

## PSİKANALİZ VE MİZAH

Mustafa KARABULUT\*

### GİRİŞ

İnsanın duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen mizah, insan tabiatını temelinde bulunan önemli bir unsurdur. Mizah, günlük yaşamın bir parçası olarak kişinin ruhsal olduğu kadar fizyolojik bakımdan da rahatlamasına katkıda bulunur. Psikanaliz, insanın ruhsal yapısı üzerinde yoğunlaşan bir bilim olup mizah ile bazı yönlerden bağlantılıdır. Mizah, psikolojikterapi sürecinde bireydeki gerilimin düşürülmesinde önemli yer tutar.

Psikanalitik kuramda mizahla ilgili olarak Sigmund Freud'un çalışmaları ve tespitleri büyük öneme sahiptir. Freud'un *Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri* adlı yapıtında mizah önemli yer tutar. Psikanalitik bakışa göre mizah, kişinin ruh dünyasını beslemekle beraber, ulaşması çok zor olan hedeflere yaklaşmasında veya ulaşmasında katkıda bulunur. Psikanalitik terapide mizahın yasak kabul edilen hususlara kapı açtığı ve kişinin bunlardan da zevk almasını sağladığı kabul edilir.

Freud, mizahtan zevk almanın temelinde kendini kandırmanın bulunduğunu da söyler. Ona göre kişi iyi olan şakaların tadını çıkararak ondan zevk alır. Bu aynı zamanda bir enerji boşalmasıdır. Freud'a göre şakaların ve mizahın işlevi zevk alma aracı olarak bir psikoterapi aracı olmasıdır. Bu yazıda amaç, mizah ile psikanaliz arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmektir.

---

\* Prof. Dr., Adıyaman Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, E-Posta: mkarabulut@adiyaman.edu.tr

## Mizahın Tanımı ve İçeriği

Genel olarak gülme unsuru olan, komik, eğlendirici, hareket veya ifade olarak tanımlanabilecek olan mizah, yaşamın absürt yönlerine de değinen bir kavramdır. “Mizah; gerek hayatta gerekse sanat ve edebiyatta kullanımı itibarıyla yaşanan gerçekliğe farklı bir bakış açısıyla bakabilen, sorgularken gülümseten, gülümsetirken düşündüren, düşündürürken farklı noktalara dikkatleri çekebilen bir anlatım tarzıdır” (Alay, 2019: 22). Mizah, keskin bir zekânın ürünü olabildiği gibi sıra dışı, aykırı, beklenmedik ve ani ifadeler de olabilir. Mizah, “Kimi zaman eğlendirici, kimi zaman zaman sorgulayıcı biçimde, kimi zaman da acımasızca yapılarak kazandığı sessiz zaferdir” (Eker, 2009: 54). Bu bakımdan mizahın çok yönlü bir kavram olduğunu söylemek gerekir.

Mizah kavramı, Batı dillerinden İngilizce ve Fransızca'da humour sözcüğü ile karşılır. “İngilizler, Fransızca “mizaç, tabiat, huy” anlamına gelen humeur’u homour’a çevirmişler ve bu kelime İngiltere’de “ruhsal bir neşe durumu ve şaka” anlamlarında kullanılmıştır (Şenyapılı, 1995: 24). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat*’te mizâh sözcüğünün “latife”, “şaka” anlamlarına geldiği ve aslının “mûzâh” olduğu belirtilir (Devellioğlu, 1990: 782).

Milletlerin kültür birikimi olarak geleceğe taşıdıkları hayat tarzları, gelenek ve görenekler ve manevi değerleri içerisinde mizah da yer alır. “Türk toplumu için, Karagözle Hacivat, Nasrettin Hoca gibi mizah ustaları ve mizah oyunları, yüzyıllardır değerini korumaya devam etmektedir. Bugüne kadar pek çok düşünür, mizahın ne olduğu konusunda açıklamalarda bulunmaya çalışmışlar, ancak kesin bir anlaşmaya varamamışlardır. Aziz Nesin’e göre mizah, toplumlara, sınıflara, uluslara hatta kişilere göre ayrılıklar gösteren bir kavramdır. Bu durum mizahın pek çok tanımının yapılmasını haklı çıkarmaktadır” (Yardımcı, 2010: 3). İnsanların mizah anlayışları farklı olabileceği için mizahın tanımı ve kapsamı da değişebilmektedir.

Mizahın birçok türü vardır. Mizah genel olarak sözcük oyunu, basmakalıp sözler, aşığılama içerikli, cinsel temalı, etnik bağlamı, ticaret konulu olabilir. Mizahın türü ne olursa olsun fonksiyonu bakımından insanın ruh dünyasına hitap etmesi önemli bir husustur. “Mizah, kişinin kendi kendine rahatlamasını ve başkalarıyla daha derin ilişkiler kurmak için ortam hazırlayarak bir fırsat sağlamaktadır” (Yardımcı, 2010: 16). Mizahın çatışmanın ortadan kaldırılması ve ruhsal gerginliğin giderilmesinde de önemli yeri vardır. Bütün bunlar, mizahın psikolojik rahatlama sağladığını ortaya koyar. “Bununla beraber, vücudun bağışıklık sistemini güçlendirilmesine yardımcı olduğu kadar kalbi ve kasları da güçlendirir, acıyı azaltır; kısaca fiziksel ve ruhsal sağlığa katkıda bulunur” (Du Pré, 1998: 20). Bu bakımdan mizahın gülme ve eğlendirme yönlerinin dışında iyileştirici gücünün olduğunu da belirtmek gerekir.

Bir kişiye güldüğü zaman ne hissettiği sorulduğunda, kendisini, enerjik, rahatlamış, mükemmel, mutlu hissettiğini söyleyecektir. Kişi kendini, daha az stresli, daha sağlıklı, genç, pozitif enerji yüklü, sakin bulur. Bütün bu olumlu duygular kişinin gündelik hayatına olumlu olarak yansımaktır. Kişinin iticilikten uzak kalarak, toplumda saygı ve sevgi görmesini sağlayacaktır. Mizah, üzüntü verici olayların ardından kişinin kendini toplamasına yardımcı olur (Westburg, 2003: 24). Yaşamında mizaha yer veren insanlar psikolojik bakımdan daha rahat olmakla beraber yalnız

kalmaktan da kurtulurlar. Bu tip insanlarla sohbet etmek isteyenlerin sayısı da fazla olur.

### Mizahın Psikanalitik Boyutu

Mizah ile insan ruhu arasında yakınlık olduğu için mizahın psikanalitik boyutundan da söz etmek gerekir. Bireyin iç dünyasının dışa yansıtılmasında ve ruhsal sağaltımda mizahın etkisi büyüktür. Betimleyici psikiyatrinin önde gelen kişilerden Hecker, Kreapelin, Ribot ve Stanley Hall gülmenin ve komığın psikolojisi ve fizyolojisi hakkında yazılar yazmışlardır (Göka, 1993). Pek çok teorisyen mizahın adaptif bir baş etme mekanizması olduğunu ileri sürmüşlerdir. Psikanalizin kurucusu olan Sigmund Freud, mizahın bastırılmış, seksüel ve saldırgan uyarıların dışa aktarılmasında önemli rol oynadığını söyler. “Freud’a göre; insanlar psikolojik enerjilerini seksüel ve saldırgan düşünce ve hislerini bastırmak için kullanılmaktadırlar; ancak şakaya gelince insanlar bu düşünce ve hislerini bastırmak yerine açığa vururlar” (Yardımcı, 2010: 23). Ona göre mizah, kişinin engellenen enerjisinin ortaya çıkmasında etkilidir. Düşüncelerin ve duyguların gülmeye dönüşmesinde mizahın rolü büyüktür.

Psikanalitik yaklaşımda gülme ve şakanın ruhsal sağaltım için önemli rolü olduğu ifade edilir. Bu bağlamda mizahın bireydeki depresif yapının aşağıya çekilmesinde faydası olduğu tespit edilmiştir. “Kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzlarının, depresyon ve kaygı ile negatif yönde, kendini yıkıcı mizah tarzının ise depresyon ve kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur” (Özdolap, 2015: 30).

Depresyon ile mücadele etmede mizahı öneminden bahseden kullanan birçok çalışma vardır. Eşef Ercüment Yerlikaya, üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla Mizah Tarzları Ölçeği ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Yaşam Olayları Listesi, Gündelik Olaylar Listesi, Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği, 199’u kız 210’u erkek toplam 409 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Sonuçlar sağlıklı mizah tarzları olan katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve mizah yoluyla başa çıkma ile algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında negatif yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Sağlıksız mizah tarzlarından saldırgan mizah; algılanan stres, kaygı ya da depresyonla ilişkili bulunmazken kendini yıkıcı mizahla algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında düşük düzeyde de olsa anlamlı ilişkiler olduğu (Yerlikaya, 2009: i) ortaya konulmuştur.

Oya Fidanoğlu, bir çalışmasında 1 ile 10 yıl arasındaki evli bireylerin evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılara bilgi formu, Çift Uyum Ölçeği, Mizah Tarzı Ölçeği ve Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği uygulamıştır. “Araştırmadaki çiftlerde mizahi özelliklerinin yüksek olmasının evlilik uyumunu olumlu etkilediği” (Fidanoğlu, 2006: I-II) tespit edilmiştir.

Freud, *Der Witzundseine Beziehung zum Unbewussten* (Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri) adlı eseri mizah ile psikoloji arasındaki ilişkiyi dile getirir. “Bu kitapla Freud’un amaçladığı şey esprilerin bilinçdışı ile ilişkisini ortaya koymaktır. Bunu yaparken de aslında bir deneme sürecine girer ve örnek olaylar üzerinden bu ilişkiyi ortaya çıkarmaya çalışır” (Ceyhan Çoştı, 2020: 146). Freud’un buradaki hedefi, mizahın ruh sağlığı üzerindeki etkisini belirtmek ve espriler ile gülünç olanı ayırmaktır.

“Freud, mizahın özünün birinin kendisini durumdan ayırarak, emosyonel değişime şaka yapmayla doğallık kattığını belirtmiştir” (Fidanoğlu, 2006: 45).

Freud, “Espri yapmanın, zekâ ya da başka zihinsel süreçlerden haz türetmeyi amaçlayan bir etkinlik olduğunu öne sürebilirim” (Freud, 1998: 127) diyerek mizah ile haz alma arasındaki ilişkiye vurgu yapar. O, rüyalar ve şakalar arasında benzerlikler olduğunu ifade ederek söz ile bilinçdışının ilişkisini içeren bir teori kurmuştur. Freud, mizah ile bilinçdışı arasında ortak özellikler bulunduğunu belirtir. Ayrıca, saf ve kasıtlı olmak üzere iki türlü şaka olduğunu söyler. Saf şakalarda gülünç hikâyeler ve durumlar varken kasıtlı şakalarda düşmanca, sinsi ve müstehcen unsurlar vardır.

Bergson, *Le Rire - Essai sur: la Signification du Comique* (Gülme - Komiğin Anlamı Üstüne Deneme) adlı eserinde gülme üzerine düşüncelerini ortaya koyar.<sup>1</sup> “Bergson’un eseri genel olarak komik nedir ve insanlar neye güler sorusu üzerine inşa olup; komik olandan ortaya çıkan gülünçün anlamı ve bir toplumun güldüğü zaman niyetinin ne olduğu konusu çerçevesinde şekillenmektedir. Bergson, komik ve komiğin yol açtığı gülme konusunda bir ayrıma gidecek ve ilk önce komiği nerede aramamız gerektiği üzerinde duracaktır. Bu tarihe kadar bu konuyu Bergson kadar etraflıca inceleyen bir filozofa rastlamıyoruz” (Ceyhan Çoştur, 2020: 142). Bu bağlamda Bergson gülme ve mizahi hem toplumsal hem de felsefi bir temelde irdeleyen ilk şahıslar arasında yer alır.

Mizah, genel olarak gülme ile ilişkili olduğundan gülmenin psikolojik ve fizyolojik yönlerine de bakmak gerekir. Gülme, nefes borusunun açılmasıyla ve ses tellerinin titremesiyle meydana gelen vücut hareketidir. Gülmede kasılmalı hareketler ve anlamsız sesler dikkat çeker. Bazı durumlarda gülmenin iyileştirici yönünden de söz edilir. “Gülmeye beraber kan akışı hızlanır, kandaki oksijen oranı artar, akciğerler, diyafram ve yüz kasları hareket eder ve doğal bir ağrı kesici görevini üstlenir. İlave olarak, endorfin salgısının artmasıyla acı azalır ve memnuniyet duygusu artar” (Yardımcı, 2010: 18). Kişinin tansiyonu da gülmeye beraber düşmeye başlar. Gülme başladığı andan itibaren vücuttaki endokrin sistemi uyarılır ve kandaki endorfin üretimi artmaya başlar. Gülme ile insanda rahatlama başlar. Beynin duygu ve yaratıcılığı kontrol eden sağ yarım küresi aktifleşir. Vücut ısısı ve acı algısı düşer, hormon üretimi başlar, bağışıklık sistemi aktif hale gelir (Williams, 2001: 21). Bu bakımdan mizahın insan sağlığı için yararlı bir unsur olduğunu söylemek gerekir. Mizah, psikolojik bakımdan olduğu gibi, fizyolojik yönlerden de insan sağlığına olumlu etkiler yapmaktadır.

Kişinin acımasız taraflarının azaltılmasında da mizah etkilidir. Bu da mizahın insanlar üzerindeki psikolojik etkisinin olumlu olduğunu ortaya koyan başka bir husustur. “Öfke ve korku insanlarda zaman zaman oluşmaktadır. Mizah ile bu iki negatif duygunun üstesinden gelerek, kişi korku ve öfkesini azaltabilir. Mizah, kişinin problemlerini çözmez, ancak problemlerin dağıtılmasında önemli rol oynar. Kaygı, öfke ve stresin azaltılmasına yardımcı olarak farklı bakış açıları bulunmasını sağlar” (Yardımcı, 2010: 18). İnsan, başarısız veya üzüntülü olduğunda mizahın faydalandığında psikolojik bakımdan rahatlar. Mizah sayesinde kişi, ruh dünyasında denge kurabilir.

<sup>1</sup> Geniş bilgi için bkz. Henri Bergson, *Gülme - Komiğin Anlamı Üstüne Deneme*, (Çev. Yaşar Avunç), Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2015.

Mizah, insanın beyninin kapasitesini yükselttiği gibi insanın yaratıcılık yönüyle de ilgilidir. Ayrıca kederli kimselerin veya bir kayba uğramış kişilerin mizah ile iyileşme sürecine girebileceği de tespit edilmiştir. Mizah, gülme veya esprinin bazı hastalıkların tedavisinde yardımcı olduğu belirtilir. "Sağlık bakımında mizah ve kahkaha, hastanın ruh halini ve yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlamaktadır" (Çevik Aktura, Özden; Çıtlık Sarıtaş, 2021: 132).

İnsanın psikolojik, fiziksel ve sosyal yönlerinde mizahın birçok faydası vardır. İnsanların normalde söyleyemeyecekleri şeyleri mizah aracılığıyla söylemesi mizahın bir başka yönüdür. Mizahın kişinin kan basıncını düzenleme ve vücut dengesini sağlamada da yararları vardır. Bu bakımdan psikolojik ve sosyal yararlarının yanında fizyolojik açıdan da pek çok yararı vardır (Zorlu, Gündüz, 2019: 195).

Hastaların stres ve anksiyetesini azaltmak için de doktor ve hemşirelerin yer yer mizah, şaka ve espriyi kullandıkları görülür. "Hastaya yapılacak girişimler sırasında dikkatini başka yöne çekmek, anksiyetesi yüksek hastayı rahatlatmak ya da hastanın tedaviye, tanıya veya ortama uyumunu arttırmak gibi hemşirelik bakımı alanlarında mizah kullanımı yaygınlaşmalıdır" (Çevik Aktura, Özden, Çıtlık Sarıtaş, 2021: 129). Bu bakımdan mizahın psikolojik faydaları yanı sıra fizyolojik etkilerinin de olduğunu ifade etmek mümkündür.

## SONUÇ

Mizah, insanın hayatında önemli yer tutan bir unsurdur. Kişinin ruh dünyasına doğrudan hitap eden mizah,psikanalizde üzerinde dikkatle durulan bir kavramdır. Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud, *Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri* adlı eserinde mizahın kişinin ruh dünyasını beslediğini ifade eder. Psikanalitik terapide de mizahın katkısı vardır. Bu bakımdan etkili bir psikoterapistin mizahu iyi kullanması beklenir. Kişinin çok zor hedeflere yaklaşmasında veya ulaşmasında etkilidir. Mizahın psikolojik ve fizyolojik rahatlatıcı yönleri olduğu ortak kabul gören anlayıştır. Mizah, kişinin farkındalığını da ortaya koyar. Bu bakımdan bireyin hayatın eğlenceli ve olumlu yönlerini görebilmesinde yarar sağlar. Ayrıca kişinin kaygı düzeyini ve stresini alt seviyeye çeker.

## KAYNAKÇA

- Alay, Okan (2019). "Mizah Kavramı ve Mizahın Tarihsel Süreci", Türk Dili, Cilt: 116, 22-30.
- Ceyhan Çoştı, Feyza (2020). "Gülme Üzerine Bir Deneme: Bergson ve Freud", Felsefe Dünyası Dergisi, Sayı: 71, 135-154.
- Çevik Aktura, Seher; Özden, Gürkan; Çıtlık Sarıtaş, Seyhan (2021). İyileştirici Bir Tebessüm: Mizah, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5/1, 129-136.
- Devellioğlu, Ferit (1990). Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat, Aydın Kitabevi: Ankara.
- Du Pré, Athena (1998). "Humor And The Healing Arts: A Multimethod Analysis of Humor Use In Health Care", Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah.
- Eker, Gülin Ögüt (2009). İnsan, Kültür, Mizah (Eğlence Endüstrisinde Tüketim Nesnesi Olarak Mizah), Ankara: Grafiker Yayınları.

Fidanoğlu, Oya (2006). Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Freud, Sigmund (1998). Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri, (Çeviren: Emre Kapkın), İstanbul: Payel Yayınları.

Göka, Erol (1993).“Bir Düşünür Bir Kitap: Bergson’un Yaşam Felsefesi ve Gülme Üzerine Düşünceleri”, 3P Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi, 1 (3), 287- 290.

Özdolap, Merve (2015). Mizah Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi.

Şenyapılı, Önder (1995), Karikatür ve İletişim, İstanbul: Karikatür Vakfı Yayınları.

Yardımcı, İsmail (2010). Mizah Kavramı ve Sanattaki Yeri, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3/2, 1-41.

Yerlikaya, Enes Ercüment (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi.

Zorlu, Hilal; Gündüz, Özlem (2019). Psikoterapide Mizah, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 8(3), 190-199.