

Lir ve Asa

Şiirsel Terapiye Giriş

Gökhan ÖZCAN



Gökhan ÖZCAN

LİR VE ASA
Şiirsel Terapiye Giriş

ISBN 978-625-8897-06-7

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2026, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Ağustos 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Özgürel
Dizgi-Grafik Tasarım: Beyza Nur Erdoğan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖZGEÇMİŞ

Dr. Gökhan Özcan; psikolog, psikoterapist, psikodramatist, akademisyen ve yazardır. İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı ve Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı mezunudur. Mesleki çalışmalarını analitik psikoloji, varoluşçuluk, şiir, rüya, fenomenoloji ve psikodrama alanlarında sürdürmekte, bireysel ve grup psikoterapileri gerçekleştirmektedir. *Erken Dönem İslam Gelenğinde Dört Duygu* (2022), *Jungiyen Psikodrama* (2026) kitaplarının yazarı, *Benlik Bilinci* (2026) kitabının çevirmenidir.

İÇİNDEKİLER

Özgeçmiş	iii
Okura Mektup.....	2
Başlarken	7

1. BÖLÜM

ŞİİR VE TERAPİNİN KADİM SOY KÜTÜĞÜ

Baba Apollon: Lirin Büyüsü.....	12
Oğul Asklepios: Asanın Şifası	16
Kaynakça.....	19

2. BÖLÜM

ŞİİRSEL TERAPİYE EPİSTEMOLOJİ ARAMAK

Psikolojiyi Tanımlamak	21
Edebiyatı Tanımlamak	26
Yaşantıyı Tanımlamak.....	30
Fenomenolojik Tutum	33
Kaynakça.....	37

3. BÖLÜM

ŞİİRSEL TERAPİNİN KUMAŞI

Yitirilen Şiirsellik.....	39
Şiirsel Terapiyi Tanımlamak.....	44
Kaynakça.....	49

4. BÖLÜM

ŞİİRSEL TERAPİNİN MAYASI

Disosiyasyonun Fenomenolojik Yapısı	52
Şiirsel Yaratımın Fenomenolojisi.....	56
Disosiyasyon ve Şiirin Akıbalığı: Yaratıcı Disosiyasyon	60
Kaynakça	63

5. BÖLÜM

ŞİİRSEL TERAPİ PRATİĞİNE DOĞRU: EDEBÎ VE KLİNİK TANIKLIKLAR

Şairlerde Yaratıcı Disosiyasyon.....	68
Şair Olmayanlarda Yaratıcı Disosiyasyon.....	73
Göğsümde Bir Kız Var.....	73
Somniatis Gezegeni.....	75
Koredi'nin Kayıp Peygamberi.....	77
Kıyamete Beş Kala	80
Kaynakça.....	84

6. BÖLÜM

ŞİİRSEL TERAPİ BECERİLERİ

Şiirsel Terapi Becerileri.....	86
Tanıklık.....	89
Bir Vinyet.....	93
Dinleme	95
Bir Vinyet.....	97
Yansıtma	99
Bir Vinyet.....	102
Yorumlama	104
Bir Vinyet.....	107
Yüzleştirme	109
Bir Vinyet.....	112
Kaynakça.....	115

7. BÖLÜM

DÜNYAYI YAŞAMAK İSTEYENLERE BİR TEMRİN: ŞİİRLEME

Karınca'nın Adımı.....	117
Şiirleme Nedir?	120
Haiku: Yalınlığın İhtişamı	124
Şiirleme Temrinleri	125
Kaynakça.....	129

Bitirirken	130
-------------------------	------------

“Bu istem, yorucu ve neredeyse ateşli ve taşkın bir çabaya, insanları duygusal, sıradan ve bireysel sorunlara gömülmeekten çekip çıkaracak ve bakışlarını yıldızlara çevirecek bir uğraşa karşılık düşer; sanki tanrısali bütünüyle unutmuşlar ve tıpkı solucanlar gibi kendilerini çamur ve su ile doyurma noktasında durmaktadırlar.

Önceleri düşünceler ve imgelerin geniş varsıllığı ile bezenmiş bir gökleri vardı. Var olan her şeyin anlamı onu göge bağlayan ılık telinde yatıyordu; bu şimdide eyleşmek yerine bakışlar o telde bunun ötesine, tanrısal bir varlığa, eğer deyim yerindeyse, öte dünyasal bir şimdiye kayıyordu. Tinin gözü zorla dünyasala çevrilmeli ve onda sıkıca tutulmalıydı ve salt dünyasal-üstünün taşıması olduğı o açıklığın dünyasalin anlamını kuşatan bulanıklık ve karışıklığı gidermesini sağlamak ve deneyim adı verilen genelde ‘buradaki’ ve ‘şimdiki’ne dikkati ilginç ve geçerli kılmak için uzun bir zaman gerekmişti.

Şimdi tam karşıtına gereksinimimiz var görünmektedir; anlam dünyasal olanda öylesine sıkı sıkıya kök salmıştır ki, onu oradan yükseltmek eşit ölçüde güç gerektirir. Tin kendini öylesine yoksul gösterir ki, çölde salt bir yudum su ardındaki gezgin gibi, dirilmek için genelde tanrısalardan bir damla duygunun özlemine çekiyor gibi görünür. Tine bunun bile yeterli olmasından yitirdiğinin büyüklüğünü ölçebiliriz.”

-Hegel, Tinin Görüngübilimi

Ben ne büyük bir dalgınlıkla bakmış olmalıyım ki hayata görmedim orda çinko damlar ve plastik sürahilerin tanrısını

-İsmet Özel, Üç Frenk Havası