

Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşım ve Sezen Aksu Şarkıları

Rational Emotive Behaviour Therapy and of Sezen Aksu's Songs

Dilek Gençtanırım* ve Nilüfer Voltan-Acar**
Hacettepe Üniversitesi

Öz

Bu çalışmada, Sezen Aksu'nun farklı albümlerinden seçilen 11 parça, Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşımın temel kavramları açısından incelenmiştir. Bu amaçla çalışmada öncelikle REBT'in temel kavramları açıklanmış ve ardından bu şarkılarda yer alan ifadeler temel kavramlara göre irdelenmiştir. Sonuçta, bu parçaların çoğunlukla akılcı olmayan bir inanç sistemini yansıttığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: REBT, akılcı inançlar, akılcı olmayan inançlar, şarkılar.

Abstract

In this study, eleven songs selected from a variety of Sezen Aksu albums have been investigated in relation to some basic concepts of Rational Emotive Behaviour Therapy. For this purpose, the basic concepts of REBT have been explained and then the expressions in these songs have been investigated in regards to these concepts. It is observed that these songs mostly reflect an irrational belief system.

Key Words: REBT, rational beliefs, irrational beliefs, songs

Summary

Rational Emotional Behaviour Therapy (REBT) is the most popular therapy among all cognitive-behaviour therapies. Ellis was affected by many other approaches while he was developing REBT. The interaction between emotion, cognition and behaviour is especially pointed out in this approach. According to Ellis' beliefs, cognition forms behaviours and emotions. A person has two different belief systems for REBT. One of these is a rational and the other is an irrational belief system. While the rational belief system leads to positive behaviour and emotion, the irrational belief system leads to negative ones. Although emotionally healthy people have rational belief systems, unhealthy ones have irrational belief systems. There are many factors which constitute the belief system of a person. Particularly, social environment of the person has an important effect on it. Because all people use music to express their emotions and ideas, songs have a vital effect in shaping irrational beliefs. In this study, eleven songs are selected from different albums of Sezen Aksu are investigated in terms of the basic concepts of Rational Emotional Behaviour Therapy. In this study, some basic concepts of REBT are explained and each selected song is investigated in comparison with the concepts of REBT. The most important concept of REBT is A-B-C theory. According to this theoretical construct, A is the initiator of an event, B is the belief system, and C is the emotional or behavioural result. In this theory, A doesn't cause C, but B causes C. Rational beliefs are healthy, productive, rational, flexible whereas irrational beliefs are unhealthy, irrational, obstinate, dogmatic, and inharmonious. When these songs are investigated through REBT's concepts, it is observed that these songs usually reflect an irrational belief system. Only one of these songs is observed to have a rational belief system. For example, one of these songs, "Erkekler", is investigated from the standpoint of A-B-C theory of REBT. In the song, A is separation from love. C is isolation and trying to find new love and these consequences are the result of B. The woman who is the doughty of the song has an irrational belief system. So, she feels these negative feelings and behaves

* Arş. Gör. Dilek Gençtanırım, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Ankara.

** Prof. Dr. Nilüger Voltan Acar Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Ankara.

negatively. She says to herself: *“Yalnızlık Allah'a mahsus, Yalnız yatmak mı, ay ay imkânsız, Biri mutlaka olmalı, Seni acil unutmalı”*

The situation is worrying when the effects of songs are considered. Furthermore, irrational beliefs being commonly wide in the songs indicate that these beliefs are also common in society. In this song, topics such as love, missing, separation, betrayal initiate negative emotions. In Turkish society, negative emotions are expressed more than positive emotions. The songs of Sezen Aksu have an important place in Turkish society. So, these songs are thought to be a way of expressing beliefs of Turkish society. The thing that causes emotions in the songs is not the event, but the meaning that the person interprets from the event. Songs consist of not only events, but also emotions and beliefs. Therefore, it is possible that the songs are a way of transferring positive or negative beliefs and healthy or unhealthy behaviours. As a consequence, this study may be a help to psychological guidance, psychiatrists, psychologists and trainers in assisting people with whom they work.

Giriş

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar arasında en popüler olan Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşım (REBT) 1950'lerden günümüze giderek gelişen bir kuram ve terapidir. Bu yaklaşımın öncüsü olan Albert Ellis, yaklaşımında ve yaklaşımına bağlı olarak ortaya koyduğu terapi yönteminin oluşmasında birçok görüşten etkilenmiştir. Ellis (2004), REBT'in dünyada en çok kullanılan bütünleştirilmiş terapi olduğunu ifade etmektedir. Özellikle, felsefenin bu yaklaşımın ortaya çıkmasında önemli bir yeri vardır. Epiktetus'un *“İnsanları rahatsız eden dışlarındaki şeyler değil, o şeylere ilişkin görüşleridir”* sözü, REBT'in temel felsefesini oluşturmaktadır (Clark, 2000; Corey, 2000; Sharf, 2000). Adından da anlaşılacağı üzere bu yaklaşımda duygu, düşünce ve davranış arasındaki etkileşim ve karşılıklı nedensellik ilişkisi vurgulanmaktadır. Ellis, duygu ve davranışların temelinde, bireyin düşüncelerinin yer aldığını belirtmektedir. Hem düşünceler hem de duygular kendi kendine konuşma ve içsel cümlelere dönüşme eğilimindedir. Bireyin duygu ve düşüncelerinin ifade bulduğu içsel konuşmalar, bireyin inanç sistemini oluşturmaktadır. Rasyonalizmden de önemli ölçüde etkilenen REBT'te, inanç sistemi, akılcı ve akılcı olmayan inançlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır: Duygusal açıdan sağlıklı bireyler akılcı bir inanç sistemine sahipken, duygusal rahatsızlığı olan bireyler akılcı olmayan bir inanç sistemine sahiptir.

İnsanlar, işte bu inanç sistemlerinin ürünü olan sağlıklı ya da sağlıksız duygularını, düşüncelerini ifade etmenin bir yolu olarak tarih boyunca müziği kullanmışlardır. Kültürel değerlerin, tarihin, ortak sevinç ve üzüntülerin bir kuşaktan diğerine aktarılmasında şarkıların özel bir yeri vardır. İnsanlar, duygularını, düşüncelerini ve içsel konuşmalarını şarkılarla açık bir biçimde ortaya koyarlar. Şarkı sözleri çoğunlukla yazarların içsel konuşmalarından oluşmaktadır. Bir bireye ait bu içsel konuşmalar tüm dinleyicilere hitap eder ve o şarkıyı dinleyen her birey şarkıda kendinden bir şeyler bulur. Böylece o şarkıda ifade edilen duygu ve düşünceler dinleyenlerce paylaşılır, ortak bir hale gelir.

Paylaşılan bu duygu ve düşünceler her zaman sağlıklı duygular ya da düşünceler olmayabilir. Ellis, duyguların kaynağının inanç sistemi olduğunu ifade etmiştir. Duygusal rahatsızlıkların nedeninin ise akılcı olmayan inançlar olduğunu ve bunların biyolojik bir kökeni olmakla birlikte büyük ölçüde toplumdan öğrenildiğini belirtmektedir (Sharf, 2000). Akılcı olmayan inançların kazanımında, öğrenme yaşantılarının önemli bir etkisi bulunmaktadır.

Bu bağlamda, ister akılcı olsun, ister olmasın inançların ve içsel konuşmaların kaynağı çoğunlukla çocukluk yıllarıdır. Bu inançlar, anne-babadan, aile üyelerinden, arkadaşlardan, toplumsal çevreden ve özellikle de kitle iletişim araçlarından öğrenilir. Filmler, televizyon yayınları, dergiler, popüler şarkılar ve reklamların çoğu birçok akılcı olmayan inancın ve beklentinin edinilmesinde kuşkusuz rol oynamaktadır (Clark, 2000).

Buradan hareketle, bu çalışmada Türk pop müziğinin en popüler sanatçılarından biri olan Sezen Aksu'nun çeşitli albümlerinden seçilen on bir parça, Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşımın temel kavramları açısından incelenmiştir. Bu çalışmada Sezen Aksu'nun seçilen şarkıları REBT açısından incelenmeye uygun olan şarkılardır. Özellikle REBT'in temelini oluşturan inanç sisteminin üzerinde durulduğu incelemede, öncelikle REBT'in temel kavramları açıklanmış ve ardından her bir parça bu kavramlar açısından ele alınmıştır.

REBT'in Etkilendiği Diğer Yaklaşım ve Görüşler

Ellis REBT'i oluştururken felsefe, hedonizm, hümanizm, rasyonalizm gibi birçok yaklaşım ve görüşten etkilenmiştir. Aşağıda bu görüşler açıklanmaktadır.

Felsefe. Ellis, Doğu ve Batı filozoflarının yazılarından önemli ölçüde etkilenmiş ve bu görüşlerde vurgulanan bilinç, duygu ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşim REBT'in temelini oluşturmuştur. Özellikle, Epiktetus'un görüşlerinden hareketle REBT'te insanları asıl rahatsız eden şeyin yaşadıkları olaylar olmadığı vurgulanmaktadır. Felsefi bir bakış açısı ile Ellis, akılcı olmayan inançların rahatsızlıklara neden olduğunu vurgulamaktadır (Sharf, 2000). Özetle, felsefenin etkilerine bağlı olarak REBT yeni bir görüş açısı ortaya koymuştur. Buna göre, insanların rahatsızlıklarının kökeninde yatan şey, yaşadıkları olaylar değil, bu olayları algılayış biçimleridir.

Hedonizm. Ellis'e göre, insanlar genelde aşırı derecede hedonisttirler; fakat insanların kısa süreli zevklere uzun süreli zevklere odaklanmaya ihtiyaçları vardır. Bu da beraberinde sorumlu hedonizm ilkesini getirmektedir. Sorumlu hedonizm ilkesine göre davranan birey, davranışlarının sonucunu sadece kendisi açısından değil, diğer bireyler açısından da değerlendirdiği için bu görüş sorumsuz davranışlara neden olmamaktadır (Sharf, 2000). Bu bağlamda, REBT'te terapi sürecinde rahatsızlığın neden olduğu kısa süreli hedonizmin değiştirilmesine çalışılır ve danışanlara sorumlu hedonizm ilkesine göre davranmaları öğretilir (Ellis, 2003).

Hümanizm. REBT'e göre insanlar, yaşadıkları için önemli olan holistik ve amaca yönelik organizmalar olarak görülmektedir. Bu durum hümanizm etiği ile tutarlıdır (Ellis, 1986; akt. Sharf 2000). Ellis, doğru ve yanlışın diğer tarafını düşünmeden olduğu gibi kabulünün kişiyi suçluluk, anksiyete, depresyon ve diğer olumsuz duygulara götürdüğüne inanmaktadır. Ellis (Ellis ve Dryden, 1997; akt. Ellis, 2004; Sharf, 2000) bu çerçevede kişilerin kendilerini koşulsuz olarak kabul edebilmeleri gerektiğini belirtmiştir. İnsanlar hataları olduğunu, bunlara rağmen değerli olduklarını, bazı özelliklerinin üstün olduğunu, bazı özelliklerinin ise zayıf olduğunu kabul edebilmelidirler. Özetle, REBT'in temel felsefesi, danışanın davranışlarını değil, bir birey olarak danışanı kabul etmeye dayanmaktadır.

Rasyonalizm. Rasyonalizm, insanların duygularını dışlamadan amaçlarını ve değerlerini gerçekleştirmeye çalışırken bilimsel, verimli, mantıklı ve uygun yollar kullanmalarını söylemektedir. REBT'te de terapi sürecinde bireylere yaşamdan istediklerini daha akılcı olarak nasıl elde edebilecekleri gösterilir. Bu, onların ilk çocukluk yıllarında kabul ettikleri ailesel ve dinsel öğretileri veya inançları yeniden gözden geçirmeleri anlamına gelebilir. Bu yapıldığı zaman, birey yeni bir yaşam felsefesi geliştirebilir ve bu da bireyi uzun süreli, giderek artan bir mutluluğa götürür (Sharf, 2000). Kısacası, rasyonel bir biçimde düşünen ve davranan kişi ruhsal açıdan daha sağlıklıdır.

REBT'in Temel Varsayımları

Aşağıda REBT'in temel varsayımları verilmiştir (Corey, 2000):

1. Düşünce, duygu ve davranışlar sürekli etkileşim halindedir ve birbirlerini etkilerler.
2. Duygusal rahatsızlıklar kompleks bir biçimde çevresel ve biyolojik faktörlerin etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle bireyin sorunlarını anlamak ve bunlarla çalışmak için geçmişini incelemek ya da erken çocukluk yıllarında yaşanan travmalara dönmek gereksizdir.
3. İnsanlar kendi bilişsel, duygusal ve davranışsal rahatsızlıklarından sorumludurlar.
4. İnsanlar talihsiz olaylar yaşadıklarında, bu olaylara ilişkin dogmatik ve mutlak olarak nitelendirilen akılcı olmayan inançlar yaratma eğilimindedirler.
5. Duygusal çöküşe neden olan, talihsiz olayların kendisi değil, bireyin bu olaylara ilişkin akılcı olmayan inançlarıdır.
6. Birçok insan kendisini duygusal çöküşe götürecek olağanüstü bir eğilime sahiptir. Bu nedenle insanlar ruh sağlıklarını korumayı neredeyse imkânsız bulurlar. İnsanlar bu gerçeği açık ve kesin bir biçimde kabul etmedikçe, muhtemelen değişim için güçlerini sabote etmektedirler.
7. İnsanlar inançlarının onları nasıl olumsuz bir biçimde etkilediğini fark edebilecek yeteneğe sahiptirler. Bunu fark ettiklerinde akılcı olmayan inançlarını tartışacak ve bunları akılcı inançlarla değiştirecek güce de sahip olurlar. Belli olaylar hakkındaki bu inançların

değiştirilmesiyle, insanlar aynı zamanda sağlıklı duygu ve kendilerine zarar verici davranışlarını da değiştirebilirler.

8. Akılcı olmayan inançlar bilişsel, duygusal ve davranışsal metotların birleşimiyle yok edilebilir.
9. Danışanlar değişim için gönüllü olmalıdır. Bu, değişimin gerçekleşebilmesi için zorunlu bir koşuldur.

Özetle, REBT'in temel varsayımları, düşünce, duygu ve davranışların karşılıklı etkileşim halinde olduğu görüşüne dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre, bireyler duygusal ve davranışsal rahatsızlıklarından sorumludurlar. Bu bağlamda değişim ve tedavi için bireyin gönüllü olması ve bu konuda çalışması gerekmektedir.

REBT'in İnsan Doğasına Bakışı. REBT insan doğasına temelde nötr olarak bakar. İnsanoğlu hem yaratıcıdır, hem kendini gerçekleştirme güdüsü vardır hem de bunu engelleyen olumsuz güdülere sahiptir. İnsanlar hem çarpık hem düzgün düşünüş potansiyeline sahiptir; yani hem kendi amaçlarına yarayan hem de amaçlarına ters, zararlı sonuçlar veren düşünüş potansiyeli ile doğmaktadır (Ellis 1994; akt. Clark, 2000). Başka bir ifade ile insanlarda akılcı ve akılcı olmayan düşünme potansiyeli olmak üzere iki temel biyolojik eğilim vardır (Nelson-Jones, 2000).

Özetle, REBT'in insan doğasına bakışı gerçekçidir. İnsanlar potansiyel olarak hem akılcı hem de akılcı olmayan düşünce biçimine sahiptirler. Akılcı olmayan düşünce için kişide biyolojik bir yatkınlık vardır ve bu çevresel koşullar tarafından desteklenebilir.

REBT'e Göre Çevre. Aile, arkadaş grubu, okul ve diğer sosyal gruplardaki kişiler arası ilişkilerin, bireylerin kendileri ve başkalarından beklentileri üzerinde önemli bir etkisi vardır (Sharf, 2000). REBT'e göre inanç sisteminin oluşmasında çevrenin önemli bir etkisi vardır. Bu inançlar, anne-babadan, aile üyelerinden, arkadaşlardan, toplumsal çevreden ve özellikle de kitle iletişim araçlarından öğrenilir (Clark, 2000).

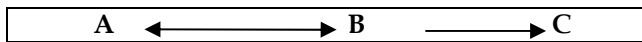
REBT'te bireylerin biyolojik olarak akılcı olmayan inançlar için bir yatkınlığa sahip oldukları belirtilmekle birlikte, çevresel ve sosyal faktörler göz ardı edilmemiştir. Sosyal faktörlerin akılcı olmayan inançların kazanılmasında önemli bir yeri olduğu vurgulanmaktadır.

REBT'te Cinsiyet Konuları. Toplumsallaşma sürecinde bireyler, "-meli, -malı" ları barındıran bazı toplumsal beklentileri kazandıklarından, akılcı olmayan inançların doğası sıklıkla erkekler ve kadınlar için farklıdır. Kadınlar ve erkekler, içinde yaşadıkları kültüre bağlı olarak cinsiyet rollerine ilişkin birtakım akılcı olmayan inançlara sahip olabilirler. Örneğin, kadınlar için "Hoş ve sevimli kızlar evlenir", "Erkeklerin yanında iddialı görünmemeliyim, isteklerimi ilk seferinde ortaya koymamalıyım" ve erkekler, için "Erkekler her zaman güçlüdür", "Erkekler ağlamaz", "Erkekler korkmaz" gibi ifadeler sosyalleşmeye bağlı olarak kazanılan akılcı olmayan inançlara örnek olarak verilebilir (Sharf, 2000).

Özetle, REBT'e göre kadınlar ve erkekler sosyalleşme sürecinde, içinde yaşadıkları kültürün etkisi ile akılcı olmayan inançlar geliştirebilmektedir. Bunlar kültürel bir miras olarak bireylere aktarılmaktadır. Özellikle kadınlardaki ve erkeklerdeki bu inançlar, cinsiyet rolleri ile ilişkili olarak şekillenmektedir.

A-B-C Teorisi. REBT'in teori ve uygulamalarının temelini A-B-C Teorisi'ne dayanmaktadır. Duyguların birincil kaynağını göz önüne seren bu teoriye göre, duygusal çöküşe, gerçekte yaşanan olay değil, büyük ölçüde bu olaylar ile durumlara ilişkin bireyin düşünce ve iç konuşmaları neden olmaktadır.

A-B-C Teorisi'ne göre, bireyler bir olay yaşarlar (A) ve bu olaya duygusal ve davranışsal bir tepki verirler (C). Görünürde verilen bu tepki A'nın sonucu olarak ortaya çıkmaktadır; fakat burada C'ye neden olan A değildir. C'nin kaynağı A olarak görülmeyle birlikte gerçek anlamda C'ye neden olan bireyin inanç sistemi (B)'dir (Ziegler, 2003; Feltham ve lan Hoston, 2000; Nelson-Jones, 2000; Corey, 2000; 1996). A, hoş bir olay olduğunda, buna ilişkin inançlar çoğunlukla zararsız ve tehlikesizdir. Buna karşın A hoş bir olay olmadığında, akılcı olmayan inançlar gelişebilir. Bunlar da çoğunlukla rahatsızlık verici duygusal ve davranışsal sonuçlara neden olmaktadır (Sharf, 2000).



Şekil 1. (Corey 1996: 322).

Şekil 1'de de görüldüğü gibi birey yaşadığı olaya ilişkin sahip olduğu inanç sistemine bağlı olarak bu olayı anlamlandırmakta ve buna duygusal ya da davranışsal bir tepki vermektedir. Mc. Mullin (2000),

bireyin yaşam felsefesinin, dünyaya bakış tarzından kaynaklanan bazı inançlarının daha A ortaya çıkmadan var olduğunu ve yaşadığı olayı bunlara göre anlamlandırıldığını belirtmiştir. Bununla birlikte, beklentilerin gerçekleşmemesine bağlı olarak ortaya çıkan bazı inançlar ise, A'dan sonra gelişmektedir. Sonuç olarak, duygusal ve davranışsal tepkilerin kaynağı olan inanç sistemi, kişinin yaşadığı olayı nasıl anlamlandıracağını belirleyicisidir. Bu nedenle sağlıklı ya da sağlıklı olmayan duygu ve düşüncelerin kaynağında, kişinin sahip olduğu inanç sistemi yatmaktadır.

İnanç Sistemi

İnsanlarda, temelini düşünce biçimi ve içsel konuşmaların oluşturduğu iki tür inanç sistemi vardır. Bunlar akılcı ve akılcı olmayan inançlar olarak gruplandırılmaktadır.

Akılcı İnançlar. Sağlıklı, üretken, uyumlu, sosyal gerçekle tutarlı, çoğunlukla arzu ve isteklerden oluşan, esnek, mantıklı, bireyin ilişkilerini iyileştiren inançlardır. Kişi akılcı bir inanç sistemine sahip olduğunda, yaşadığı olay (A) sonucunda olumsuz duygu ve davranışlara kapılmamaktadır (Nelson-Jones, 2000; Feltham ve Ian Hoston, 2000). Bu inançlara örnek olarak şu ifadeler verilebilir:

"Onay görmüyorsam da kendimi kabul edebilirim."

"Beni onaylamaman senin kötü bir insan olduğun anlamına gelmiyor."

Bireylerde dört tür akılcı inanç bulunmaktadır:

Uygun Tercihler: "Kabul görmek, onaylanmak isterim ama buna zorunlu değilim."

Durumu Kötüleştirmeyen İnançlar: "Kabul görmemek, onaylanmamak kötüdür ama bu dünyanın sonu değildir."

Hayal Kırıklığına Karşı Hoşgörünün Fazlalığı: "Onay görmemekle yüzleşmek zor bir iş; fakat bunun üstesinden gelebilirim."

Kendini ve Başkalarını Kabul: "Onay görmüyorsam da kendimi kabul edebilirim."

"Beni onaylamaman kötü bir insan olduğun anlamına gelmiyor."

Akılcı Olmayan İnançlar. Katı, dogmatik, sağlıklı, uyumsuz, "-meli, -malı" gibi gereklilik ve zorunluluk ifadelerini içine alan, psikolojik rahatsızlıkların temeli kabul edilen, mantıksız, bireye ve bireyin başkaları ile olan ilişkilerine zarar veren inançlardır (Nelson-Jones, 2000). Ellis, bireye rahatsızlık veren hemen hemen her duygunun kökeninde, aşağıda belirtilen üç temel akılcı olmayan inançtan bir ya da birden fazlasının var olduğunu belirtmektedir (akt. Corey, 2000).

"Ben mutlaka en iyisini yapmalıyım ve bu benim için önemli; herkes tarafından takdir edilmeliyim. Bunu başaramazsam değersiz biri olacağım."

"Sen her zaman ve her koşulda bana düşünceli, nazik ve adaletli davranmalısın; aksi halde sen Allah'ın belası, değersiz bir insansındır."

"Yaşam koşullarım mutlaka iyi ve rahat olmalı, böylece isteklerimi çaba harcamadan hemen elde edebilirim; aksi halde bu dünya lanet bir yerdir ve yaşamaya değmez."

REBT'te dört tür akılcı olmayan inançtan söz edilmektedir (Feltham ve Ian Hoston, 2000):

Katı İstekler: "Ben kabul edilmek, onay görmek zorundayım."

Durumu Kötüleştirme: "Onay görmezsem bu dünyanın sonudur."

Hayal Kırıklığına Karşı Hoşgörünün Azlığı: "Onay görmemeyi kabul edemem."

Kendini ve Başkalarını Değersizleştirme: "Onaylanmazsam değersiz biriyim."

"Beni onaylamazsan kötü bir insansın."

Akılcı olmayan inançların en temel özelliklerinden biri de talepkâr oluşlarıdır. Ellis, üç tür temel talepkârlıktan söz etmiştir (akt. Ziegler, 2003):

- Kişisel Talepkârlık: "Kendimi kendim olarak kabul etmiyorum, daha başarılı olmalıyım."
- Diğerlerine İlişkin Talepkârlık: "Seni sen olarak kabul etmiyorum, bana daha adil davranmalısın."
- Dünyaya İlişkin Talepkârlık: "İçinde bulunduğum koşulları olduğu gibi kabul etmiyorum, daha iyi olmak zorunda."

Kişisel talepkârlık kaygıya, diğerlerine ilişkin talepkârlık öfkeye, dünyaya ilişkin talepkârlık da kendine acımaya yol açabilir. Ayrıca REBT’te üç ana öge vardır: felaketleştirme, acıya karşı hoşgörünün azlığı, lanetleme. Bu ögeler de duygusal rahatsızlığa neden olan düşünce biçimlerinin ifadeleridir. Bu tarz bir düşünce biçimine sahip olan birey kendini, diğerlerini ve yaşam koşullarını olduğu gibi kabul etmekte güçlük yaşamaktadır. Kendini, diğer insanları ve içinde yaşadığı yaşam koşullarını koşulsuz olarak kabul edemeyen bireyler, duygusal problemlerle karşılaşmaktadırlar. Bu bağlamda, REBT’te terapi sürecinde danışanlara kazandırılmak istenen önemli bir beceri de koşulsuz kendini ve başkalarını kabuldür (Nelson-Jones, 2000). Özetle, REBT’in temel teorisi, insanların kendilerini en az düzeyde rahatsız etmek için kendilerini, başkalarını ve dünyayı koşulsuz olarak kabul etmeye ve hayal kırıklığına karşı hoşgörünün fazlalığına dayanmaktadır (Ellis, 2004).

Bunlara ek olarak, akılcı olmayan inançların diğer özellikleri, aşırı genelleme, kendini dereceleme, yüklenme hataları ve verilere karşı olma biçimindedir. Aşırı genellenmenin hata yapan insanların bir özelliği olduğu belirtilmektedir (Korzybski, 1983; akt. Nelson-Jones, 1982). Aşırı genellemede, birey tek bir gözlemini tüm benzer koşullara genellebilir. Kendini dereceleme ile kastedilen, kişinin kendini koşulsuz olarak kabul etmede yaşadığı güçluktur. Yüklenme hataları ise, kişinin kendisi ve başkalarının davranışlarının nedenleri olarak dışsal olayları ya da içsel bedensel durumları görmesidir. Ellis (1977), kendini ya da başkalarını haksız olarak suçlamak gibi yanlış yüklemelerin, çoğunlukla duygusal rahatsızlıklara katkıda bulunduğunu ifade etmiştir. Verilere karşı olmada ise kişinin, akılcı olmayan bir inancın test edilmesine veya çürütülmesine karşı olmasıdır. Akılcı olmayan inançlar nesnellikten uzaktır.

Sonuç olarak insanlar, kendilerini duygusal çöküntüye götüren birçok akılcı olmayan inancı katı bir biçimde kabul ederler (Ellis, 1992). Bireyin kendi kendine zarar vermesine neden olan bu inançlar, olumsuz, mutlak, mantıksız ifadelerle desteklenir ve sürdürülür. Bununla birlikte, bireyin bilgisizliği, katılığı, gerçeği kavramadaki güçlüğü, Polyannacı davranması, kendini değiştirmek yerine durumu değiştirmeye odaklanması, mantıksızlıklarını sürdürmesine neden olmaktadır (akt. Corey, 2000).

Şarkı Sözlerinin REBT Açısından İncelenmesi

Bu bölümde, Sezen Aksu’nun farklı albümlerinden seçilen 11 şarkı, REBT’in temel kavramları açısından incelenmiştir. Bu incelemenin daha iyi anlaşılması için önce şarkının sözlerinin tamamı ya da bir kısmı verilmiş, ardından bu sözler REBT’e göre açıklanmıştır.

Erkekler

Sezen Aksu , Albüm : Düğün ve Cenaze

Yalnızlık Allah'a mahsus
Yalnız yatmak mı, ay ay imkânsız
Biri mutlaka olmalı
Seni acil unutmalı
Ya olmazsa
Seni şeytanın şahidi sus
Çivi çivi söker
Sökmezse şansına küs
Elimi sallasam ellisi
Başımı sallasam tellisi
Erkekler
Ooof, içim sıkılıyor
Ooof, pabucum sıkıyor

Bu parçanın sözleri, REBT’in A-B-C Teorisi açısından incelendiğinde, A (başlatan olay), sevgiliden ayrılma; C (sonuç), duygusal olarak yalnızlık, davranışsal olarak da başka bir sevgili aramaya başlamaktır. Bu duygusal ve davranışsal tepkilerin kökeninde, kişinin bu olaya ilişkin B’leri (inanç sistemi) yer almaktadır. Bu inanç sisteminde yer alan düşünceler: “*Yalnızlık Allah'a mahsus-Yalnız yatmak mı, ay ay imkânsız, Biri mutlaka olmalı, Seni acil unutmalı*” mısralarında ifade edilmektedir. Burada temel inanç, “sevgilimi unutmak için yeni birini bulmak zorundayım” düşüncesidir.

Zorunluluk biçiminde ifade edilmesinden, talepkâr, katı ve sağlıksız bir düşünce biçiminden oluşmasından dolayı bu inanç sistemi akılcı olmayan bir inanç sistemidir. Yine burada yer alan “Çivi

çiviye söker" ifadesi bu akılcı olmayan inanç sisteminin başka bir göstergesidir. Bununla birlikte, toplumsal bir deyim olan bu ifadede toplum tarafından bireylere yüklenen akılcı olmayan inançları da görmek mümkündür. Bunun ardından gelen "Sökmezse şansına küs" ifadesi ise rasyonalizmden uzak bir ifadedir. "Seni şeytanın şahidi" mısrasında ise yüklem hatası yapılmaktadır. Bununla birlikte, "of erkekler içim sıkılıyor" sözlerinde tek bir erkeğe ilişkin yaşanan duygular tüm erkeklere genellenmiştir. Bu aşırı genelleme de daha önce söz edildiği gibi akılcı olmayan inançların bir özelliğidir. Bununla birlikte, daha önce de ifade edildiği gibi, insanlar doğuştan akılcı olmayan inançlar için biyolojik bir yatkınlığa sahip olmakla birlikte, bunların kazanımında sosyal çevrenin de (önce ailenin daha sonra toplumun) inançlarının bireye aktarılması ve bireyin bunları içselleştirmesi nedeniyle önemli bir etkisi vardır ve bu şarkının sözlerinde bunu görmek mümkündür.

Biliyorsun

Sezen Aksu , Albüm : Ağlamak Güzeldir

Hayat bazen öyle insafsız ki
Küçük bir boşluğu yakalar
Hissettirmez en zayıf anında
Seni ta yüreğinden yaralar
Ellerin kolların bağlansa da
Başında kasırgalar kopsa da
Seni acımasız sevdaya sarar
Sen de benim kadar gerçekleri biliyorsun
Beraber olamayız benim gibi biliyorsun
Bir başka dünyanın insanısın yavrucağım
Sen kendi dünyanın toprağında büyüyorsun

Sezen Aksu'nun yukarıda sözlerinden bir bölümü verilen "Biliyorsun" şarkısı REBT açısından incelendiğinde, ilk mısralarda kişinin yaşadığı dünyaya ilişkin akılcı olmayan inançları ortaya konmaktadır. Daha önde de belirtildiği gibi kişilerde kendine, diğer bireylere, yaşadığı dünyaya ilişkin olmak üzere üç temel akılcı olmayan inanç vardır. Burada birey, yaşadığı dünyaya ilişkin akılcı olmayan inançlarını dile getirmekte ve yaşadığı olumsuz duygulardan dünyasını suçlamaktadır. Kişi "*İnsan acılarla kıvransa da*" mısrasında ifade ettiği duygusal acıyı (C), bu sevdiği kişi ile ayrılmasının (A)nedeni olarak görür; ancak burada bu duygusal acıya neden olan asıl neden bu olaya yüklenen anlamdır ve bu anlam, "*Ayrı dünyaların insanlarıyız, beraber olamayız*" sözleri ile dile getirilmektedir. Bu sözlerle ifade edilen inanç sistemi, katı, kişinin başkaları ile ilişkilerini bozan, sağlıksız, -meli, -malı biçiminde ifade edilen bir düşünce biçiminden kaynaklanmasından dolayı akılcı olmayan bir inanç sistemidir ve rasyonalizmden uzaktır. Bununla birlikte, burada felsefenin REBT üzerindeki etkileri de göz önüne alındığında düşüncelerin duyguları nasıl etkilediğini ve akılcı olmayan düşüncelerin sağlıksız duygulara neden olabildiğini açık bir biçimde görülmektedir. Ayrıca "*Seninle birlikte olabilmem için aynı çevreden olmalıyız*" biçimdeki ifadede, diğerlerine ilişkin bir talepkârlık ve çevreden öğrenmelerin etkisi söz konusudur.

Bu sözler kişinin iç dünyasının ve inanç sisteminin yansımalarıdır. İşte bu noktada kişi, REBT açısından bakıldığında, akılcı olmayan bir inanç sistemine sahiptir. Bu sözlerdeki, katılık, dogmatik oluş, zorunluluk ifadeleri bireyin inanç sisteminin akıldışı oluşunun göstergeleri kabul edilebilir.

Kaybolan Yıllar

Sezen Aksu , Albüm :Serçe

Dönüşü yok beraberce karar verdik ayrılmaya
 Alışmalı arkadaşça yolları ayırmaya
 Şimdi artık gözyaşları gereksiz akmamalı
 Alışmalı kendi yaramızı kendimiz sarmaya
 Şimdi artık kelimeler yetersiz anlamı yok
 Yitirmişiz anılarla beraber faydası yok
 Gel bunları bırakalım bir tarafa
 Gerçeği görmeliyiz dostum başka çaresi yok
 Şimdi bana kaybolan yıllarımı verseler
 Şimdi bana seninle bir ömür vadetseler
 Şimdi bana yeniden başlar mısın deseler
 Tek bir söz söylemeye bile hakkım yok

Sezen Aksu'nun ilk albümü olan "Serçe" den alınan bu parçanın sözleri ilk olarak REBT'in temelini oluşturan A-B-C Teorisi açısından incelenmiştir. Bu parçada, A, ayrılık kararı; C, üzüntü, umutsuzluktur. Bu olumsuz duyguların kökeninde yatan akılcı olmayan inanç (B) ise, "Ayrılmaya beraber karar verdiğimiz için artık bundan vazgeçmemiz imkânsız" düşüncesidir. Şarkının ikinci kıtasının her mürasasının sonu "yok" ifadesi ile bitmektedir. Bu ifade yine esnek olmaması, değişime karşı direncin bir ifadesi olması bakımından akılcı olmayan inanç sisteminin bir göstergesidir. Şarkının en son mürasasında ise kişi, "Tek bir söz söylemeye bile hakkım yok" cümlesinde kendini suçlamakta, kendini koşulsuz olarak kabul etmediği için olumsuz duygular yaşamakta ve bu nedenle hümanizm etiğine aykırı davranmaktadır. Doğru ve yanlışın diğer tarafı düşünülmeden olduğu gibi kabul edilmesi, kişinin olumsuz duygular yaşmasına neden olmaktadır. Ayrıca burada kişi, yaşadığı olayı felaketeleştirme eğilimindedir. Yaşadığı olayın dönüşü olmadığını, ayrılıktan başka çaresi olmadığını ifade ederken bunu dile getirmektedir. Sonuç olarak, REBT açısından bakıldığında, bu şarkının sözleri rasyonalizmden uzaktır ve akılcı olmayan bir inanç sisteminin ürünüdür.

Her Şeyi Yak

Sezen Aksu , Albüm : Gülümse

Beni yak, kendini yak, her şeyi yak
 Bir kıvılcım yeter be hazırım bak
 İster öp ister okşa istersen öldür
 Aşk için ölmeli aşk o zaman aşk
 Seni içime çektim bir nefeste
 Yüreğim tutuştu göğsüm kafeste
 Yanacağız ikimiz de ateşte
 Bir kıvılcım yeter ben hazırım bak
 Aşk için ölmeli aşk o zaman aşk
 Beni yor hasretinle sevginle yor
 Sevgisizlik ayrılıktan daha zor
 Dilediğin kadar acıt canımı
 Yokluğun da varlığın da yetmiyor
 Allahım Allahım
 Ateşlere yürüyorum
 Allahım acı ile
 Aşk ile büyüyorum

Daha önde de söz edildiği gibi REBT'in etkilendiği yaklaşımlardan biri de hedonizmdir. REBT'te duygusal olarak sağlıklı bireylerin sorumlu hedonizm ilkesine sahip oldukları belirtilmektedir (Sharf, 2000). Başka bir ifade ile, sorumlu hedonizm ilkesine göre davranan birey, davranışlarının sonuçlarını düşünerek ve zevk alacağı bir durumda sadece kendi isteklerine göre değil, başkalarının isteklerini de göz önünde bulundurarak davranır. Bu sözleri ifade eden kişinin sorumlu hedonizm ilkesine göre davrandığını ifade etmek güçtür. Kişi başkalarını, geleceğini düşünmeden sadece aşkını yaşamak istemektedir. Bu da onu sağlıksız duygu ve düşüncelere götürmektedir. Ayrıca bu parçanın sözlerinde

kişi, karşısındaki bireyi koşulsuz olarak kabul etmekte güçlük yaşamaktadır. Bu durum, “Beni yor hasretinle sevginle yor/Sevgisizlik ayrıktan daha zor/Dilediğin kadar acıt canımı/Yokluğun da varlığın da yetmiyor” mısralarında açıkça görülmektedir. Kişi, “Ateşlere yürüyorum/Allahım acı ile aşk ile büyüyorum” derken yaşadığı duygusal sorunları dile getirmektedir. Aşk her ne kadar güzel ve olumlu bir duygu olarak görülse de burada acı ile birlikte alınması kişiye rahatsızlık verdiğinin bir göstergesidir. Bu olumsuz duyguların kaynağı olan inanç ise, “Aşk için ölmeli aşk o zaman aşk” mısrasında özetlenmektedir. Katı, talepkâr, sağlıksız, esnek olmayan bir şekilde ve zorunluluk (-meli, -malı) biçiminde ifade edilen bu inanç REBT’e göre, akılcı olmayan bir inanç sisteminin ürünüdür. Sonuçta, çok net bir biçimde ifade edilememesine karşın, bu parçada akılcı olmayan bir inanç sisteminin ve buna bağlı olarak sağlıksız düşüncelerin neden olduğu sağlıksız duyguların izleri egemendir.

Ben Dul Bir Kadınım

Sezen Aksu , Albüm : Kaçıp Gitti Ellerimden

Ben dul bir kadınım
 Öyle her istediğimle beraber olamam
 Ben dul bir kadınım
 Canımın istediğince gezip tozamaz
 Bir kız arkadaşıyla bir yere gitsem
 Birine kazara gülerken selam versem
 Ya da biraz fazla giyinip süslensem
 Dedikodu olur çünkü dul bir kadınım
 Ben dul bir kadınım
 Bir gün yeniden birisini beğenirsem
 Beraber olursak
 Birkaç kez yan yana görülürsem
 Dedikodu çarkları o an hızla çalışır
 Bakalım alır mı seni söylentisi dolaşır
 Erkeğin ailesi adamakıllı telaşlanır
 Ortalık bir karışır
 Çünkü dul bir kadınım
 Ben dul bir kadınım
 Bin türlü baskıyı omuzlarımda taşıyım
 Haklı ya da haksızmışım
 Önemi yok
 Bir kere boşanmışım
 Benim de duygularım varmış
 Bunlardan kime ne
 Seçme şansım yok
 Boyun eğdim kadere
 Bana ben değil kurallar sahip çıkar
 Saygılığım bağlıdır daima bir erkeğe

REBT’te göre, daha önce de söz edildiği gibi akılcı olmayan inançların öğrenilmesinde, toplumsal yaşamın ve kültürel değerlerin önemli bir rolü vardır. Toplumsallaşma sürecinde çocukluk yıllarından itibaren akılcı olmayan inançlar, kültürel değerler ve roller biçiminde bireylere aktarılabilir. Öğrenme yaşantılarına bağlı olarak kazanılan bu akılcı olmayan inançların en güzel örneklerini cinsiyet rolleri oluşturmaktadır. Her toplumun kendine ait birtakım katı, değişime kapalı, sağlıksız ve akılcı olmayan inancı bulunabilir ve bunlar kültürel değerler olarak kuşaktan kuşağa aktarılabilir. Sezen Aksu’nun “ Ben Dul Bir Kadınım” parçası buna çok güzel bir örnektir. “Ben dul bir kadınım.....yapamam”, “Ben dul bir kadınım.....olamam”, “Ben dul bir kadınım.....zorundayım” biçimde ifade edilen akılcı olmayan inançlar bu parçada da kişiyi, “Bin türlü baskıyı omuzlarımda taşıyım, haklı ya da haksızmışım önemi yok” biçiminde ifade edilen baskı ve haksızlığa uğramışlık ve bunların beraberinde gelen umutsuzluk gibi olumsuz duygulara götürür. Bu olumsuz duygular, beraberinde sosyal hayattan soyutlanma, tek başına kalma ve istediklerini yapamama gibi davranışsal problemleri de getirir.

Özetle, sadece bireyler değil, görüldüğü gibi toplumlar da akılcı olmayan inançlara sahip olabilmektedir. Bu akılcı olmayan inançlar da bu toplumun bir üyesi olan bireylerin ve zamanla toplumun sağlıksız hale gelmesine neden olabilmektedir. Bazen toplumsal duygu ve düşünceleri dile getiren şarkılara Sezen Aksu'nun bu parçası anlamlı bir örnek oluşturmaktadır.

Sen Ağlama

Sezen Aksu , Albüm : Sen Ağlama

Hasret oldu ayrılık oldu
Hüzünlere bölündü saatler
Gördüm akan iki damla yaş
Ayrılıkla sevgiyle beraber
Acılanmam
Sen ağlama dayanamam
Ağlama gözbebeğim sana kıyamam
Al yüreğim senin olsun
Yüreğin bende kalırsa yaşayamam

“Sen Ağlama”, Sezen Aksu'nun en çok tanınan parçalarından biridir. Yukarıda sözlerinden bir bölümü verilen bu parça REBT'in temel kavramaları açısından incelendiğinde, yaşanan keder ve acı duygularının (C) kökeninde, son kıtada yer alan ifadelerdeki akılcı olmayan inançların yer aldığı görülür. Buradaki inanç sistemi -meli, -malı biçiminde ifade edilmiş, katı, talepkâr, değişime dirençli olmasından dolayı akılcı olmayan bir inanç sistemidir. Bu nedenle hasret ve ayrılığa (A) bağlı olarak yaşanmasına karşın, keder ve acı duygularının kökeninde bu akılcı olmayan inanç sistemi yatmaktadır. Bu parçanın sözleri REBT'in temel varsayımları açısından incelendiğinde ise, düşünce, duygu ve davranışların nasıl karşılıklı birbirini etkilediğini; sağlıksız düşüncelerin, sağlıksız duygulara neden olduğunu; duygusal rahatsızlıklara neden olan şeyin yaşanan talihsiz olay (ayrılık) değil, kişinin bunu algılayış biçimi olduğunu görmek mümkündür.

Bile Bile

Sezen Aksu , Albüm : Düş Bahçeleri

Bir arada olabilmek ne mümkün
Bir arada kalabilmek imkânsız
Seneler alıp gitmiş
Ne var ne yoksa her şeyi
İnanılmaz, değişen ben miyim
İnanılmaz, bu yabancı da kim
Sen misin böyle uzak
Veda sözleri söyleyen
Geri dönmek inan işten değil
Hani var ya tutamazsın kendini
Bir ümitle ya olursa dersin hep
Bile bile her şeyin bittiğini
Sonradan kor sonradan kor

“Düş Bahçeleri” albümünden seçilen “Bile Bile” parçası REBT'in temel kavramları açısından incelenmiştir. A-B-C Teorisi açısından bakıldığında, A (başlatan olay), ayrılıktır. Kişi akılcı olmayan bir inanç sistemi içerisinde yaşadığı bu ayrılığı anlamlandırdığından, bu ayrılık sonucunda yaşadığı duyguları “kor” olarak ifade etmektedir. Bu da kişinin yaşadığı duygusal acının ne kadar büyük olduğunun bir göstergesidir. Bu olumsuz duygunun kökenindeki akılcı olmayan inançlara (B) bakıldığında ise, bunlar, “Bir arada olabilmek ne mümkün/Bir arada kalabilmek imkânsız/Seneler alıp gitmiş/Ne var ne yoksa her şeyi” mısralarında dile getirilmiştir. Bu inançların özellikleri incelendiğinde, “ne mümkün, imkânsız” sözcükleri katı bir biçimde zorunluluk ifadeleri ile dile getirilmelerinden ve kişinin olumsuz duygular yaşamasına neden olması bakımından akılcı olmayan inançlardır. Ayrıca burada “Seneler alıp gitmiş her şeyi” cümlesinde bir yüklem hatası bulunmaktadır. Kişi ayrılık sonrasında sevdiği kişinin ve kendi değişiminden seneleri suçlamaktadır. Bununla birlikte, REBT'te duygusal çöküntünün kaynağı olarak gösterilen önemli kavramlardan biri de hayal kırıklığına karşı hoşgörünün azlığıdır. Bu parçada

seneler sonra sevdiği ile karşılaşan kişi, onun kendini unutması karşısında duygusal bir acı yaşamakta ve buna hoşgörü göstermekte zorlanmaktadır. Sonuç olarak, bu parçada da birçok şarkıda olduğu gibi ayrılık konusu ve ayrılığın neden olduğu olumsuz duygular işlenmiştir. İşlenen bu olumsuz duyguların kökeninde akılcı olmayan inançların var olduğu açık bir biçimde görülmektedir. REBT'in temel varsayımları açısından ele alındığında, kişinin yaşadığı talihsiz olaya ilişkin dogmatik ve mutlak olarak nitelendirilen akılcı olmayan inançlar yaratma eğiliminde olduğu ve bu inanç sisteminin onu duygusal çöküntüye götürdüğü düşünülmektedir.

Kusura Bakma

Sezen Aksu , Albüm : Kusura Bakma

Bak deme bana bakamam gözüne
 Gül deme bana gülemem yüzüne
 Kusura bakma iş işten geçti
 Olamayız artık eskisi gibi
 Benim de gözüm artık açıldı
 Her yanıma kısmet saçıldı
 İstemem ne aşk ne karakter
 Dünya para üstüne döner
 Her şey mal mülk her şey para pul
 Dostlukmuş sevgiymiş ara bul
 Yok deme bana sen de ben gibisin
 İsteseler canını verirsin
 Kusura bakma iş işten geçti
 Olamayız artık eskisi gibi

Sezen Aksu'nun "Kusura Bakma" albümüne adını veren bu parça REBT'in temel kavramları açısından incelenmiş ve parçanın sözlerinde yer alan akılcı olmayan inançlar tartışılmıştır. Burada yer alan akılcı olmayan inançlar "*Bak deme bana bakamam gözüne/Gül deme bana gülemem yüzüne/Kusura bakma iş işten geçti/Olamayız artık eskisi gibi*" mısralarındaki rasyonalizmden uzak olan zorunluluk ifadeleri ile anlatılmıştır. Burada yer alan inanç sistemi katı, değişime dirençli ve kişinin diğer bireylerle olan ilişkilerini sağlıksızlaştırdığı için akılcı olmayan bir inanç sistemidir. REBT açısından bakıldığında, olumsuz duygulara neden olan bir diğer faktör de durumu kötüleştirmedir. Kişi içinde bulunduğu yaşam koşullarını kötüleştirerek algılamaktadır. Ona göre, içinde yaşadığı dünya para üzerine kurulu, sevgi ve dostluğun olmadığı lanet bir yerdir. Bu nedenle kişi bu dogmatik ve mutlak inanç sisteminin neden olduğu olumsuz duygular yaşamaktadır. Burada kişinin bu tarz bir inanç sistemine sahip olmasında, biyolojik yatkınlığının ve sosyal öğrenmelerinin etkili olduğunu söylemek mümkün olabilir.

Tutuklu

Sezen Aksu , Albüm: Adı Bende Saklı

Ne senden öncesi
 Ne senden sonrası
 Ayrılık aman
 Ölümünden yaman
 Geçmiyor zaman geçmiyor
 Ne anam, babam
 Ne hoş hatıram
 Yetmiyor canım yetmiyor
 Ben sende tutuklu kaldım
 Kendi hayatımdan çaldım
 Yedi cihanda dolandım
 Bana mısın demiyor

Bu şarkının sözlerine REBT'in A-B-C Teorisi açısından bakıldığında, burada kişinin yaşadığı olay (A) sevgilisinden ayrılmasıdır. Bunun sonucunda kişi yaşamından uzaklaşır, yoğun bir duygusal acı yaşar, sevdiğini unutmaz ve kendini avutmaya çalışır (C); kişinin bunları yaşamamasının asıl nedeni ise sevgilisinden ayrılması değil, bu olaya ilişkin inanç sistemidir (B). Bu şarkıdaki kahramanın inanç

sistemine bakılacak olursa, ayrılığı felaketleştirdiği, ölümlü eş tuttuğu ve akılcı olmayan bir biçimde sevdiğine tutuklu kaldığını ifade ettiği görülmektedir. “*Yetmiyor canım yetmiyor/Ben sende tutuklu kaldım*” mısralarında, kişinin yaşadığı olayı anlamlandırmadaki inanç sistemi ifade edilmektedir. Bu inanç sistemi katı, mantıksız, kişinin olumsuz duygular yaşamasına neden olan, rasyonalizmden uzak akılcı olmayan bir inanç sistemidir. Burada birey yaşadığı ayrılığa değil, buna ilişkin akılcı olmayan inançlarından dolayı olumsuz duygular yaşamaktadır.

Hayat Sana Teşekkür Ederim
Sezen Aksu , Albüm : Deliveren

Oyuncak bebekleri sevmedim çok
Evcilik oynamayı
Alkışı sevdim
Bıçak sırtlarında dolaşmayı
Tehlikeli sulara seyredip pupa yelken
Geçici emniyetlere ulaşmayı
Alkışı sevdim
Kadınları, erkekleri, romanları
Hele başkaldırıları
Acılarım oldu herkes gibi elbet
Herkesi kismet olmayan sevinçlerim
Unutulmayı da göze aldım, evet
Hayat sana teşekkür ederim

Buraya kadar incelenen tüm parçalarda akılcı olmayan inançlar ve bunların yol açtığı olumsuzluklar üzerinde durulmuştur. Genel olarak Sezen Aksu'nun şarkılarında ayrılık, özlem gibi temalar işlenmektedir. Bunlar dile getirilirken de çoğunlukla olumsuz duygular aktarılmaktadır ve REBT açısından ele alındığında, bu olumsuz duyguların kökeninde akılcı olmayan inançlar yer almaktadır. “Deliveren” albümünden seçilen “Hayat Sana Teşekkür Ederim” parçasında ise, incelenen diğer parçalardan farklı olarak talepkâr olmayan, esnek, değişime açık, gerçeklerle tutarlı, sağlıklı ve akılcı bir inanç sisteminin olduğu görülmektedir. Bu şarkının kahramanı olan kişi, yaşadığı hayal kırıklıklarını hoşgörüle karşılamakta ve bu olumsuzlukları felaketleştirmemektedir. Bu da kişinin akılcı bir inanç sistemine sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle akılcı bir inanç sistemine sahip olan, sorumlu hedonizm ilkesine göre davranan bu kişi yaşadığı hayal kırıklıklarının üstesinden sağlıklı bir biçimde gelebilmekte ve olumsuz duygular yaşamamaktadır. Daha önce de söz edildiği gibi, bireylerde akılcı olmayan düşünceler, sağlıksız duygular ve işlevsel olmayan davranışlar oluşturma ve geliştirme konusunda var olan eğilimin yanında akılcı düşünme ve verimli bir yapıya sahip olma konusunda da yüksek bir potansiyele sahiptirler. Bu bağlamda, bu parçada duyguları dile getirilen bireyin böyle bir eğilime sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Gidiyorum
Sezen Aksu , Albüm : Sezen Aksu Söylüyor

Zaman sadece birazcık zaman
Geçici bu öfke, bu hırs, bu intikam
Acılarımız tarih kadar eski
Nefes almak misali olağan
Zaman sadece birazcık zaman
Son bulduğu yerde sevgiler bir tek an
Böyle benzer izler etrafında
Alışkanlıklarımız bile sıradan
Gidiyorum bütün aşklar yüreğimde
Gidiyorum kokun hâlâ üzerimde
Sana korkular bıraktım bir de yeni başlangıçlar
Bir kendim bir ben gidiyorum
Kızgınlığım yalnızlıktan korktuğumdan
Bilirsin karanlıktan da ürkerim çocuklar gibi
Işıkları yakarım hep bu korkudan

Yukarıdaki parçaya benzer olarak Sezen Aksu'nun "Gidiyorum" adlı şarkısında da akılcı bir inanç sistemi hakimdir. Bu parçada kişi olumsuzluklar ve bunlara bağlı olarak da öfke, hırs, intikam gibi duygular yaşayabileceğini ifade etmektedir. Buradaki kişi yaşadığı bu olumsuzlukları felakletleştirmemekte ve rasyonel bir biçimde bunların üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Ayrıca olumsuz duygularının kaynağı olarak kendini, sevdiğini ya da yaşam koşullarını suçlamamakta ve talepkâr davranmamaktadır. İçinde bulunduğu durumu sağlıklı ve mantıklı bir biçimde değerlendirmektedir. Bu bağlamda bu kişi akılcı bir inanç sistemine sahiptir. Bu nedenle REBT kapsamında bu bireyin akılcı düşünme eğilimine sahip olduğunu ve sorumlu hedonizm ilkesine göre davrandığını söylemek mümkün olabilir.

Sonuç

Sonuç olarak daha önce de ifade edildiği gibi bu çalışmada Sezen Aksu tarafından yorumlanan 11 Türk pop müziği parçası Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşım açısından incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda parçalardan birçoğunda akılcı olmayan bir inanç sisteminin dile getirildiği görülmüştür. Şarkıların belli değerler ve inançların öğrenilmesindeki etkileri düşünüldüğünde, bu durum endişe vericidir. Bununla birlikte, şarkılarda çoğunlukla ortak yaşantı ve duygular dile getirilir. Bu bağlamda akılcı olmayan inançların şarkı sözlerinde bu derecede yoğun olması, toplumsal açıdan akılcı olmayan inançlara sahip olunduğunun bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

Bu şarkılarda genel olarak aşk konu edilmiştir ve özellikle ayrılık, özlem, aldatma gibi acı verici olaylar ele alınmıştır. Bu nedenle, bu parçalarda ele alınan duygular çoğunlukla olumsuz duygulardır. Türk toplumu göz önüne alındığında, olumsuz duyguların abartıldığı ve daha yoğun ifade edildiği; ancak olumlu duyguların çok fazla ifade edilmediği görülmektedir (Voltan Acar, 1987). Bununla birlikte, Türk toplumunda felakletleştirme, lanetleme ve yaşanan kötü durumlardan dışsal nedenleri suçlama, sıklıkla rastlanan bir durumdur. Sezen Aksu Türk toplumunda sevilen ve benimsenen bir şarkıcıdır ve dolayısıyla Türk kültürünün düşünce sistemini, hayata bakış açısını yansıttığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, şarkılarda bu öğelere yoğun bir biçimde rastlanması, şaşırtıcı bir durum değildir.

Sonuç olarak, birçok farklı kesimden kişinin yıllardır zevkle dinlediği sanatçılardan biri olan Sezen Aksu'nun şarkılarının Türk toplumunda önemli bir yeri vardır. Özellikle aşk söz konusu olduğunda, akla ilk onun şarkıları gelmektedir. Aşkla birlikte yaşanan sevinç, kıskançlık, coşku, umut, heyecan gibi duygular REBT açısından ele alındığında, düşünceden arınmış değildirler. Yaşanan bu duygulara neden olan olaylar değil, kişinin bu olaylara yüklediği anlamdır. Akılcı-Duygusal ve Davranışçı Yaklaşım bu anlamlandırmanın ya akılcı ya da akılcı olmayan bir biçimde yapıldığını ifade etmektedir. Kişi yaşadığı olayı akılcı bir biçimde yorumladığında, başka bir ifade ile rasyonalizme uygun davrandığında sağlıklı duygular yaşarken, akılcı olmayan bir biçimde yorumladığında sağlıksız duygular yaşamaktadır. Bu akılcı ya da akılcı olmayan düşünceler de çoğunlukla bireylerin içsel konuşmalarında yer alır. İçsel konuşmalar ise, en açık biçimde şarkılarda dile getirilir. Bu nedenle şarkılar hem olayları hem duyguları hem de düşünceleri içerir. Buradan hareketle, olumlu ya da olumsuz davranışların, sağlıklı ya da sağlıksız düşünce ve duyguların aktarılmasında şarkıların bir yol olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın eğitimcilere ve ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatristlere yol göstereceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Clark, L.(2000). *SOS Duygulara Yardım*. (Çev: Gültekin Yazgan); İstanbul: Evrim Yayınları.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G.(2000). *Theory and Practice of Grup Counseling*. USA:Thomson Learning:
- Ellis, A. (2004). Why I (really) Became a Therapist. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 73-77
- Ellis, A.(2003). Discomfort Anxiety: A New Cognitive-Behavioral Construct (Part I). *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive Behavior Therapy*, 21, 183-191
- Feltham, C., Ian Hoston.(2000). *Handbook of Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publications
- Mc Mullin, R. E. (2000). *The New Handbook of Cognitive Therapy Techniques*. New York: W.W. Norton and Company.
- Nelson-Jones, R. (2000). *Six Key Approaches to Counseling and Therapy*. New York: Continuum.
- Sharf, S. R. (2000). *Theories of Psychotherapy and Counseling*. Concepts and Cases. USA: Brooks/ Cole.
- Voltan Acar, N. (1987). Duygu Yansıtan Sözcüklerin Anlamsal Çözümlemesi. *Nöroloji- Nöroşirurji- Psikiyatri Dergisi*, 29-33.
- Ziegler, D. J.(2003). The Concept of Psychological Health in Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of Rational-Emotive and Behavior Therapy*., 21, 21-36.

Makale Geliş: 24-02-2005

İncelemeye Sevk: 17-02-2006

Düzeltilme: 16-04-2007

Kabul: 28-06-2007