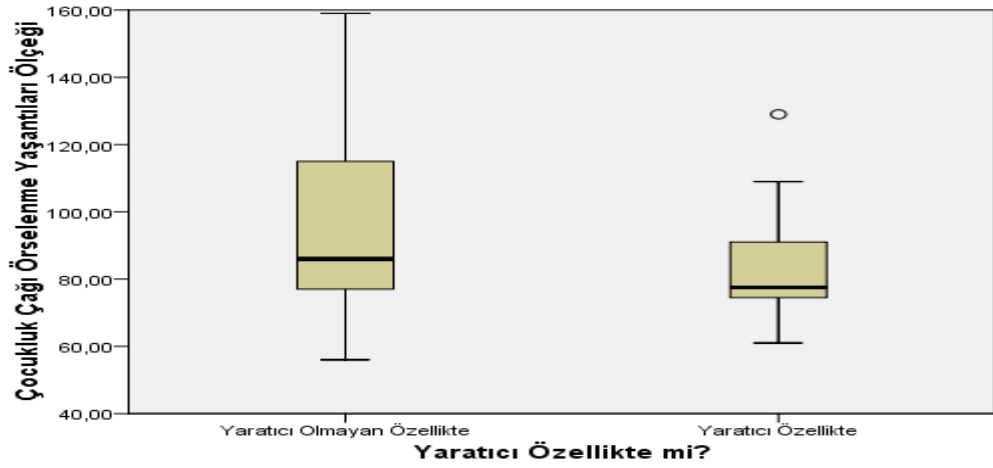
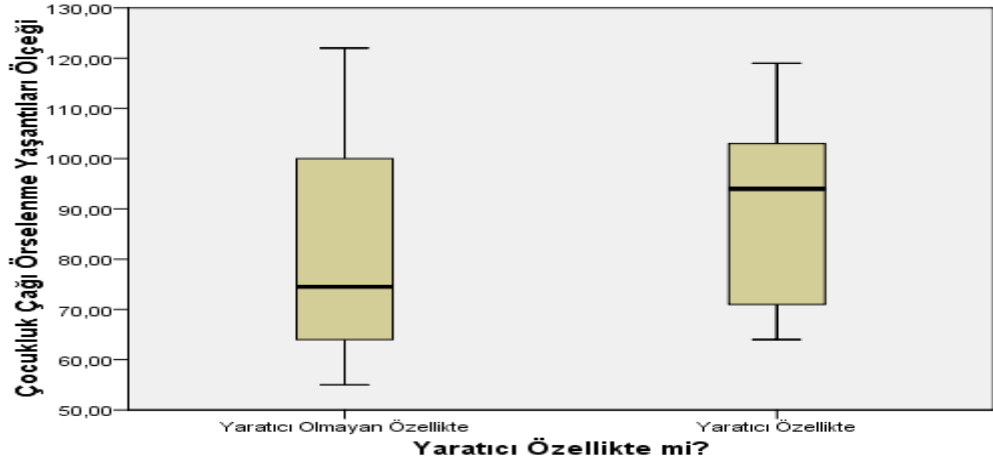
Kadınlarda Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği kişilerin yaratıcı olup olmama durumuna göre incelenmiştir. Yaratıcı olmayan kadınlarda ölçek ortalaması 80,64±21,55 iken yaratıcı kadınlarda ortalama 90,67±18,57 olarak hesaplanmıştır. Ancak bu 10 puanlık fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 13:

		Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği			p
		Ort	±	SS	
Yaratıcı Özellikte mi?	Yaratıcı Olmayan Özellikte	96,23	±	28,05	0,124
	Yaratıcı Özellikte	84,05	±	16,28	

a. Cinsiyet = Erkek

Erkeklerde Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği kişilerin yaratıcı olup olmama durumuna göre incelenmiştir. Yaratıcı olmayan erkeklerde ölçek ortalaması 96,23±28,05 iken yaratıcı erkeklerde ortalama 84,05±16,28 olarak hesaplanmıştır. Ancak bu 12 puanlık fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.



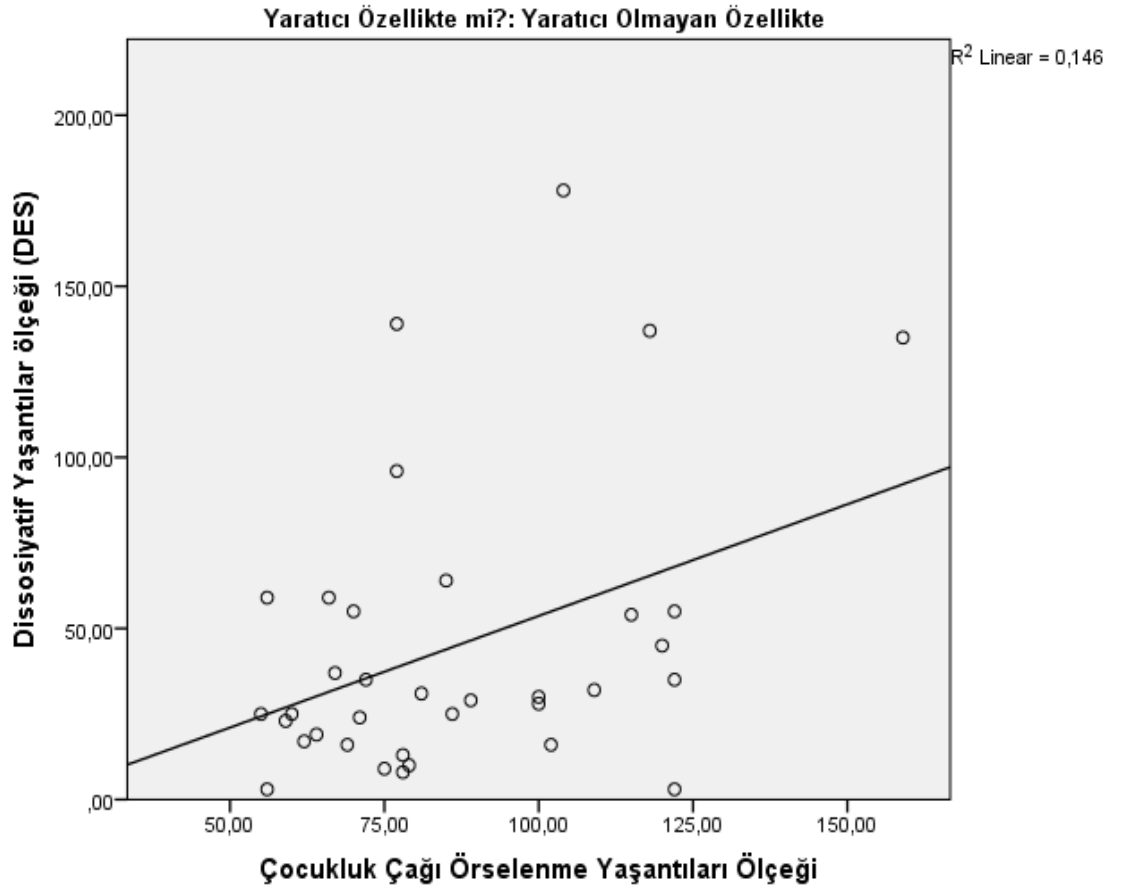
4.4. YARATICI OLAN VE OLMAYAN GRUPLARDA DİSSOSİYATİF YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ ve ÇOCUKLUK ÇAĞI ÖRSELENME YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 14:

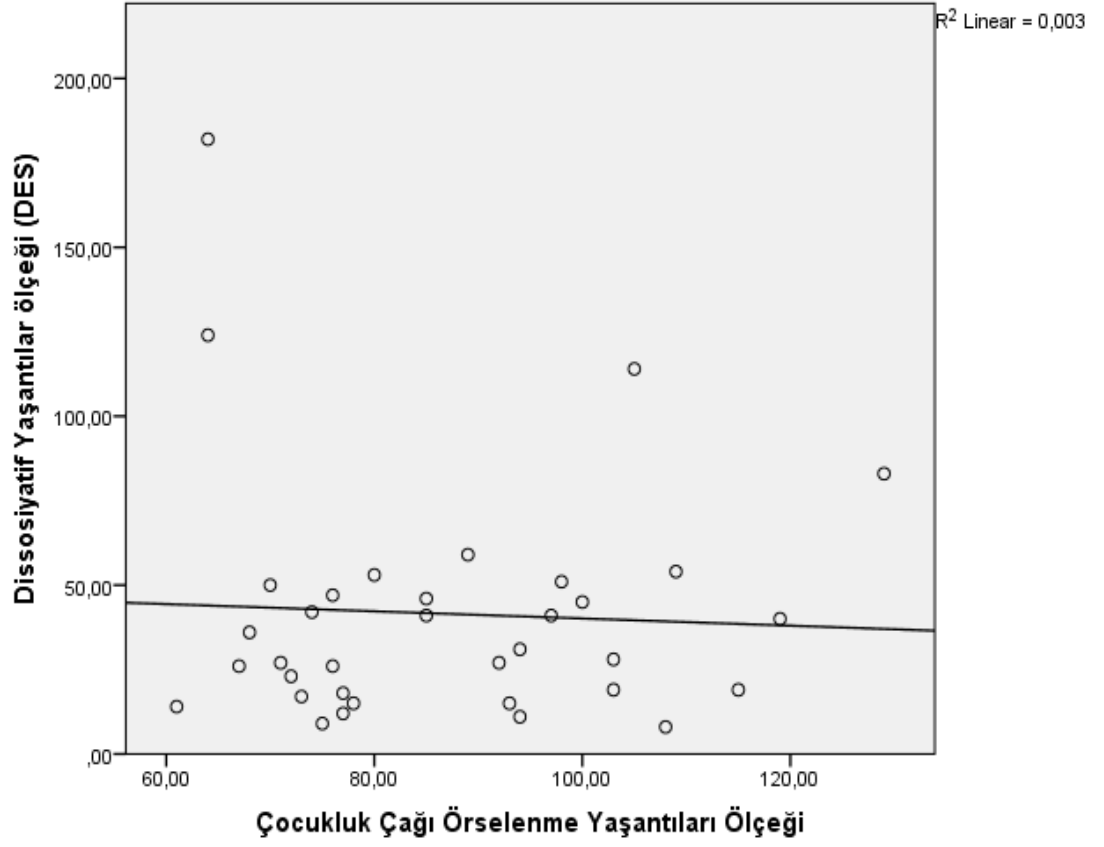
Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği		
	Yaratıcı Değil	Yaratıcı
Dissosiyatif Yaşantılar ölçeği (DES)	r	0,382
	p	0,024
		0,063
		0,721

Yaratıcı olan ve olmayan gruplarda DES skoru ile Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaratıcı olmayan kişilerde DES ölçeği ile ÇÖYÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlişkinin yönü pozitif ve seviyesi ortadır. Yani yaratıcı olmayan kişilerde DES artarken ÇÖYÖ artar veya DES azalırken ÇÖYÖ da azalmaktadır yorumu yapılabilir.

Yaratıcı kişilerde ise DES ve ÇÖYÖ arasındaki herhangi bir ilişkinin varlığından bahsedilemez.



Yaratıcı Özellikte mi?: Yaratıcı Özellikte



BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma, yazarların yaratıcılığının yalnızlıkla, çocukluk çağı travmatik yaşantılarıyla ve dissosiyatif yaşantılarla ilişkili olup olmadığını anlama amacını taşımıştır. Çalışma öncesinde yazarların yaratıcılıkları ile yalnızlıkları arasında; çocukluk çağı travmatik yaşantılarıyla yaratıcılıkları arasında, dissosiyatif yaşantılarla yaratıcılıkları arasında bir ilişki olduğu tahmin edilmiştir. Çalışmanın problemlerini genel itibariyle şu sorular teşkil etmiştir:

1. Yazarlarla yazar olmayanların yalnızlık ölçeğinden aldıkları skorlar arasında anlamlı bir fark var mı?
2. Yazarlarla yazar olmayanların dissosiyatif yaşantılar ölçeğinden aldıkları skorlar arasında anlamlı bir fark var mı?
3. Yazarlarla yazar olmayanların çocukluk çağı travmatik yaşantıları ölçeğinden aldıkları skorlar arasında anlamlı bir fark var mı?
4. Kadın yazarlarla erkek yazarların yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında ortaya nasıl bir sonuç çıkıyor?
5. Kadın yazarlarla erkek yazarların dissosiyatif yaşantılar ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında ortaya nasıl bir sonuç çıkıyor?
6. Kadın yazarlarla erkek yazarların çocukluk çağı örselenme Yaşantıları Ölçeği'nden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında nasıl bir sonuç çıkıyor?

Bu soruların cevabını bulabilmek için homojen özelliklere sahip gönüllü 35 yazara ve 35 yazar olmayan gruba Ucla L-5 Yalnızlık Ölçeği, Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği (DES) ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği – 53 maddelik Uzun Formu (Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları Soru Listesi) uygulanmıştır. Çalışma seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen kurmaca nitelikli olarak yazan, yayımlanmış en az bir şiir, hikâye, roman vb. edebi metni olan yazarlara ileti yolu ile duyurulmuştur. Gönüllü olan yazarlara ileti yoluyla ölçekler uygulanmıştır. Çalışmada yazarların yaratıcı oldukları varsayılmıştır. Kurmaca nitelikli yazmaları sebebiyle yazarlar yaratıcı grup olarak tayin edilmiştir. Yazar olmayan gruba ise çalışma ilan yoluyla duyurulmuş ve ölçekler elden uygulanmıştır. Yazar olmayan gruptaki

gönüllülerde şiir, hikâye, roman vb. edebi metinlerini hiç yazmamış olmaları ve yaratıcı işleri, uğraşları olmaması şartı aranmıştır. Yazar olmayan grup yaratıcı olmayan grup olarak tayin edilmiştir. Çalışmanın sınırlılıkları 35 yazarın çalışma için gönüllü olması olmuştur.

Uygulanan ölçeklerin sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesinde bilgisayar ortamında IBM Statistics 20.0 (SPSS) istatistik paket programı kullanılmıştır. Sürekli değişkenlerin Normal Dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile ölçülmüştür. İstatistiksel değerlendirilmelerde Normal dağılım gösteren sürekli değişkenlerin iki grup arasındaki ortalamalarının değerlendirilmesinde Bağımsız t testi, Normal dağılmayan sürekli değişkenlerin iki grup arasındaki ortalamalarının değerlendirmesinde ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Tüm değişkenler için box-plot grafik (boksör torbası grafik yöntemi) yöntemi kullanılmıştır.

Bu konu ile ilgili olarak daha önce yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Örneklemin sınırlılığı neticesinde elde edilen veriler yorumlanırken, anlamlı ilişkiden ziyade bilgilendirme sürecindeki gözlem ve görüşmeler de göz önünde bulundurularak skorların ortalama puanlarının karşılaştırılmasından yola çıkılacaktır.

Yalnızlık ölçeği ortalamalarının cinsiyet ve kişilerin yaratıcı olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Buna göre;

- Yaratıcı olmayan kişilerde yalnızlık ölçeği $39,63 \pm 8,69$ iken yaratıcı olan kişilerde $38,66 \pm 8,53$ hesaplanmıştır. Farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. ($p=0,609$)
- Erkeklerde yalnızlık ölçeği $40,21 \pm 9,88$ iken kadınlarda $38,19 \pm 7,21$ olarak hesaplanmıştır. Erkeklerde yalnızlık skoru kadınlara göre daha yüksektir ancak farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. ($p=0,337$)

Yaratıcı kişilerin yalnızlık ölçeğinden aldıkları ortalama puanın düşük olması, onların yaratıcılığının (yazmalarının) doğrudan veya dolaylı olarak yalnızlıklarını azalttığı şeklinde de yorumlanabilir.

Kadınlarda ve erkekler karşılaştırılacak olursa, Kadınlarda bu durumun farklılaştığı görülmektedir. Yaratıcı olan kadınların yalnızlık skorları yaratıcı olmayan kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Erkeklerde yaratıcı olmayan grupta yalnızlık ölçeği skorları yaratıcı olan gruba göre daha yüksektir. Bu durum da şöyle yorumlanabilir. Erkekler için başarmış olmanın ve yeterlilik hissini onların davranışlarında ve tutumlarında önemli bir yönlendirici rol oynadığı; kadınlarda da insanlar arası ilişkilerin onların algısını oluşturmada oldukça etkili olduğu göz önünde bulundurulunca, yaratıcı erkeklerin yalnızlık hissini azaldığı yaratıcı kadınların ise yalnızlık hissini derinden duyumsanarak arttığı söylenebilir. Bu durum kadınların derin ve niteliksel olan ilişkiler üzerinden kendilerini değerli hissetmeleri ve kendilerini yeterli ve başarılı olarak algılamaları ile ilişkilendirilebilir. Yazma gereksinimler doğrultusunda şekillenen amaçlarının da yalnızlık algısında etkili olduğuna inanılmaktadır. Kadınlarda yalnızlığın yarattığı gerilimden içlerine dönerek kurtulmaya ve erkeklerde ise çoğunlukla kendi yeteneklerini ortaya çıkararak nicelik olarak çok sayıda insana kendi yeterliliklerini ve başarılarını ispatlayarak yalnızlıkla başa çıkmaya dair içsel bir motivasyondan söz edilebilir. Denilebilir ki kadınlar içlerine dönüp yazınca kendilerini hala yalnız olarak algılamaya devam etmekle birlikte, bu yalnızlıktan yazmadan önceki hallerine nazaran rahatsızlık hissi duymamaya başlar. Hatta yaratıcılıklarının verdiği doyumla beraber yalnızlığı tercih ederler. Nitekim yalnızlıklarını kabul ederek, yazarak, yaratıcılık ile onunla yaşama becerisi edinmiş olurlar. Bu durumu, kadın yazarlardan İnci Aral'ın "Yazarın Yalnızlığı" adlı denemesindeki şu satırları destekler niteliktedir:

"Sanatla yaşamak, güçlüklerine karşın insanın kendine yeterli olmasını sağlıyor. Soyut bir duygu ya da boş bir iyimserlik değil bu. Eğer bir amacınız varsa onun peşinden gider, sizi bundan alıkoyacak her şeyi dışlarsınız. Çoğu zaman kendiliğinden olur bu, çünkü yazmak tek başına yapılan bireysel bir eylemdir. Yazan kişi duygularını ve zamanını iyi yönetmek durumundadır. Çevresindeki insanlarla ilişkiyi ustalıkla ayarlayamadığı, başkalarının işgali altında yaşamaya razı olduğu ya da bundan kurtulmayı başaramadığı için çok iyi yazınsal başlangıçlar yapmış birçok insanın – özellikle kadınsa- kaybolup gittiğine tanık oldum. Yazar, ancak kendi başına olabildiğinde kendisi ve özgürdür." (Aral, 2011)

Bu satırlar da göz önünde bulundurulduğunda yaratıcılığın yalnızlıkla doğrudan veya dolaylı olarak bir baş etme becerisi olduğu ve böylelikle ruh sağlığını koruyucu bir işleve sahip olduğu söylenebilir.

Dissosiyatif Yaşantılar ölçeği (DES) 'nin yaratıcılık durumuna göre ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İkinci bölümde ise kadınlarda yaratıcılık durumuna göre ve erkeklerde yaratıcılık durumuna göre farklılaşma durumları incelenmiştir. DES'in 3 farklı alt ölçeği de aynı kriterlerde incelenmiştir.

Alt ölçeklerde 3, 4, 5, 8, 25, 26. önermeler amnesia faktörü, 7, 11, 12, 13, 27, 28. önermeler Depersonalization/Derealization faktörü ve 2, 14, 15, 17, 18, 20. önermeler ise Absorption faktörü olarak değerlendirilmiştir. Toplam DES skoru ise 28 adet önermenin toplamı olarak değerlendirilmiştir.

DES skoru yaratıcı olmayan kişilerde $44,83 \pm 42,64$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kişilerde $41,51 \pm 36,06$ olarak hesaplanmıştır. Yaratıcı olmayan kişilerde DES skoru yüksek olmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

- Amnesia faktörü yaratıcı olmayan kişilerde $6,14 \pm 10,23$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kişilerde $5,86 \pm 7,72$ olarak hesaplanmıştır. Yaratıcı olmayanlarda amnesia faktörü daha fazla çıkmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
- Depersonalization/Derealization faktöründe yaratıcı olmayan kişilerde $5,37 \pm 9,38$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kişilerde $6,89 \pm 8,81$ olarak hesaplanmıştır ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır..
- Absorption faktöründe yaratıcı olmayan kişilerde ortalama $12,29 \pm 9,06$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kişilerde $9,94 \pm 8,61$ olarak hesaplanmıştır ve farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Kerem Doksat, “Andreasan’ın, yaratıcılık sürecini şu dört ana başlık altında inceldiğini söylemiştir:

- 1) Gerçeklikten kopma ve farklı bir ruh haline girme;
- 2) Kendisini bir ilham perisinin tesiri altındaymış gibi hissederek, yaratıcılık esnasında adeta kendinden geçme, bir nev’i transa girme;
- 3) Çoğu sanatçının ‘yürürken bile kafam hep meşguldür’ gibi cümlelerle ifade ettikleri bir zihin yapısına sahip olmaları;
- 4) Gene çoğu sanatçının ‘Sanki ben görünmez olup her şeye tepeden, dışarıdan bakabiliyorum’ gibi cümlelerle ifade ettikleri yaşantılarının olması”

Görüldüğü üzere yaratıcılık süreci ile olan bu benzerlik dissosiyatif yaşantıların genelinden ziyade depersonalizasyon/derealizasyon alt ölçekleriyle ilişkilidir. Çalışmada yaratıcı olarak varsayılan kişilerin depersonalizasyon/derealizasyon alt ölçeğinden aldığı puanlar yaratıcı olmayan kişilerden anlamlı fark ile daha yüksek çıkmıştır. Yaratıcılık süreciyle benzer olan depersonalizasyon/derealizasyon alt ölçeğine dair izleri, İnci Aral’ın şu sözlerinde görmek mümkündür:

"Yaşam ve zaman yazdığınız metnin içinde sürer. Bu bir anlamda yapay, kurulmuş, bir anlamda gerçekten daha gerçek bir dünyadır. Güncelin telaşı içinde elden ve gözden kaçırdığınız birçok ayrıntı yazarken öne çıkar, önem kazanır. Siz o dünyaya atlar gündelik yaşama yabancılaşsınız. Kapınızın çalınışı bile şaşırtır sizi. Bir köpek havlaması, motor sesi, dışarıdan gelen, kurduğunuz dünyayı tehdit eden her uyarı sinirlendir. Böylece günler, aylar geçer. Sonra başınızı kaldırıp bakarsınız, iki yıl, üç yıl geçmiş. Yirmi, otuz yıl geçivermiş bir çırpıda." (Aral, 2004).

Düşünülenin aksine yaratıcı olmayan kişilerin DES skoru yaratıcı olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum yaratıcılığın daha çok depersonalizasyon/derealizasyon ile ilişkili olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Çünkü yaratıcı kişilerin depersonalizasyon/derealizasyon alt ölçekleri yaratıcı olmayanlara göre anlamlı fark ile yüksek bulunmuştur.

Genel DES skorları kadınlarda erkeklere göre daha fazladır.

DES ve alt ölçekleri kadınlar özelinde yaratıcılık durumuna göre incelenmiştir.

- DES skoru yaratıcı olmayan kadınlarda $42,64 \pm 46,93$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kadınlarda $52,67 \pm 48,65$ olarak hesaplanmıştır. Yaratıcı kadınlarda DES skoru yüksek olmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- Amnesia faktörü yaratıcı olmayan kadınlarda $5,86 \pm 11,80$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kadınlarda $7,33 \pm 10,47$ olarak hesaplanmıştır. Yaratıcı kadınlarda amnesia faktörü daha fazla çıkmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
- Depersonalization/Derealization faktöründe yaratıcı olmayan kadınlarda $3,86 \pm 8,45$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kadınlarda $9,20 \pm 12,28$ olarak hesaplanmıştır ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır..
- Absorption faktöründe yaratıcı olmayan kadınlarda ortalama $11,77 \pm 10,26$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan kadınlarda $11,67 \pm 10,98$ olarak hesaplanmıştır ve farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- Yaratıcı olan kadınların ortalama DES skoru yaratıcı olmayan kadınlara göre yüksektir. Aynı zamanda DES'in alt ölçeklerinden olan Depersonalization/Derelizasyon yaratıcı olan kadınlarda yaratıcı olmayanlara göre daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

DES ve alt ölçekleri erkekler özelinde yaratıcılık durumuna göre incelenmiştir.

- DES skoru yaratıcı olmayan erkeklerde $48,54 \pm 35,70$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan erkeklerde $33,15 \pm 20,28$ olarak hesaplanmıştır. Yaratıcı olmayan erkeklerde DES skoru yüksek olmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- Amnesia faktörü yaratıcı olmayan erkeklerde $5,86 \pm 11,80$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan erkeklerde $7,33 \pm 10,47$ olarak hesaplanmıştır. Yaratıcı erkeklerde amnesia faktörü daha fazla çıkmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

- Depersonalization/Derealization faktöründe yaratıcı olmayan erkeklerde $6,62\pm 7,24$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan erkeklerde $4,75\pm 4,79$ olarak hesaplanmıştır ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- Absorption faktöründe yaratıcı olmayan erkeklerde ortalama $13,15\pm 6,87$ olarak hesaplanırken yaratıcı olan erkeklerde $8,65\pm 6,29$ olarak hesaplanmıştır ve farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Yaratıcı olmayan erkeklerde DES skorlarının yaratıcı erkeklerden daha fazla olması diğer alt ölçeklerden alınan skorların yüksekliğiyle ilişkilendirilebilir.

Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ölçeği kişilerin yaratıcı olup olmamasına ve cinsiyetine göre incelenmiştir:

- Yaratıcı olmayan kişilerde ölçek değeri ortalama $86,43\pm 24,96$ çıkarken yaratıcı kişilerde $86,89\pm 17,35$ olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- Kadınlarda ölçek ortalaması $84,70\pm 20,73$ iken erkeklerde $88,85\pm 22,11$ olarak hesaplanmıştır. Erkeklerde Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği yaklaşık 4 puan daha fazla olmasına rağmen farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- Kadınlarda Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği kişilerin yaratıcı olup olmama durumuna göre incelenmiştir. Yaratıcı olmayan kadınlarda ölçek ortalaması $80,64\pm 21,55$ iken yaratıcı kadınlarda ortalama $90,67\pm 18,57$ olarak hesaplanmıştır. Ancak bu 10 puanlık fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- Erkeklerde Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği kişilerin yaratıcı olup olmama durumuna göre incelenmiştir. Yaratıcı olmayan erkeklerde ölçek ortalaması $96,23\pm 28,05$ iken yaratıcı erkeklerde ortalama $84,05\pm 16,28$ olarak hesaplanmıştır. Ancak bu 12 puanlık fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Yaratıcı olan kadınların ÇÖYO'den aldıkları skorlar yaratıcı olmayan kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Erkeklerde tam tersi bir durum söz konusudur. Yaratıcı olmayan erkeklerin ÇÖYÖ skorları yaratıcı erkeklerden daha yüksektir.

- Yaratıcı olan ve olmayan gruplarda DES skoru ile Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaratıcı olmayan kişilerde DES ölçeği ile ÇÖYÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlişkinin yönü pozitif ve seviyesi ortadır. Yani yaratıcı olmayan kişilerde DES artarken ÇÖYÖ artar veya DES azalırken ÇÖYÖ da azalmaktadır yorumu yapılabilir.
- Yaratıcı kişilerde ise DES ve ÇÖYÖ arasındaki herhangi bir ilişkinin varlığından bahsedilemez.

Bu durumun da yaratıcılıkla dissosiyatif yaşantıların depersonalizasyon/derealizasyon alt ölçeğinin benzerliğiyle ilişkili olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapılan bu araştırmada yazmanın, yaratıcılığın kişinin yaşama uyum sağlamasına katkıda bulunan beceri olduğu, kişinin kendi kontrolünü elinde tutmasını sağlayarak, kişinin ruhsal bütünlüğünü koruyucu bir işleve sahip olduğuna inanç daha da güçlenmiştir.

Bu alanda Psikoloji, Psikiyatri, Türkçe Eğitimi, Dil, Edebiyat, Sosyoloji ve Felsefe disiplinleri arasında çalışmalar yapılmasının hem yaratıcılık kavramını farklı bakış açılarıyla anlaşılmasına ve onun gizemini biraz daha aydınlanmasına yardımcı olacağına inanılmaktadır.

Aynı zamanda yazmak ve yaratıcılık gibi konularda nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı araştırmaların çokça yapılması önerilmektedir.

Eğitimin her kademesine öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlayacak yaratıcılık içeren dersler konulmasının gerekli olduğuna inanılmaktadır.

Terapötik işlevi olan yazma etkinlikleri üzerinde çalışılmaktadır. Uzun yıllar alacağı düşünülen bu çalışma neticesinde “İyileştirici Yazma”nın ve “Yazıyla Terapi”nin nasıl olacağının bilimsel bir temele oturtularak sistematize edileceğine inanılmaktadır. Bunun için de yaratıcılığın gizemini her geçen gün biraz daha aydınlatan araştırmaların varlığına ihtiyaç duyulmaktadır.

Yaşayan yazarlarla hem görüşme ve gözlemleri içeren hem eserlerinin analizleriyle birlikte çeşitli psikolojik testleri içeren kapsamlı araştırmaların yapılması, bu doğrultuda sınıflandırmalar oluşturulması, bu sınıfların bulunulan çağ ve toplum bağlamında geçmiş nesillerdeki verilerle birlikte karşılaştırılarak değerlendirilmesi önerilebilir. Bu değerlendirmeler neticesinde yazarak ortaya çıkan yaratıcılıkla ilgili kuramsal çalışmalar yapılabilir.

Yazarak ortaya çıkan yaratıcılığın toplumsal ve kişisel ruh sağlığının iyi olmasına yardımcı olacağına inanılmaktadır.



KAYNAKÇA

- Abasıyanık, S. F., Son Kuşlar (Haritada Bir Nokta), Yapı Kredi, İstanbul, 2004.
- Abasıyanık, S. F., Şimdi Sevişme Vakti ve Diğer Şiirleri, Yapı Kredi, İstanbul, 2008.
- Adler, A., Yaşamın Anlam ve Amacı (K. Şipal, Çev.), Say, İstanbul, 2011.
- Adler, A., İnsan Tabiatını Tanıma (A. Yörükan, Çev.), Türkiye İş Bankası Kültür, İstanbul, 2012.
- Akyüz, K., Modern Türk Edebiyatının Ana Çizgileri 1860-1923, İnkılap, İstanbul, 1995.
- Ali, S., Kürk Mantolu Madonna, Yapı Kredi, İstanbul, 2013.
- Andaç, F., Yazıda Yaşamak, Pupa, İstanbul, 2009.
- Ankay, A., Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları, Turhan Kitabevi, Ankara, 1992.
- Aral, İ., Anlar İzler Tutkular, Epsilon, İstanbul, 2004.
- Aral, İ., Ruhumu Öpmeyi Unuttun, Turkuaz, İstanbul, 2009.
- Aral, İ., Anlar İzler Tutkular, Turkuaz, İstanbul, 2009.
- Aral, İ., Yazma Büyüsü, Kırmızı Kedi, İstanbul, 2011.
- Arslandoğlu, K., Psikiyatri El Kitabı, İthaki, İstanbul, 2007.
- Artan, B ve Bayhan, P. S., Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Morpa, İstanbul, 2005
- Artut, K., Sanat Eğitimi, Anı, Ankara, 2007.
- Asaf, Ö., Yuvarlağın Köşeleri. İstanbul: Adam, İstanbul, 1996.
- Asaf, A., Dokuza Kadar On. İstanbul: Yapı Kredi, İstanbul, 2012.
- Atkinson, Rita. L., Atkinson Richard L., Smith E. E vd., Psikolojiye Giriş (Y. Alogan, Çev.), Arkadaş, Ankara, 2006.
- Bakırcıoğlu, R., Ruh Sağlığı ve Uyum Bozuklukları, Anı, Ankara, 2007
- Bilgegil, Z, Kaya Bilgegil'in Makaleleri, Akçağ, Ankara, 1997.
- Binyazar, A ve Özdemir, E., Yazma Öğretimi-Yazma Sanatı, Papirüs, İstanbul, 2006.
- Buluş, M. 1997, "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık" Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:3, ss. 82-90.
- Burns, D., İyi Hissetmek (H. A. Karaosmanoğlu, Çev. edt.), Psikonet, İstanbul, 2010.

- Büyükmeriç, E., Yergök, Logos, İstanbul, 2012.
- Cemal, A., Sanat Üzerine Denemeler, Can, İstanbul, 2012.
- Corey, G., Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (T. Ergene, Çev.), Mentis Yayıncılık, Ankara, 2008.
- Çakmaklı, K., Çocuk ve Gençte Sosyal Gelişim, Yağmur, İstanbul, 2007.
- Çörüş, G. (Ed.), Ruh Sağlığı, Alfa, İstanbul, 1995.
- Dinçmen, K., Psikiyatri, Arion, İstanbul, 2004.
- Dinçmen, K., Psikiyatri-Psikosomatik Tıp, Pan, İstanbul, 2005.
- Doksat, K., 2002, “Transandanın (Mistik ve Artistik Yaşantıların) ve Psikolojisi, Psikobiyolojisi, Psikiyatrisi”.
http://historicalsense.com/Archive/Fener29_1.htm.
- Dostoyevski, Yer Altından Notlar, İletişim, İstanbul, 2007.
- E. Cüneyt, Sacide Üstünsoy, Suat Cab, Cengiz Başoğlu, Duran Çakmak, 2003;6 “Alkol/Madde Bağımlılarında Özkıyım Girişimi İlişkisinin Klinik Belirtilerle İlişkisi” Klinik Psikiyatri Dergisi, ss. 86-94
- E. Cüneyt, Ögel. Kültegin (2003) “Alkol/Madde Bağımlılarında Dissosiyatif Belirtiler ve Çocukluk Çağı Travması, Depresyon, Anksiyete ve Alkol/Madde Kullanımı İle İlişkisi” Anadolu Psikiyatri Dergisi 4: 30-37
- Freud, A., Ego ve Savunma Mekanizmaları (Y. Erim Çev.) İstanbul: Bağlam, İstanbul, 1989.
- Freud, S., Psikanaliz Üzerine (K. Şipal, Çev.), Cem, İstanbul, 2006.
- Fromm, E., Sevme Sanatı (Y. Salman, Çev.) İstanbul, Payel, İstanbul, 1995.
- Fromm, E., Sevme Sanatı (S. Budak, Çev.) Ankara: Öteki, Ankara, 1999.
- Geçtan, E., Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, Metis, İstanbul, 2003.
- Geçtan, E., İnsan Olmak, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995.
- Geçtan, E., Varoluş ve Psikiyatri. İstanbul: Remzi, İstanbul, 1999.
- Genç, N., Yağmur, Timaş, İstanbul, 1999.
- Goleman, D., Duyusal Zeka (B. S. Yüksel, Çev.), Varlık, İstanbul, 2011.
- Güney, M. 1999 “Sanat, Benlik Nesnesi ve İlham” Klinik Psikiyatri Dergisi Sayı:1, ss.42-45.
- Günseren, T., Wiilam Golding, İş Bankası Kültür, İstanbul, 2004.
- Gürpınar, H, R., Hazan Bülbülü, Atlas Kitabevi, İstanbul, 1973.
- Öztürk, Ş. (Ed.), Goya (B. Kovulmaz, Çev.), Yapı Kredi, İstanbul, 2001.

- Güloğlu, B. Kararırmak, Ö. 2010 “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığı Yordayıcısı olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık” Ege Eğitim Dergisi (11) 73-88
- Gümüş, S., Yazarın Yalnızlık Burcu, Can, İstanbul, 2012.
- İleri, S., Ay Hala Güzel. İstanbul: Kaf, İstanbul, 1999.
- İnanç ve Yerlikaya, Kişilik Kuramları, Pegem Akademi. Ankara, 2009.
- Jung, K. G., Analitik Psikoloji (E. Gürol, Çev.), Payel Kitabevi, İstanbul,1997.
- K, Seçmeler, “Derbeder Bir Kahin” Cansu Yılmazçelik, Alkım, İstanbul, 2009.
- Kafka, F., Dava (A. Cemal, Çev.), Can, İstanbul, 2010.
- Karaalıoğlu, S. K., Kompozisyon Sanatı, İnkılap, İstanbul, Tarih yok.
- Karaosmanoğlu, Y. K., Hep O Şarkı, İletişim, İstanbul, 1998.
- Karaosmanoğlu, Y. K., Yaban, İletişim, İstanbul, 2006
- Kovulmaz, B. (Ed.), Picasso, Yapı Kredi, İstanbul, 2011.
- Köknel, Ö., İnsanı Anlamak, Altın Kitaplar, İstanbul, 2005.
- Köknel, Ö., Yaşamın Zaferi, Altın Kitaplar, İstanbul, 1998.
- Kulaksızıoğlu A., Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2001.
- London, J., Bir Alkoliğin Anıları (O. Çakmakçı, Çev.), Bordo Siyah, İstanbul, 2004.
- Markham, U., Çocukluk Travmaları (M. Sağlam, Çev.), Alfa, İstanbul, 1998.
- May, R., Yaratma Cesareti (A. Oysal, Çev.), Metis, İstanbul, 1994.
- May, R., Kendini Arayan İnsan (A. Karpat, Çev.), Kuraldıőı, İstanbul, 2000.
- Moran, B., Edebiyat Kuramları ve Eleőtiri, İletişim, İstanbul, 2012.
- Nasio, J. D., Aşk Acısı (H. Balkanlar, C. Coőkun, Çev.), İmge Kitabevi, Ankara, 2007.
- Necatigil, B., Evler, De, İstanbul, 1968.
- Necatigil, B., Silinir Ayak İzleri, Adam, İstanbul, 2003.
- Oktay, A., Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem, Epsilon, İstanbul, 2007.
- Onur, B., Anılardaki Aőklar, Kitap, İstanbul, 2005.
- Oral, D., Yine Yazı Yazıyoruz, Pegem Akademi, Ankara, 2003.
- Özenen, F. 2009 “Babayı Öldürmek ve Yaratıcılık” Psikanaliz Yazıları, Sayı:18, ss: 24-26.
- Özışık, M., Yalnızlık, Tablet, Konya, 2005.
- Özkan, M., İnsan İletişim ve Dil, 3F, İstanbul, 2008.

- Özmen, Mine “İkame Bir Çocuğun Yaratıcılığı: Salvador Dali”<http://www.mineozmen.com/ikame-bir-cocugunyaraticiligi->.
- Parman, T. 2009 “Psikanalist ve Sanatçı” Psikanaliz Yazıları, Sayı:18, s. 21.
- Pennebaker, J. W., İçinizi Dökün (G. Çevik, Çev.), Hekimler Birliği, Ankara, 2009.
- Polat, O., Klinik Adli Tıp, Seçkin, Ankara, 2012.
- Rauf, M., Genç Kız Kalbi, İlya, İzmir, 2004.
- Safa, P., Deli Gönlüm, Alkım, İstanbul, 2008.
- Schopenhaur, A., Okumak, Yazmak ve Yaşamak Üzerine(A. Aydoğan, Çev.), Say, İstanbul, 2008.
- Selçuk, Z., Eğitim Psikolojisi, Nobel, Ankara, 2008.
- Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau. David O. Sears, Sosyal Psikoloji (A.Dönmez, Çev.), İmge, Ankara, 2012.
- Spence, D., Van Gogh (S.Aydın, Çev.), Alkım, İstanbul, 2000.
- Spence, D.,Picasso(S. Aydın, Çev.), Alkım, İstanbul, 2000.
- Sungur, N., Yaratıcı Düşünce, Evrim, İstanbul, 1997.
- Tanpınar, A. H., Şiirler, Yapı Kredi, İstanbul, 2002.
- Tanpınar, A. H. 2014 “Ne İçindeyim Zamanın”
http://www.siiir.gen.tr/siir/a/ahmet_hamdi_tanpınar/ne_icindeyim_zamanin.html.
- Türkçe Sözlük (2005). Türk Dil Kurumu.
- Vardar, B., Dilbilimin Temel Kavram ve İlkeleri, Multilingual, İstanbul, 2001.
- Yavuzer, H., Çocuğu Tanımak ve Anlamak, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2012.
- Yaz, E. (2015). Yazma Becerisinin Gereksinim Haline Dönüşmesini Sağlayan Etkenler ve Bu Gereksinimin Türk Edebiyatından Örneklerle Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi
- Yörükan, T., Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri, Türkiye İş Bankası, İstanbul, 2011.
- Yücel, C., Gökyokuş, İş Bankası Kültür, İstanbul, 2011.
- Zara, A. (Ed.), Yaşadıkça, İmge, Ankara, 2011.

ANKET 1 (UCLA L-5 YALNIZLIK ÖLÇEĞİ)

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

Seçtiğiniz şıkka "x" işareti koyarak anketi cevaplandırabilirsiniz.

	Ben	bu	Ben	bu	Ben	bu	Ben	bu
	durum		durum		durum		durum	
	HİÇ		NADİREN		BAZAN		SIK	SIK
	1		2		3		4	4
	Yaşamadım		Yaşarım		Yaşarım		Yaşarım	Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.								
2. Arkadaşım yok.								
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1		2		3		4	
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	1		2		3		4	
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1		2		3		4	
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1		2		3		4	
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1		2		3		4	
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.	1		2		3		4	
9. Dışa dönük bir insanım.	1		2		3		4	
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1		2		3		4	
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1		2		3		4	
12. Ailemde değer verdiğim ve onun gibi olmak istediğim biri vardı.	1		2		3		4	
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1		2		3		4	
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1		2		3		4	
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1		2		3		4	
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1		2		3		4	
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1		2		3		4	
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1		2		3		4	
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1		2		3		4	
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1		2		3		4	

ANKET 2 (DİSSOSİYATİF YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ-DES)

Bu test günlük hayatınızda başınızdan geçmiş olabilecek yaşantıları konu alan 28 sorudan meydana gelmektedir. Sizde bu yaşantıların ne sıklıkta olduğunu anlamak istiyoruz. Yanıt verirken, alkol ya da ilaç etkisi altında meydana gelen yaşantıları değerlendirmeye katmayınız. Lütfen her soruda, anlatılan durumun sizdekine ne ölçüde uyduğunu 100 üzerinden değerlendiriniz ve uygun olan rakamın yerine “x” koyunuz.

Örnek:

%0 10 20 30 x 50 60 70 80 90 %100

SORULAR

1. Bazı insanlar, yolculuk yaparken yol boyunca ya da yolun bir bölümünde neler olduğunu hatırlamadıklarını birden fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

% 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

2. Bazı insanlar zaman zaman, birisini dinlerken, söylenenlerin bir kısmını ya da tamamını duymamış olduklarını birden fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

% 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

3. Bazı insanlar kimi zaman, kendilerini nasıl geldiklerini bilmedikleri bir yerde bulurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

4. Bazı insanlar zaman zaman kendilerini, giydiklerini hatırlamadıkları elbiseler içinde bulurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

5. Bazı insanlar zaman zaman eşyaları arasında, satın aldıklarını hatırlamadıkları yeni şeyler bulurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

6. Bazı insanlar, zaman zaman, yanlarına gelerek başka bir isimle hitabeden ya da önceden tanıştıklarında ısrar eden, tanımadıkları kişilerle karşılaşır. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

7. Bazı insanlar, zaman zaman, kendilerinin yanı başında duruyor ya da kendilerini bir şey yaparken seyrediyor ve sanki kendi kendilerine karşıdan bakıyormuş gibi bir his duyarlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

8. Bazı insanlara, arkadaşlarını ya da aile bireylerini, zaman zaman tanımadıklarının söylendiği olur. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

9. Bazı insanlar, yaşamlarındaki kimi önemli olayları (örneğin nikâh ya da mezuniyet töreni) hiç hatırlamadıklarını fark derler. Yaşamınızdaki bazı önemli olayları hiç hatırlamama durumunun sizde ne oranda olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

10. Bazı insanlar zaman zaman, yalan söylemediklerini bildikleri bir konuda, başkaları tarafından, yalan söylemiş olmakla suçlanırlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

11. Bazı insanlar kimi zaman, aynaya baktıklarında kendilerini tanıyamazlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

12. Bazı insanlar kimi zaman, diğer insanların, eşyaların ve çevrelerindeki dünyanın gerçek olmadığı hissini duyarlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

13. Bazı insanlar, kimi zaman vücutlarının kendilerine ait olmadığı hissini duyarlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

14. Bazı insanlar, zaman zaman geçmişteki bir olayı o kadar canlı hatırlarlar ki, sanki o olayı yeniden yaşıyor gibi olurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

15. Bazı insanlar kimi zaman, olduğunu hatırladıkları şeylerin, gerçekte mi yoksa rüyada mı olduğundan emin olamazlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

16. Bazı insanlar zaman zaman, bildikleri bir yerde oldukları halde orayı yabancı bulur ve tanıyamazlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

17. Bazı insanlar, televizyon ya da film seyrederken, kimi zaman kendilerini öyküye o kadar kaptırırlar ki çevrelerinde olan bitenin farkına varamazlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

18. Bazı insanlar kimi zaman kendilerini, kafalarında kurdukları bir fantezi ya da hayale o kadar kaptırırlar ki, sanki bunlar gerçekten başlarından geçiyormuş gibi hissederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

19. Bazı insanlar, ağrı hissini duymamayı zaman zaman başarabildiklerini fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

20. Bazı insanlar kimi zaman, boşluğa bakıp hiç bir şey düşünmeden ve zamanın geçtiğini anlamaksızın oturduklarını fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

21. Bazı insanlar, yalnız olduklarında, zaman zaman sesli olarak kendi kendilerine konuştuklarını fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

22. Bazı insanlar kimi zaman iki ayrı durumda o kadar değişik davrandıklarını görürler ki, kendilerini neredeyse iki farklı insanmış gibi hissettikleri olur. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

23. Bazı insanlar, normalde günlük çektikleri bir şeyi (örneğin spor türleri, iş, sosyal ortamlar vb.) belirli durumlarda son derece kolay ve akıcı biçimde yapabildiklerini fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

24. Bazı insanlar, zaman zaman, bir şeyi yaptıklarını mı yoksa yapmayı sadece akıllarından geçirmiş mi olduklarını (örneğin bir mektubu postaya attığını mı yoksa sadece atmayı düşündüğünü mü) ? hatırlayamazlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

25. Bazı insanlar kimi zaman, yaptıklarını hatırlamadıkları şeyleri yapmış olduklarını gösteren kanıtlar bulurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

26. Bazı insanlar, zaman zaman eşyaları arasında, kendilerinin yapmış olması gereken, fakat yaptıklarını hatırlamadıkları yazılar, çizimler ve notlar bulurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

27. Bazı insanlar, zaman zaman kafalarının içerisinde, belli şeyleri yapmalarını isteyen ya da yaptıkları şeyler üzerine yorumda bulunan sesler duyarlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

28. Bazı insanlar, zaman zaman, dünyaya bir sis perdesi arkasından bakıyormuş gibi hissederler, öyle ki insanlar ve eşyalar çok uzakta ve belirsiz görünürler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu yüz üzerinden değerlendirerek uygun olan yüzdeyi daire içine alınız.

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 %100

ANKET 3 (ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK YAŞANTILARI SORU LİSTESİ- ÇOCUKLUK ÖRSELENME YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ)

Bu sorular çocukluğunuz ve bundan önceki ergenlik döneminiz boyunca başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylarla ilgilidir. Her soru biçimi için sizin için uygun olan rakamın yerine “x” işareti koyunuz.

Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacaktır.

Dikkat: Her cümlenin başında “Çocukluğumda ve bundan önceki ergenlik dönemim boyunca” ifadesi vardır.

1= Hiç bir zaman

2= Nadiren

3= Zaman zaman

4= Sık sık

5= Çok sık

Soru Listesi

1. Ailemde sorunlarımı konuşabildiğim biri vardı.
1 2 3 4 5
2. Ailemdelikler beni eleştirirdi.
1 2 3 4 5
3. Yeterli yemek bulamazdım.
1 2 3 4 5
4. Ailemdelikler güven duyar ve başarılı olmam için beni desteklerdi.
1 2 3 4 5
5. Ailemde bana vuran ya da döven biri vardı.
1 2 3 4 5
6. Yetiştirme yurdunda kaldığım dönemler oldu.
1 2 3 4 5
7. Bana bakan ve koruyan birinin olduğunu biliyordum.
1 2 3 4 5
8. Ailemde biri bana bağırır ya da azarlardı.
1 2 3 4 5
9. Anneme ya da kardeşlerimden birine vurulduğuna ya da onların dövüldüğüne şahit oldum.
1 2 3 4 5
10. Ailemdelikler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi (ya da buna benzer kötü sıfatlarla) seslenirlerdi.
1 2 3 4 5
11. Sokaklarda barındığım oldu.
1 2 3 4 5

12. Ailemde değer verdiğim ve onun gibi olmak istediğim biri vardı.
1 2 3 4 5
13. Anne ya da babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.
1 2 3 4 5
14. Ailemdekilerin polisle başları derde girerdi.
1 2 3 4 5
15. Ailemde önemli ve özel biri olduğumu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.
1 2 3 4 5
16. Ailemden birine karşı kendimi dövüşerek, saklanarak ya da kaçarak korumam gerekiyordu.
1 2 3 4 5
17. Ailemde başarılı olmamı isteyen biri vardı.
1 2 3 4 5
18. Kirli giysiler içinde dolaşmak zorunda kalırdım.
1 2 3 4 5
19. Dönem dönem değişik kişilerin yanında kaldım (akrabalar ya da başka aile)
1 2 3 4 5
20. Kardeşlerimden birinin cinsel tacize uğrayabileceğine inanıyorum.
1 2 3 4 5
21. Sevildiğimi hissediyorum.
1 2 3 4 5
22. Anne ve babam çocukları olarak hepimize eşit davranıyorlardı.
1 2 3 4 5
23. Anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.
1 2 3 4 5
24. Ailemden biri bana öyle kötü vurdu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekti.
1 2 3 4 5
25. Ailemde beni daima uzak tutacağına inandığım biri vardı.
1 2 3 4 5
26. Ailemdekiler bana öyle şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.
1 2 3 4 5
27. Benden yaşça büyük olan biri ile cinsel temasta bulunuyordum. (benden en az beş yaş büyük biri)
1 2 3 4 5
28. Bana örnek olan yaşça büyük birisi (bir öğretmen ya da ana baba) vardı.
1 2 3 4 5
29. Kayış, sopa, kordon ya da başka bir set vurularak cezalandırılıyordum.
1 2 3 4 5
30. Ailemde değişmesini istediğim bir şey yoktu.
1 2 3 4 5
31. Ailemdekiler birbirlerine karşı saygılı davranırlardı.
1 2 3 4 5
32. Ailemdekiler bana kırıcı ve saldırganca sözler söylerlerdi.
1 2 3 4 5

33. Bedensel olarak (vücutça) kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.
1 2 3 4 5
34. Ailemdelikiler beni kötü etkilerden korumaya çalışıyorlardı.
1 2 3 4 5
35. Bana o kadar kötü vuruluyordu ya da dövülüyordum ki öğretmen ya da doktor bunu fark ediyordu.
1 2 3 4 5
36. Ailemdelikiler kendilerine hâkim değil gibiydiler.
1 2 3 4 5
37. Ailemdelikiler okula gitmemi ve eğitimi destekliyorlardı.
1 2 3 4 5
38. Evden uzaklaştırdım, öyle ki nerede olduğumu kimse bilmezdi.
1 2 3 4 5
39. Bana verilen cezalar eziyet derecesindeydi.
1 2 3 4 5
40. Ailemde biri benden nefret ederdi.
1 2 3 4 5
41. Ailemdelikiler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.
1 2 3 4 5
42. Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.
1 2 3 4 5
43. Ailemdelikiler beni dışarıya ittiler.
1 2 3 4 5
44. Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakta ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden biri oldu.
1 2 3 4 5
45. Çocukluğum mükemmeldi.
1 2 3 4 5
46. Ailemden biri tarafından yaralanmaktan korkuyordum.
1 2 3 4 5
47. Biri beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.
1 2 3 4 5
48. Ailemde bana inanan en az bir kişi vardı.
1 2 3 4 5
49. Biri bana cinsel tacizde bulundu.
1 2 3 4 5
50. Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.
1 2 3 4 5
51. Benim ailem dünyanın en iyisiydi.
1 2 3 4 5
52. Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.
1 2 3 4 5
53. Ailem benim için güç ve destek kaynağıydı.
1 2 3 4 5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

- Doğum yeri: İstanbul
- Doğum tarihi: 1990
- İlgi alanları: Müzik (Özellikle, Türk Halk Müziği, Türk Sanat Müziği, Klasik Batı Müziği ve etnik müzikler), psikoloji, edebiyat, dil, resim, sanat, dans, Türk kültürü, sinema.
- 2010 yılından beri bağlama çalmaya devam etmektedir. Aynı zamanda 2005 yılında keman (Alaturka) çalmaya başlamıştır.
- 2005 yılında, Trt Trabzon Radyosu'nun açtığı "Türk Sanat Müziği Gençlik Korosu" sınavını kazanmıştır. 2005-2008 yılları arasında Trt Trabzon Radyosu'nun Türk Sanat Müziği ve Türk Halk Müziği Gençlik Koroları'nın çalışmalarına katılmıştır.
- 2011 yılında Trt İstanbul Radyosu Türk Sanat Müziği Gençlik Korosu'nda yer almıştır.

Eğitim Durumu:

Yüksek Lisans:

- Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı (2013-2015)
- İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Türkçe Eğitimi Ana Bilim Dalı (2012-2015)
- Türkçe Eğitimi Yüksek Lisans Tezi: "Yazma Becerisinin Gereksinim Haline Dönüşmesini Sağlayan Etkenler ve Bu Etkenlerin Türk Edebiyatından Örneklerle Değerlendirilmesi"

Lisans:

- (Çift Ana Dal yaparak iki Ana Bilim Dalı'ndan aynı anda mezun olmuştur)
- İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı (2009-2012) (Çift Ana Dal)
- İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Türkçe Eğitimi Ana Bilim Dalı Türkçe Öğretmenliği (2008-2012) (Bölüm Birincisi)

Ortaöğretim:

- Beşikdüzü Anadolu Öğretmen Lisesi (2004-2008)

İlköğretim:

- Âdem Çelik İlköğretim Okulu (1996- 2004)

Yabancı Dil:

- İngilizce (B1)- Intermediate

İş Deneyimi:

- 2012 Eylül'den beri Milli Eğitim Bakanlığı'nda kadrolu olarak, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen olarak çalışmaktadır.

Bilimsel Yayınlar ve Çalışmalar:

- Makale: Jack London ve Eserlerinde Bağımlılık ve Tezahürleri, 2015- Mart, Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi, Yıldız Kocasavaş, Ezgi Yaz.
- (2013) "Sorumlu Birey Sorunsuz Toplum Projesi" Milli Eğitim Bakanlığı, Beylikdüzü İlçesi (Başarı Belgesi)
- (2011) İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dekanı, Prof. Dr. Selahattin Dilidüzgün'den "Teşekkür Belgesi" almıştır. (Müzik dinletisi; keman ve bağlama)
- (2010) İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dekanı, Prof. Dr. Selahattin Dilidüzgün'den "Teşekkür Belgesi" almıştır. (Müzik dinletisi; keman ve bağlama)
- (2009) İstanbul Üniversitesi, Özürlüler Araştırma ve Uygulama Merkezi'nin 5-6 Mart 2009 tarihlerinde düzenlediği "III. Engelsiz Üniversite Çalıştayı"na katılmış ve katkıda bulunmuştur. (Katılım Belgesi)
- (2008) TÜBİTAK'ın Ortaöğretim Öğrencileri Araştırma Projeleri Yarışması'na "Müzik Terapi" adlı çalışmasıyla katılmıştır. Bunun sonucunda TÜBİTAK'tan "Teşekkür Mektubu" almış; Beşikdüzü Anadolu Öğretmen Lisesi'ne TÜBİTAK tarafından davetiye gönderilmiştir.
- (2008) Kültür Bakanlığı'ndan Teşekkür Belgesi. (Kültür Bakanlığı'nın "Nevruz" adlı Kompozisyon Yarışması'nda "Trabzon İl Birincisi" olmuştur.)

Seminer/ Konferans:

"Ergenlik Dönemi", "Yazarak Rahatlama", "Farkındalık Bilinci", "Yaşam Becerileri Eğitimi",

Kazandığı Burslar:

- (2012-2014) "TÜBİTAK (Yurtiçi Yüksek Lisans Bursu)"
- (2008-2012) "Milli Eğitim Bakanlığı Başarı Bursu"