

PAPER DETAILS

TITLE: Ölüm ve Hayatin Anlami Üzerine Psikolojik Bir Inceleme: Ivan Ilyiç'in Ölümü

AUTHORS: Ece BEKAROGLU

PAGES: 33-37

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/910694>

ÖLÜM VE HAYATIN ANLAMI ÜZERİNE PSİKOLOJİK BİR İNCELEME: İVAN İLYİÇ'İN ÖLÜMÜ

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Dr. Öğr. Üyesi Ece BEKAROĞLU

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Ece.bekaroğlu@hbv.edu.tr

ORCID: 0000-0002-8039-9116

Gönderim Tarihi: 06.11.2019 Kabul Tarihi: 02.12.2019

Alıntı: BEKAROĞLU, Ece (2019). "Ölüm ve Hayatın Anlamı Üzerine Psikolojik Bir İnceleme: İvan İlyiç'in Ölümü", *AHBV Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (1) 33-37.

ÖZ: "İvan İlyiç'in Ölümü" adlı eser Tolstoy tarafından 1886 yılında yayınlanmıştır ve ana karakter olan sorgu yargıcı İvan İlyiç'in küçük bir ev kazası sonrası acılar içinde ölüme yaklaşmasını konu alır. İvan İlyiç, çevresindekilerin onun acısına ve ölümü irdelemesine kayıtsız kaldıklarını fark eder ve başkaları yerine neden kendisinin ölmekte olduğunu sorgular. Yaşamın anlamını ve ölüm kaygısını konu edinen kitap, psikolojide ölümü ve insanın anlam arayışını ele alan kuramlar açısından incelenebilir. İvan İlyiç'in ölümlü yüzleşirken yaşadığı süreçler, Elizabeth Kübler Ross'un "Yas'ın Beş Aşaması Modeli" ile incelenebilir. Ayrıca ana karakterin ölüme yaklaşırken hayatının anlamını sorguladığı bölümler, insanın anlam arayışını ele alan kuramcılar Irvin Yalom ile Viktor Frankl'in bakış açıları ile ele alınabilir. Bu çalışmada, kitabın psikolojik incelemesi yapıldıktan sonra eğitimde ve psikoterapide kullanım alanları ile ilgili de bilgi verilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *İvan İlyiç'in Ölümü*, yasın aşamaları, hayatın anlamı, psikoterapi

A Psychological Analysis of Death and Meaning in Life: *The Death of Ivan Ilyich*

ABSTRACT: *The Death of Ivan Ilyich*, published by Tolstoy in 1886, deals with the approach of Ivan Ilyich, the main character who is an interrogator, to death in pains following a minor home accident. After a small accident at home, he understands that he is dying quickly. Ivan Ilyich realizes that the people around him keep indifferent to his suffering and questioning of death, and then he asks himself why it is he that is dying, not some others. The book which treats the meaning of life and the anxiety of death can be analyzed in terms of theories that deal with death and man's search for meaning in psychology. The processes that Ivan Ilyich faces in confronting death can be examined through Elizabeth Kübler Ross's "Five Stages of Mourning Model". In addition, the sections where the main character questions the meaning of his life as he approaches death can be examined from the perspectives of Irvin Yalom and Viktor Frankl, two theoreticians who focus on man's search for meaning in life. The use of this book in education and psychotherapy is given in this study following the psychological analyses of the book.

Key Words: *The Death of Ivan Ilyich*, stages of mourning, meaning in life, psychotherapy.

Ünlü bir Rus yazarı olan Lev Tolstoy'un birçok eserinde ölüm teması yer alır, yazarın okuyucularını ölümü ve hayatın anlamını sorgulamaya sevk ettiği söylenebilir. Tolstoy'un ölümlü yüzleşen bir kişinin yaşadıklarını detaylı bir şekilde incelediği eseri İvan İlyiç'in Ölümü'dür. Bu çalışmada öncelikle İvan İlyiç'in Ölümü adlı eser hakkında bilgi verilir, ardından karakterin psikolojik incelemesi Kübler Ross'un Yas'ın Beş Aşaması Modeli, Irvin Yalom'un varoluşçu psikoterapi bakış açısı ve Viktor Frankl'in Logoterapi yöntemi ile yapılır.

Bir süredir hasta olan mahkeme üyesi İvan İlyiç'in ölüm haberi iş arkadaşlarına ulaştığında, meslektaşları onun ölümünün kendilerine makam ve ücret konusunda nasıl bir katkısı olacağını tartışmaya başlarlar. Kendileri yerine İvan İlyiç'in ölmüş olması onları sevindirir, ölümlü olduklarını düşünmeleri yerine akşam katılacakları kâğıt oyunu partisini düşünürler. İvan İlyiç'in karısı ise kederini yaşamak yerine mezarlık, cenaze işleri ve devletten alabileceği para ile ilgilidir.

İvan İlyiç ailesinde kardeşleri arasında parlayan, zeki, kibar ve eğlenceli olan çocuktur. Eğitim hayatının ardından toplumun üst kademelerinde görev yapan kişilerle kurduğu dostluk-

lar ve ciddi, titiz çalışmaları sayesinde öncelikle memuriyette ardından sorgu yargıçlığı görevinde hızla ilerler. Bu görevine devam ederken, gelecekteki eşi Praskovya ile tanışır ve onu oldukça zeki, çekici ve göz alıcı bulur. İyi, asil bir aileden gelen ve az da olsa bir serveti olan Praskovya ile evlenmenin doğru bir karar olduğunu düşünür. Evlilikleri ilk çocuğun doğumuna kadar gayet yolunda, beklendik şekilde ilerler. Eşi doğum yaptıktan sonra aksilik çıkaran, kıskanan ve sinirli birine dönüşür. Eşinin olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarından etkilenen İvan İlyiç çözümü, kendisine eşi ve çocukları dışında bir dünya kurmakta bulur. Vurdumduymaz bir tutumla, eşinin neler hissettiğini düşünmeden, arkadaşları ile kâğıt oyunu partileri düzenleyerek hayatına devam eder.

Evlilikleri devam ederken ve bazı çocukları ölür bazıları yaşama tutunurken eşi ile arası gitgide açılır. Evliliklerinin on yedinci yılında yükselmeyi düşündüğü bir mevki başka birine verilir, İvan İlyiç üstleriyle çatışmaya başlar bu sebeple de atamalarda ona sıra gelmez. Maddi sıkıntılar ve beklediği kadronun gelmeyişiyle bunalan aile üyeleri, Praskovya'nın kardeşinin çiftliğinde bir süre kalır. Bu şekilde hayatına devam edemeyeceğine karar veren İvan İlyiç, bakan görevinde olan dostuna gider, durumunu anlatır ve yüksek bir makama ataması yapılır. Atama sonrası eşiyle arası biraz düzelir, yeni bir ev tutar ve evi kendi zevkine göre düzenlemeye başlar. Özenti bir şekilde aldığı ev eşyalarını yerleştirirken yüksekte düşer, hızlı bir şekilde böğrünü çarpar. Bu çarpmanın ardından ciddi ağrılar ve sağlık sorunları yaşamaya başlar. Ağrısı sebebiyle evdekilere oldukça öfkeli davranır, çeşitli doktorlara sağlık sorunları nedeniyle başvurur. Doktorların kendisine karşı tutumunu, kendisinin sorgu yargıcıyken sanıklara karşı olan duruşuna benzetir. Doktorların kendisi ile ilgili teşhis açıklamalarını, kendisinin sanığa kararını açıkladığı üstünlük hissi ile benzetir. Doktorlar kör bağırsağı ile ilgili teşhis koyup, çeşitli ilaçlar verseler de, İvan ilaçların iyi gelmediğini fark eder. İlaçlar fayda etmedikçe ve çevresindekiler onun durumuna kayıtsız kaldıkça, yaşadıklarından dolayı öfkelenir. Tıptan verim alamadığında, aziz resimleri ile tedavi uygulayan bir yere bile gitmeyi düşünür. Hayalinde kör bağırsağını tedavi ettiğini imgeler, böylece bağırsağını yerli yerine oturtabileceğine inanmak ister. Uyguladıkları ağrılarına iyi gelmedikçe hüzünlenir, arkadaşlarının oyunda kazanmasına yardım etmeye çalıştıklarını, aile üyelerinin kendisine acıdıklarını düşünür. Ölüm hakkında çevresindekilerin düşünmediklerini ancak kendisinin ölüme oldukça yaklaştığını fark ederek, korkar.

Bugüne kadar her insanın öleceğini biliyor olması fikriyle kendisinin ölümlü olduğunu fark etmesi arasında bir çelişki olduğunu görür. Kendisini oyalamak için evin düzeniyle ve eşyalarıyla tekrar ilgilenmeye başladığında, hayatını eşyalar uğruna harcadığını fark etmesinin hüznünü yaşar. Hastalığını ve ölüme giden bu yolu kabul ettikçe bir çocuk gibi ilgiye ve şefkate ihtiyacı olduğunu da anlar. Bu ilgi ve şefkat ihtiyacını aile üyelerinden biri yerine uşağı Gerasim'in karşıladığını görür. Gerasim'in ölümü kabullenen tutumu, açık sözlü ve saygılı davranışları onu yatıştırır. Geçmişini sorguladığında, iş yaşamını, hırslarını ve para arzusunu çirkin bir heves algılar, yaşamına anlam kattığını hissedemez. Hayatını gerektiği gibi yaşamadığını fark ettiğinde hissettiği manevi acı bedensel ağrıların üzerinde. Ölümüne yaklaşıırken, istediği gibi yaşamadığını, gereklilikler ve beklentiler doğrultusunda yaşamını sürdürdüğünü fark eder. Kalan birkaç dakikası bile olsa ailesini üzmemesi gerektiğini düşünür. Eşine kendisini bağışlamasını söylemek ister, ifade edemez. Yaşarken ölümün var olmadığını, ölümlük de sadece bir aydınlığın olduğunu, korkunun yer almadığını fark eder.

Ölüme Yaklaşan İvan İlyiç'in Beş Aşaması

Kişi kendisinin ya da sevdiği birinin öleceği bilgisine maruz kaldığında, farklı psikolojik aşamalardan geçer ve bu aşamaları açıklayan en yaygın model Kübler Ross'un Yas'ın Beş Aşaması Modeli'dir (2009). Kübler Ross'a göre kişi öleceğini öğrendiğinde, ilk aşamada ölümü inkâr eder, çaresizlik içerisinde kendi ölümünün gerçek olamayacağına inanır (s. 31). Tahlillerin karışmış olabileceği, başka bir doktorun görüşünün farklı olacağı gibi düşüncelerle kendisine şok etkisi yaratan bu olayla inkâr savunma mekanizması ile baş etmeye çalışır. Ölüm haberinin inkâr edilemez olduğu kanıtlandığında, inkâr yerine öfke, hiddet ve kin gibi yıkıcı duygular hissedilir. Öfke, ölüm düşüncesinin inkâr edilmediğinin ancak kişinin "neden başkaları

yerine ben ölüyorum?” sorusunu kendisine sorduğu aşamadır (s. 40). İnkâr aşamasına göre öfke aşaması, kişinin yakınları tarafından da baş etmesi oldukça zor bir durumdur. Öfke aşamasında kişi çevresine olduğu kadar doktoruna ve hatta Allah’a da öfke duyabilir. Bir sonraki aşamada doktoruna ya da Allah’a öfke duyan kişi, bu duygu yerine ölümü geçiştirmek için pazarlık yapmak isteyebilir (s. 66). Eğer Allah benim ölümümü istediye, ben daha iyi bir insan olursam, ölümümü de erteleyebilir, gibi düşünceleri olabilir. Kişi pazarlık yapsa da, öfkelenirse de önüne geçemediği ölüm karşısında depresyon yaşayabilir (s. 69). Hastalığın semptomları ilerledikçe ve kişi güçsüzleştikçe, çaresizlik, karamsarlık, hüzün ve üzüntü deneyimleyebilir. Son aşamada ise ölümün diğer aşamalarından geçen kişi, reddedemediği kaderini kabullenmeye başlar (s. 91). Öfkesini, üzüntüsünü ifade edebilir, kalan zamanında hayatına anlam katmaya çalışabilir ve yaklaşan sona kendisini hazırlayabilir (Kübler Ross, 2009).

İvan İlyiç, evi düzenlerken yüksekten düşer ve böğründe bir acı hisseder. Başkası olsa bu darbe ile ölebileceğini, kendisinin ise sporcu olduğu için oldukça kolay bir şekilde süreci atlattığını, hatta ağrıları olsa da kendisini on beş yaş genç hissettiğini söyler. İvan İlyiç’in bu aşamada rahatsızlığını ve ağrılarını dikkate almadığı, yaşayabileceği sağlık sorunlarını inkâr ettiği belirtilebilir. Kübler Ross’un modeline de uygun olarak İvan İlyiç’in inkâr sürecinde çürüyen bölgeyi önemsemediği, dokundukça ağrı hissetse de doktora gitmediği, günlük rutinine devam ettiği görülür. Başlarda önemsemediği bu ağrı zamanla artar, tüm huzurunu kaçıır. Ağrıları yüzünden huzursuzlanan İvan İlyiç, çevresindekilerin sağlıklı, kendisinin ise hasta olmasına öfkelenir. Evde özellikle tüm ailesini sağlıklı bir şekilde yemek masasında gördüğü zamanlarda, hiddetli bir şekilde çevresindekilerle tartışır. Eşi Praskovya ilk zamanlarda onun öfkesine öfkelenerek karşılık verir ancak İvan İlyiç hastalığı sebebiyle bu kadar huysuz ve öfkeli olduğunu kabul ettiğinde, onu doktora gitmesi için yönlendirir. İvan İlyiç’in hastalığını fark ettiği, çevresindekilerin sağlıklı bir şekilde hayatlarına devam ederken kendi hayatının kısıtlandığını anladığı süreçte Kübler Ross’un modeline de uygun olarak öfke deneyimlediği görülür. Bu öfke kendisine üstten bakarak hastalığına tanı koyan doktorlara, mahkemede kendisine şakalar yapan iş arkadaşlarına da çıkmaya başlar. Öfkeli sürecin ardından İvan İlyiç, sağlık sorunlarına çözüm bulabilmek için farklı doktorlarla da görüşmeye başlar. Net bir tanı koyamayan ya da kendisi ile bu tanıyı paylaşmayan doktorlardan anladığı kadarıyla ciddi bir rahatsızlığı vardır. Bu süreçte hastalığı ile baş edebilmek için doktorların verdiği ilaçları harfiyen kullanır, ikonlardan şifa bulanları duyunca bu fikre bile inanır. Zihninde böbreğini ve kör bağırsağını düzelttiğini canlandırır. Böylece İvan İlyiç modelle de uyumlu olarak, öfkenin ardından bir uzlaşma ve pazarlık yoluna giderek, söylenenleri yaparsa iyileşeceğini ummuştur. Çabalarının fayda etmediğini gördükçe hüzünlenir, çevresindekiler de onun ölümün yaklaştığının farkındadırlar. Bu süreçte uykuları düzensizleşir, ruhsal sıkıntılar yaşamaya başlar öyle ki bu sıkıntılar ağrılarından daha ağır gelmeye başlar. Bu belirtiler Kübler Ross’un modeline göre depresyon aşaması ile ilişkilendirilebilir. Aile üyeleri yerine evdeki hizmetli Gerasim ile vakit geçirmek daha iyi gelir. Ailesinin tedavi sonrasında iyileşeceğini söylemeleri yalanı onu üzdüğü için, Gerasim’in yalan söylemeyen, içten, şefkatli ve acıyan tavrı ona iyi gelir. Bir başka doktorun muayenesinden sonra artık iyileşemeyeceğinden ve hayatın o var olmasa da eskisi gibi devam edeceğinden emindir. Ölümüne yaklaşırken geçmiş hayatını sorgulamaya başlar, tatlı anılarının, heveslerinin ve hırslarının anlamsız olduğunu, belki de gerektiği ve istediği gibi yaşamadığını fark eder. Artık bedeninin ölümüne doğru gittiğini kabul eder, modele göre kabullenme aşaması diyebileceğimiz bu süreçte onu zorlayan, hayatına anlam bulabilme çabasıdır. Elinden bir şey gelmediğini, ne kadar çabalarsa çabalasın ölümüne karşı koyamayacağını kabullenir. Bu aşamada kabul edemediği gerçeklik ise istediği ve gerektiği şekilde yaşayamamış olmasıdır.

Kübler Ross’un Modeli (2009) ölüm ve yas için kişinin geçtiği aşamaları sıralasa da, İvan İlyiç’in Ölümü adlı eseri okurken bu aşamaların birbiriyle iç içe oldukları da görülür. Bir başka deyişle, İvan İlyiç kabullenme aşamasında zaman zaman depresyon da deneyimler, pazarlık yapma arzusu da olur. Ancak genel olarak kabullenme aşamasında olduğu belirtilebileceği için karakterin yaşadıkları ile Kübler Ross’un modeli birbiriyle uyumlu görünmektedir. Bu modelin ölümle yüzleşen hastalar ve yakınlarına uygulanabileceği gibi, ayrılık acısı yaşayan kişilere,

ebeveyni boşanan çocuklara da uygulanabileceği söylenir (Bakermans-Kranenburg ve van Ijzendoorn, 1997; Kübler Ross, 2009, s. 3). Zira her kayıp olayı ardından gelmesi muhtemel bir yas sürecini içerir.

İvan İlyiç ve Hayatın Anlamı

İvan İlyiç ölümü beklerken, yaşama arzusunun ne kadar yoğun olduğunu ve her şeyin geçmişteki gibi güzel olmasını dilediğini fark eder. Geçmiş yaşantısını sorguladıkça arzularının ve hırslarının anlamı olmadığını, farklı bir hayat yaşayabileceğini düşünür. Varoluşçu bir psikoterapist olan Irvin Yalom'a göre, kişi kendini keşfedebilmek ve varoluşuna anlam bulabilmek için hayatının anlamını sorgular (2001, s. 660). Toplumsal gereklilikler doğrultusunda kariyerinde hep ilerlemeye çalışan, zorlu bir evlilik yapan ve para hırsı içerisinde günlerini tüketmiş olan İvan İlyiç, hayatını sorguladığında onu anlamsız, ıstırap ve facia dolu olarak algılar. Eğer böyle bir yaşam sürecekti ise, yaşamının ne anlamı olduğunu sorgular ve cevap bulamaz. Hayatın başında umut olsa da, ölüme yaklaştıkça karanlık günlerin ortaya çıktığını düşünür. Yalom'a göre (2001) ölüme yaklaşan insanlar, hayatlarına ilişkin bir anlam duygusuna sahiplerse son günleri bile olsa hayatı dolu dolu yaşayabilirler (s. 661). Kitapta ise ölüme yaklaşan ve geçmişini sorgulayan İvan'ın çektiği manevi acıların bedensel ağrılarından daha zorlayıcı olduğu ve hayatını gerektiği gibi yaşayıp yaşamadığı konusunda oldukça tedirgin olduğu görülür.

Yalom'a göre (2001, s. 663) hayatın anlamı ile ilgili iki temel kavram vardır. Birincisi kişinin kendi hayatının anlamını sorguladığı, hayatının ne gibi bir amacı ve işlevi olduğunu fark edip ona göre hedefler belirlediği dünyevi anlamdır. İkincisi ise, insanın kozmik düzendeki yerini keşfedebildiği, bu düzen ile uyumlu bir şekilde hedefler belirleyip, yaratılma sebebine anlam bulduğu kozmik anlamdır (s. 664). İvan İlyiç, her iki kavrama ilişkin bir iç görüye ve hedefe sahip değildir. Bu sebeple, ölüme yaklaşırken çok daha öfkeli olduğu, çevresindekilere uzaklaştığı, acı ve keder içinde olduğu söylenebilir. Hayatına ve kozmik düzendeki yerine ilişkin bir fikri olmayan kişinin, yaşarken de ölüme yaklaşırken de huzursuz olması ve başarısız hissetmesi muhtemeldir. Kübler Ross gibi Yalom da (1978), ölmek üzere olan kanser hastalarıyla çalışmalar yürütür ve hayatlarındaki anlamı keşfetmiş hastaların, ölüm yaklaşırsa bile daha dolu bir hayat yaşadıklarını ve ölümlerle yüzleşirken daha az zorlayıcı duygular yaşadıklarını belirtir.

Hayatın anlamını sorgularken Viktor Frankl'in görüşlerinden bahsetmek önem taşır. Bir psikiyatrist olan Frankl, İkinci Dünya Savaşı sırasında toplama kampında iki yıl kalır ve hayatının anlamını bulamamış olanların yaklaşan ölüm korkusu sebebiyle azap çektiklerini gözlemler. Kendisini toplama kampında hayatta tutan anlamın, başkalarının hayattaki anlamlarını bulmalarına yardım etmek olduğunu fark eder. Frankl, toplama kampından sonra anılarını yazar ve kendi psikoterapi ekolünü açıklar (2013, s. 111). Ekolü logoterapiye göre, insanın hayatındaki birinci motivasyonu mutluluğu aramak değil, hayatına anlam bulmaktır. Ona göre mutluluk, aradığınızda karşınıza çıkmaz, aradıkça ondan uzaklaşırsınız. Bu nedenle, hayatta mutluluk bir amaç değil, hayatın anlamını bulduktan sonra gelecek bir üründür. Frankl'e göre hayatın anlamını bulma üçe yönden beslenebilir, (1) insanın başarıları sayesinde dünyaya katkıları, (2) başkalarıyla, doğayla kısacası dünyayla etkileşimi sayesinde aldıkları, (3) insanın acı dolu dünya ve değiştiremeyeceği kaderine karşı tutumu (2013, s. 125). İvan İlyiç'in hayatındaki genel mutsuzluğuna, sorunlarından kaçınmasına, hayatına anlam katabilmek için sadece iş hayatına yoğunlaşmasına kitabı okurken tanık olunur. Bu sebeple ölüm ile yüzleşirken, iş hayatının, evi düzenlemeye olan hassasiyetinin ve ailesi ile olan iletişim sorunları hayatına anlam katmadığını fark eder. Viktor Frankl'in üç yönüyle açıkladığı hayatın anlamı kategorilerinden, İvan İlyiç'in dünyaya kattıklarını anlamlı bulmadığı, hatta ölümünden sonra kendi makamına gelebilecek çok arkadaşının olduğunu fark ettiği, başkalarıyla özellikle de en yakınındaki aile üyeleri ile duygusal olarak kendisini besleyebileceği bir düzeyde etkileşim kurmadığı ve ölüme yaklaşan kaderini kabullenmekte zorlandığı söylenebilir. Frankl'e göre insan, oldukça zorlayıcı acılar çekse de anlam bulursa hayatta kalabilir. Toplama kampında acılar çekerken hayatta kalabilirse, deneyimlerini ve baş etme yollarını başkalarına anlatabilirse, onların da hayatlarında anlam bulmalarına yardım edeceğini fark ederek kendi hayatının

anlamını keşfeder. Bu sebeple, ölüm döşeğinde olduğu son günlerinde bile İvan İlyiç'in başkalarıyla etkileşim kurarak, pişmanlıklarını ve hoşnutluklarını anlatarak ailesi ve çevresi ile bir bağ kurabileceği ve hayatına anlam katabileceği belirtilebilir.

İvan İlyiç'in Ölümü Kitabının Eğitimde ve Psikoterapide Kullanımı

İvan İlyiç'in Ölümü, ruh sağlığı uzmanlarının eğitiminde ölüm ve ölüm kaygısı, ölümle yüzleşen kişilerin geçirdikleri süreçler ve hayatın anlamının sorgulanması gibi konularda yardımcı bir kaynak olarak kullanılabilir. Kitaplar psikoterapide danışanların kendilerine ilişkin farkındalık kazanmaları, hayatın anlamını sorgulamaları, zorluk yaşadıkları durumlarla ilgili iç görü kazanmaları açısından kullanılabilir, bu psikoterapi tekniği de bibliyoterapi olarak adlandırılır (Bekaroğlu, 2019; Öner, 2002; McCullins, 2012). İvan İlyiç'in Ölümü adlı eser de ölüm kaygısı yaşayan, kendisinin ya da sevdiği bir kişinin ölüme yaklaştığını öğrenen veya hayatın anlamını sorgulayan danışanlarla psikoterapi sürecinde ele alınabilir. Psikoterapi görüşmeleri dışındaki bir zamanda kitabı okuyan, inceleyen danışan görüşmeye geldiğinde kitapta kendi hayatından bulduğu benzerlikleri anlatabilir, İvan İlyiç karakteri ile benzeyen ve ayrışan yönlerini fark edebilir böylece kendi hayatını yeniden anlamlandırarak kazandığı iç görü ile kendi hayatında farklı bir yol izleyebilir. Uygulamada bulunan psikoloğun, danışanın kitap okuma uygulamasına hazır oluş durumunu belirlemesi, danışanın probleminin kitaptaki karakter uyumunu sorgulaması ve görüşmelerde danışanın kitaptaki karakter ile hayatındaki benzerliği fark etmekte zorlandığında destekleyici olması önemli hususlardır (Bekaroğlu, 2019).

Kaynaklar

- Bakermans-Kranenburg, Marian J. ve Van Ijzendoorn, Marinus H. (1997). "Adult attachment and the break-up of romantic relationships", *Journal of Divorce & Remarriage*, 27(3-4), ss. 121-139.
- Bekaroğlu, Ece (2019). "Kitapların psikoterapide bir aracı olarak kullanımı: Vaka örneği ile bibliyoterapi uygulaması" *ASOS Journal*, 94, ss. 250-258, doi: 10.16992/ASOS.15053
- Frankl, Viktor (2013). *İnsanın Anlam Arayışı*, (S. Budak, Çev.), Okuyan Us Yay., İstanbul.
- McCulliss, Debbie (2012). "Bibliotherapy: Historical and research perspectives", *Journal of Poetry Therapy*, 25(1), ss. 23-38.
- Öner, Uğur (2007). "Bibliyoterapi", *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Journal of Arts and Sciences*, 7, ss. 133-150.
- Spiegel, David ve Yalom, Irvin (1978). "A support group for dying patients", *International Journal of Group Psychotherapy*, 28(2), ss. 233-245.
- Yalom, Irvin (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*, (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.), Kabalcı Yay., İstanbul.
- Tolstoy, Lev (2012). *İvan İlyiç'in Ölümü*, (N. Yalaza Taluy, Çev.), Can Yay., İstanbul.