

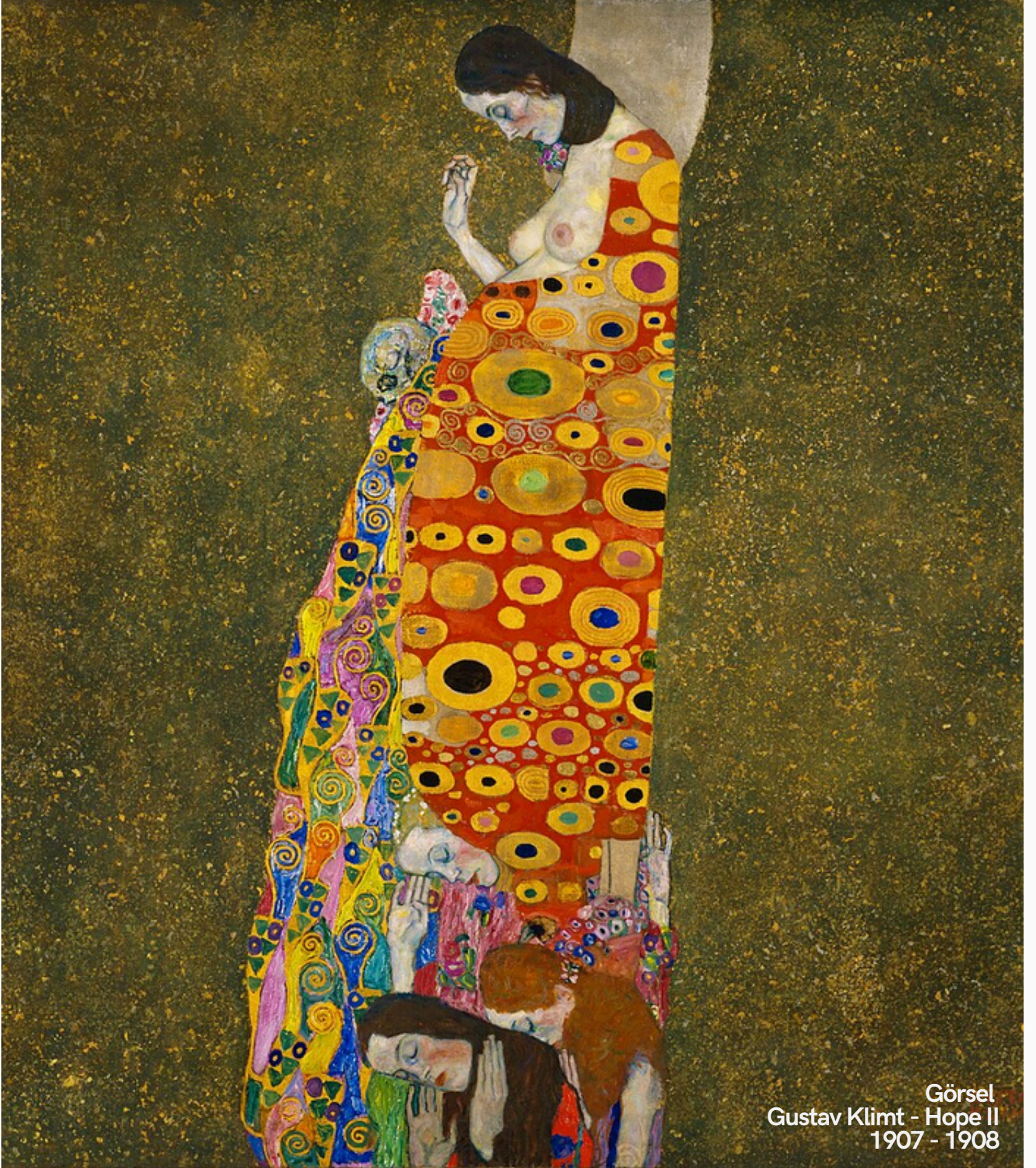
PSIKOSANAT

psikoloji

sanat

akademi

2. sayı | haziran 2026



Görsel
Gustav Klimt - Hope II
1907 - 1908

Künye



GENEL YAYIN YÖNETMENİ / EDITÖR
BERKE İPLİ

YARDIMCI EDITÖRLER

MİRAY BAŞBÖYÜK
SELEN NAZ SENSALIVER
NEHİR BURSA
CANSU NEHİR
JOEL BONJA AÇIKGÖZ

DERGİ TASARIM
BERKE İPLİ

WEB TASARIM
MİRAY BAŞBÖYÜK

KATKIDA BULUNAN YAZARLAR

BERKE İPLİ
MİRAY BAŞBÖYÜK
SELEN NAZ SENSALIVER
NEHİR BURSA
BELKİS ŞİMAL KAYMAZ
GÖKTUĞ EKER
DELAL KARAKOÇ

İletişim

@psikosanatdergi
psikosanatdergi.com



KATILIMCILARIMIZ

DR. ÖĞR. ÜYESİ MUAZZEZ DENİZ GİRAY
Akademisyen / Endüstri ve Örgüt Psikoloğu

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Filazoğlu Çokluk
Akademisyen / Klinik Psikolog



İçindekiler

Dr. Öğr. Üyesi Muazzez Deniz Giray	03
Endüstri ve Örgüt Psikolojisi Sektör ve Akademi Üzerine Röportaj	
Berke İpli	06
Suçluluk, Yabancılaşma ve Modern Ruhun Sessiz Çöküşü	
Belkis Şimal Kaymaz	08
Ikebana: Çiçekleri Anamlı Şekilde Yaşatma Sanatı	
Selen Naz Sensaliver	10
Sonder: Kendi Hikayenin Tek Başrolü Sen Değilsin!	
Nehir Bursa	12
Müzik ve Psikoloji Arasındaki Görünmez Bağ	
Miray Başböyük	14
Sanat ve Acı Kavramlarının Psikolojiyle Ortak Noktası	
Delal Karakoç	16
Şarkılar Üzerinden Toplumsal Cinsiyetin Psikolojik Yansıması	
Gökтуğ Eker	18
Uçaklar Güvenliyse Neden Hala Korkuyoruz?	





DR. ÖĞR. ÜYESİ MUAZZEZ DENİZ GİRAY

ENDÜSTRİ & ÖRGÜT PSİKOLOJİSİ

Toros Üniversitesi'nde Endüstri ve Örgüt Psikolojisi derslerini veren Muazzez Deniz Giray ile alanı sektör ve akademi üzerinden konuştuk.

Röportaj: Berke İpli

Öncelikle röportaj teklifimi kabul ettiğiniz için teşekkür ederim hocam. Müsaadenizle ilk sorumu soruyorum.

Endüstri / Örgüt Psikolojisi alanına ilgi duymaya nasıl başladınız? Bu alana yönelmenizde belirleyici bir an ya da kişi oldu mu?

Berke, bu soruları okurken aslında şöyle hissettim. Ben bunun için çok iyi bir örnek olmayabilirim. (Gülüyor) Ben bu alanı başta seçenlerden değilim çünkü. Ben ilk Psikoloji bölümüne girdiğimde bir anaokulu sahibi olmak ve çocuklarla uğraşmak istiyordum. Mezuniyetten sonra da bir yıl anaokulunda çalıştım. Ama çok sevmediğimi fark ettim ve ayrıldım. Daha sonra başka yüksek lisanslara da baktım. Lisans sürecimde Endüstri ve Örgüt Psikolojisi alanını beğeniyordum. Benim zamanımda (2000'lerin başı) bu alan yeni yeni yükselmeye başlıyordu. Şirketlerde de insan kaynakları bölümü yeni yeni görülüyor ve duyuluyordu. O yüzden geleceği olduğunu düşünerek bu alana yöneldim. Kısaca, hayat beni buraya getirdi diyebilirim.

Akademik kariyerinizin başına, lisans yıllarınıza, geri dönseydiniz farklı yapacağınız bir şey var mı?

Kesinlikle var. Bir kere kesinlikle yurt dışında yüksek lisans ve doktora yapardım. Keşke o zamanlar birileri kafama vura vura gönderseydi. Belki benim alanım özelindedir, belki başka alanlarda Türkiye'de yapmak iyi olabilir. Ancak kendi alanımda kesinlikle yurt dışında yapmak isterdim. O zamanlar bütünleştirici oluyordu hatta, kesinlikle öyle yapardım.

Lisansüstü eğitimlerini yurt dışında tamamlamak sektörel ya da akademik anlamda bir fark yaratıyor mu sizce?

Açıkçası sektörel bilmiyorum. Tabi ki iyi bir şeydir ama illa gerekir mi, bilmiyorum. Ancak akademik anlamda kesinlikle önemli. ABD bu alanın çıktığı yer olduğu için çok önemli ama İspanya'da, İngiltere'de ve Hollanda'da da çok güzel yerler var. Ama sektörde çalışacak olsaydım kesinlikle İşletme fakültelerinde yüksek lisans yapardım. Zaten psikoloji eğitimi aldın, bir de onlar ne yapıyor diye bak.

Dr. Öğr. Üyesi Muazzez Deniz Giray, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi alanında kariyer yapmak isteyen öğrencilere 3 temel unsurdan bahsediyor.

İlk olarak kesinlikle **staj yapılmalı**. Şanslıysa eğer

çok şey öğrenir ve gözlemler. Sektörde

çalışacak olsa bile kesinlikle **yüksek lisans**

yapılması gereken bir şey. Psikolojide yapamıyorsa

İnsan Kaynakları Yönetimi diye bir bölüm

var, **MBA olabilir**.

İşletmenin örgütsel davranış kısmı var, orada

da yapılabilir. Ve son olarak kesinlikle ve

kesinlikle **İngilizce**.

İngilizce bilmek zorunluluk haline geldi artık. Bu alanı istiyorsan

her yola başvuracaksın.

Öğrenciler teorik bilginin yanı sıra hangi pratik becerileri geliştirmeye odaklanmalı?

Kesinlikle bir staj yapmalı. Çünkü Endüstri / Örgüt Psikolojisi alanı çok soyut kalıyor. Ben anlatıyorum ama iş hayatı çoğunuzun bilmediği bir hayat. Bu yüzden öğrenci staj yapıp orada ne olduğunu görmeye çalışmalı. Pratik becerilere genel bir perspektiften bakarsak; iyi konuşabilmeli, iyi yazabilmeli ve iyi araştırabilmeli. Bunun yanında insanlarla iletişimi iyi olmalı. Aynı şekilde zaman yönetimi de çok önemli. Bu alanda çalışan kişiler şirketin birleştirici tarafıdır. Bu yüzden iş hayatında direkt olarak insanlarla tanışmalı, iletişim kurmalıdır. Bu alan, şirketlerde kolay gözden çikartılabiliyor ancak en temel alandır.

Bu alanda staj deneyiminin ne kadar belirleyici olduğunu düşünüyorsunuz?

Biraz önce belirttiğim gibi gerçekten belirleyici bir faktör. Ama nasıl staj yaptığına da bağlı. Orada



fotokopi çekeceksen ya da bütün gün orada oturacaksan sadece gözlem yapabilirsin. Öğrenciyi işin içine katan bir şirkette yapılırsa tabii ki büyük bir deneyim olur. Biraz stajın niteliğine de bağlı. Resmi staj olamıyorsa bile gönüllü staj mutlaka yapılmalı. Mesela kendimden yola çıkarak şunu söyleyebilirim. Keşke mezun olduktan sonra bir süre alanda çalışsaydım. Akademik kariyeri yine yapsaydım ama birkaç yıl alanda çalışıp kendim görseydim.

Akademide yayın baskısı ile gerçek saha ihtiyaçları arasında bir kopukluk olduğunu düşünüyor musunuz? Yapılan teorik makaleler ne oranda pratikte bir karşılık bulabiliyor?

Özellikle Endüstri Psikolojisi'nde kesinlikle bir kopukluk olduğunu düşünüyorum. Literatür başka bir şey söylüyor, saha başka bir şey söylüyor. Biz bilim için yayın yapıyoruz. Çok az insan alana katkıda bulunuyor. İK'da çalışan arkadaşlarım bana, "Haklısın Deniz, teoride öyle. Ancak biz pratikte bunun bir karşılığını bulamayız." diyor. Ülkeden ülkeye, kültürden kültüre farklılık gösterebilir tabii ki. Bu alan çok pratik bir alan, keşke teorik ve pratik bir arada olsa.

Endüstri / Örgüt Psikolojisi'nde Türkiye'de en az araştırılan ama en çok ihtiyaç duyulan konular neler sizce?

Çok emin değilim açıkçası. Benim bakış açımda insanı ön plana çıkararak araştırma yapmak daha önemli. Biz kurum veya örgüt bazında anlamaya çalışıyoruz.

Türkiye'de Endüstri / Örgüt Psikolojisi eğitimi dünya standartlarıyla kıyaslandığında nerede duruyor?

Türkiye'de doktora eğitim veren çok az yer var. Bunun üstüne her sene de açmıyorlar. Bu yüzden çok kötü olduğunu düşünmüyorum. Köklü üniversiteler veriyor genelde, o yüzden kötü olduklarına inanmıyorum açıkçası. Oradaki hocalar araştıran, gezen ve gören hocalar. Bu yüzden dünya standartlarına yakın bir eğitim vardır diye düşünüyorum. Özyeğin Üniversitesi'nde var bildiğim kadarıyla. ODTÜ ve Hacettepe Üniversitesi'nin en köklü hocaları şu anda orada eğitim veriyor.

Önümüzdeki 10 yılda bu alan özelinde Türkiye'deki saha nasıl şekillenecek sizce?

Bir patlama beklemiyorum ne yazık ki. Mesela bizim yüksek lisans öğrencilerinden bir ya da iki kişi bu alana yöneliyor. Çok yoğun bir talep artışının yaşanacağını düşünmüyorum o yüzden. Büyük bir farkındalık yaratılmazsa böyle devam eder diye düşünüyorum. Her yıl çok az öğrenci bu alanı istediğini söylüyor bana.



Lisansüstü eğitim süreciniz nasıl geçti? Bu alanda akademik kariyer yapmak isteyen lisans öğrencilerine neler tavsiye ederdingiz?

Benim eğitim sürecimin üstünden çok fazla zaman geçti. Ben mesela doktora yaparken 12 tane ders aldım. Ben şimdi bir doktora programı açsam kesinlikle öğrencilere yayın yapmayı öğretirim. Tabii ki yine ders alalım, alanı tanıyalım, istatistiği çok iyi bilelim, araştırma yöntemlerini çok iyi bilelim. Ama bence her dönem bir ders kesinlikle yayın yapalım. Sonuçta doktora da az kişi var, 10 kişiyle doktora yapılmıyor. Ben olsam bütün öğrencilere çalışma yaptırıp en az bir tane ilk isim oldukları yayın yaparım. Hocayı da son isim yazsınlar mesela. Ben bunun için onları teşvik ederdim. Benim en büyük eksikim böyle bir şeye yönlendirilmemektir. Çünkü hocam, "Yayın doktoradan sonra yapılır." derdi. Ama kesinlikle öyle değil. Orada öğrenemediğinde daha sonra çok zorlanıyorsun. Buna kesinlikle daha çok ihtiyacımız var.

"Endüstri psikoloğu" kimliğinin Türkiye'de yeterince tanındığını düşünüyor musunuz?

Hayır, düşünmüyorum ne yazık ki. Bazı farkındalıklar tabii ki var. Hiç beklemediğimiz bir yerden ya da bir kişiden "Evet, biliyorum." duyabiliyorsun. Ama bazen de "Aa, o ne? Ne iş yapıyorsunuz siz?" diye hala söyleyenler var. Ben çok fazla bilindiğini düşünmüyorum. "Psikolojinin öyle bir alanı mı var?" diyenleri de biliyorum. Çok bilinen ve tanınan bir alan değil ne yazık ki.

"ENDÜSTRİ VE ÖRGÜT PSİKOLOJİSİ HALA BİLİNER BİR ALAN DEĞİL"

Müfredatta mutlaka olmasını istediğiniz ama çoğu programda eksik gördüğünüz bir konu var mı? Varsa bu konu nedir?

Bazı müfredatlarda ders bile yok! Seçmeli olarak var. Öğrencilere çok cazip gelmiyor ama ben kesinlikle Endüstri / Örgüt Psikolojisi dersinin zorunlu olması gerektiğini düşünüyorum. O hayatı bir görmek gerekiyor. Keşke herkesin çalışma deneyimi olsa öyle öğretilse daha güzel olur tabii ki. Ama programda olmaması bir eksiklik. Ders olarak bakıldığında "Liderlik" ya da "Performans Değerlendirme" konuları başlı başına bir ders mesela. Yüksek lisans ve doktora düzeylerinde bunlar ayrı bir ders. Böyle bir şey yapılabilir belki. Ancak bunu yapabileceğin bir grup yok karşında. Ancak bir zorunlu ders, bir seçmeli ders lisans için yeterli bence.

Son olarak psikoloji öğrencilerine vermek istediğiniz son bir mesaj var mı?

Bir alan seçmek kolay bir şey değil. Biraz iç sesinizi dinleyeceksiniz, biraz atak olup farklı alanlara bakacaksınız. 4 yılı çok iyi değerlendirmek lazım. Hiç bitmeyecekmiş gibi gelir. Akademik faaliyetlerde bulunmak önemli. Geri dönebilecek bir şey değil zaman. 4 yılı bir daha kimse bir şey yaşatmayacak. O yüzden iyi değerlendirmek lazım. Staj yapmak, öğrenci gruplarına girmek çok önemli. Ne kadar çok şey öğrenirseniz o kadar iyi.

Röportaj için Deniz hocama çok teşekkür ederim. Birinci sınıftan beri desteğini her zaman üzerimde hissettim.

İyi ki varsınız hocam.

Berke

Görsel
Rembrandt - The Philosopher in Meditation
1632

DOSTOYEVSKI'NİN YERALTI İNSANI VE VAROLUŞSAL KAYGI SUÇLULUK, YABANCILAŞMA VE MODERN RUHUN SESSİZ ÇÖKÜŞÜ

Berke İpli

Edebiyat tarihinin bazı karakterleri vardır ki yalnızca bir roman kişisi olarak kalmaz; insan ruhunun belirli dönemlerde aldığı biçimlerin temsilcisine dönüşür. **Dostoyevski'nin yarattığı Yeraltı İnsanı da bu karakterlerden biridir.** Onu okurken belirli bir dönemin toplumsal gerçekliğine değil, insanın çağlar boyunca değişmeyen iç gerilimlerine temas ederiz. **Bu nedenle Dostoyevski yalnızca bir romancı değil, insanın karanlık tarafına uzun süre bakabilmiş bir ruh gözlemcisi olarak da değerlendirilebilir.** Onun karakterlerinde görülen çatışmalar, bugün modern psikolojinin kavramlarıyla açıklanmaya çalışılan birçok deneyimin edebî izdüşümünü taşır: **suçluluk, yabancılaşma, yoğun öz-farkındalık, anlamsızlık hissi ve varoluşsal kaygı.**

Özellikle Yeraltı İnsanı, ilk bakışta toplumla uyumsuz, kırgın ve içe kapanmış bir figür gibi görünse de karakterin asıl trajedisi dış dünyadan kopmuş olması değildir. Onun esas çıkmazı, kendi bilinciyle kurduğu ilişkinin giderek dayanılmaz bir hâl almasıdır. Çünkü Dostoyevski burada oldukça sarsıcı bir fikir ortaya koyar: **İnsan her zaman bilgisizlikten değil, bazen aşırı bilinçten de acı çekebilir.** Kendi üzerine fazla düşünen, her duygusunu analiz eden, her davranışının altında başka anlamlar arayan birey; zamanla eylem gücünü kaybedebilir. **Modern psikolojide buna zaman zaman aşırı düşünme eğilimi, kendine yönelmiş dikkat ya da ruminatif düşünce denir.** Ancak Dostoyevski bunu bir belirti olarak değil, insanın özgürlüğüyle birlikte taşıdığı ağır bir yük olarak ele alır.

Burada ortaya çıkan mesele yalnızca bireysel mutsuzluk değildir; insanın kendi varlığıyla kurduğu ilişkinin bozulmasıdır. Yeraltı İnsanı'nın dünyasında kişi yalnızca çevresi tarafından anlaşılmadığını düşünmez, aynı zamanda kendi içinde de parçalanmaya başlar. **Bir tarafı yaşamak isterken diğer tarafı sürekli geri çekilir; bir yanı yakınlık kurmak isterken diğer yanı incinme ihtimalinden korkar.** Bu nedenle karakter, çoğu zaman kendi mutluluğunun önüne geçen biri hâline gelir. Dostoyevski'nin bu noktadaki sezgisi oldukça çağdaştır: **İnsan her zaman iyi olana yönelmez. Bazen alıştığı acıya tutunur çünkü acı, kimliğinin bir parçasına dönüşmüştür.**

Bugün psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışmaların önemli bir kısmı kişinin kendilik algısı, aidiyet hissi ve yaşam anlamı üzerine yoğunlaşmaktadır. Ne var ki modern insanın yaşadığı krizlerin önemli bir bölümü yalnızlıkla değil, yabancılaşmayla ilgilidir. **Yalnızlık bir insanın çevresinde kimsenin olmaması iken yabancılaşma, insanların arasında bulunmasına rağmen kendisini ait hissedememesidir.** Dostoyevski'nin karakterleri tam da bu nedenle hâlâ günceldir. Çünkü modern birey çoğu zaman kalabalıklar içinde görünür, fakat kendi iç dünyasında sessizdir. Sosyal ilişkiler kurar ancak görülmediğini düşünür. Kendini anlatır ama anlaşılmadığını hisseder. **Hayatına devam eder fakat zaman zaman kendi yaşamının öznesi değil de seyircisi gibi davranır.**

Dostoyevski'nin büyük başarısı, bu kaygıyı olağanüstü olaylar üzerinden değil, insanın kendi zihniyle baş başa kaldığı anlar üzerinden anlatabilmesidir.

Bu noktada suçluluk duygusu da Dostoyevski'nin metinlerinde alışılmış anlamının dışına çıkar. **Suç yalnızca yapılmış bir eylemin sonucu değildir; bazen yapılmayanların, söylenmeyenlerin, ertelenen hayatların da bir vicdan yükü vardır.** Modern psikoloji suçluluğu genellikle kişinin davranışı ile değerleri arasındaki çatışma üzerinden açıklar. **Oysa Dostoyevski'nin karakterlerinde suçluluk daha karmaşık bir yerde durur. İnsan yalnızca yaptıklarından değil, düşündüklerinden, olmak isteyip olamadığı kişiden ya da kendi gözünde başarısızlığa uğramış olmasından da suçluluk duyabilir.** Burada vicdan, toplumsal kuralların sesi olmaktan çıkar; insanın kendi içinde kurduğu sert mahkemeye dönüşür.

Görsel
Fyodor Mihayloviç Dostoyevski
1821 - 1881

Belki de bu nedenle Dostoyevski okumak çoğu zaman huzurlu bir deneyim değildir. **Onun metinleri okura cevap sunmaktan çok sorular bırakır.**

İnsan gerçekten özgür olduğunda ne yapar?

Kendi seçimlerini mi yaşar, yoksa başkalarının beklentileriyle şekillenen bir hayatı mı sürdürür?

Acılarımızdan vazgeçemememizin sebebi gerçekten onları sevmemiz mi, yoksa onlarsız kim olacağımızı bilemememiz midir?

Kendimizi tanımaya çalışırken gerçekten kendimize mi yaklaşıyoruz, yoksa yalnızca yeni savunmalar mı üretiyoruz?

Varoluşsal kaygı belki de tam burada başlar. Ölüm düşüncesinde ya da hayatın sonluluğunda değil; insanın bir gün durup yaşadığı hayatın gerçekten kendisine ait olup olmadığını sorgulamasında ortaya çıkar. **Dostoyevski'nin büyük başarısı, bu kaygıyı olağanüstü olaylar üzerinden değil, insanın kendi zihniyle baş başa kaldığı anlar üzerinden anlatabilmesidir.** Bu nedenle Yeraltı İnsanı yalnızca bir roman karakteri değildir; **modern insanın iç sesiyle karşılaşmaktan korkan tarafının edebî bir yansımasıdır.**

Dostoyevski'nin metinleri sonunda kesin hükümler vermez. İnsan ruhunu açıklanmış bir denkleme dönüştürmez. **Bunun yerine okuru kendi içine doğru uzun bir yürüyüşe davet eder.** Belki de bu yüzden onun eserleri yıllar geçse de güncelliğini korur; çünkü insan değişse de kendisiyle yüzleşme biçimi çok az değişir.



ikebana

Belkıs Şimal Kaymaz

“Çiçekler çoğu zaman yalnızca estetik bir unsur ya da doğanın sıradan bir parçası olarak görülür; oysa insanın onlara yüklediği anlam bundan çok daha derindir.”

Bir çiçeğe bakarken insan, duygularını ve içsel deneyimlerini çoğu zaman semboller aracılığıyla ifade eder ve **çiçekler bu sembollerin en güçlü örneklerinden biridir.**

Sahi; bir çiçek alırken, sevdiğimiz birine hediye ederken veya tesadüfen satılan çiçeklerin önünden geçerken ne düşünüyoruz, ne hissederiz?

Onların rengine, formuna bakmanın ötesinde farkında olmadan onlara anlamlar yükleriz.

Bir çiçeğin solmuş yapraklarında yorgunluğu, tükenmişliği bulurken yeni açmış bir tomurcukta umudu buluruz.

Çiçekler ile kurduğumuz bu sessiz bağ iç dünyamızdaki duyguların, düşüncelerin ve hislerin bir yansımasıdır aslında.

Bu nedenle çiçekler yalnızca bir estetik unsur ve doğanın bir parçası olan varlıklar değil, aynı zamanda insanların duygularını ve düşüncelerini anlatma biçimidir.

Psikoloji açısından bakıldığında bu durum, bireyin iç dünyasını dış dünyadaki nesnelere yansıtmasıyla ilişkilidir.

Sanat ise bu sembolleri görünür ve anlamlı hale getiren bir ifade şekli sunar.

Böylece çiçek, yalnızca doğaya ait bir unsur olmaktan çıkar; sanat ve psikolojinin bir arada olduğu bir noktada yer alan güçlü bir anlatım biçimine dönüşür.

Öyledir ki; birçok ressam, şair ve sanatçı tarih boyunca çiçekleri yalnızca güzellik unsuru olarak değil, insan ruhunun taşıyıcısı olarak kullanmıştır.

Sanatın, psikolojinin ve çiçeklerin arasındaki bu bağ dikkat çekici olan bir örneği akla getirebilir.

ikebana.

Japon çiçek düzenleme sanatı olan **Ikebana**, çiçekleri yalnızca bir araya getirme sanatı değil, aynı zamanda doğa, insan ve ruh arasındaki dengeyi kurma eylemidir.

Ike (生け) → Yaşatmak, düzenlemek
Bana / Hana (花) → Çiçek

Bu nedenle Ikebana, çoğu zaman "**çiçekleri yaşatma sanatı**" ya da "**çiçekleri anlamlı şekilde yerleştirme sanatı**" olarak açıklanır.

Minimalist yapısı ve bilinçli bir dikkat çeken sadelik ile Ikebana, **bireyin yalnızca estetik bir duruş oluşturmasını değil, aynı zamanda kendi iç dünyasını da düzenlemesini sağlar**. Ikebana'da yapılan her yerleştirme estetik bir tercih olmanın ötesinde bireyin içsel dünyasını düzenleme çabasının bir yansımasıdır. **Çünkü insan dış dünyada düzen kurarak iç dünyasını anlamlandırır**.

Batı'daki klasik çiçek aranjmanlarından farklı olarak Ikebana'da amaç yalnızca gösterişli ve dolu bir görüntü yaratmak değil; sadelik denge, boşluk ve anlam oluşturmaktır.



Ikebana'da her dalın, her boşluğun ve her yönün bir anlamı vardır. **İnsan doğayı kontrol etmeye çalışmaz, onun ritmine uyum sağlar**. Çiçeğin doğal yönü korunur. Eğilmiş bir dal düzeltilmez, aksine o eğim oluşumun anlamlı bir parçası olur. Az sayıda çiçek kullanılır. **Amaç "çokluk" değil, "öz"dür**.

Ikebana'daki en önemli kavramlardan biri "**Ma**"dır. Bu, "**anlamlı boşluk**" demektir. Yani boş alan eksiklik değil, oluşumun aktif bir parçasıdır. Bu boşluk **nefes alma alanı, denge, dinginlik ve düşünme alanı** olarak görülür.

Çiçekler solar... Bu geçicilik saklanmaz, aksine kabul edilir! **Ikebana yaşamın geçici olduğunu hatırlatır**. Böylece insan hayatın akışının içindeyken bir yandan duygularını ve düşüncelerini oluşturur, anlamlandırır ve dışa yansıtır; bir yandan da kendini bu sürecin tam ortasında bulur.

Ikebana bir tür zihinsel pratiktir. Yapım sürecinde acele edilmez, dikkat dağılmaz ve her hareket bilinçli yapılır. Bu nedenle meditasyon, mindfulness ve içsel denge ile ilişkilendirilir.

Sanat ve psikolojinin kesişiminde şunu görürüz: İnsanın doğayla kurduğu ilişki, aslında kendi iç dünyasıyla kurduğu ilişkinin bir yansımasıdır.



Görsel
Harriet Backer - Interior with Figures
1886

sonder kendi hikayenin tek başrolü değilsin

Selen Naz Sensaliver

Hepimiz hikayemizi merkezden anlatırız. Yaşadıklarımız, hissettiklerimiz, kırıldıklarımız. Hepsi bize aittir! Bu yüzden çoğu zaman şöyle düşünürüz:

Bu hikayenin başrolü benim!

Ama belki de en zor fark ettiğimiz şeylerden biri şudur:

Senin zihninde büyüyen bir an, bir başkasının hayatında hiç yer kaplamıyor olabilir!

Sen bir şeyi kaybettiğin gün, biri hayatının en mutlu haberini alıyor olabilir.

Ve sen, kendi zihninin içinde bu kadar yer kaplarken, başkalarının dünyasında belki de sadece kısa bir sahneden ibaretsin.

Bu farkındalığın bir adı var: Sonder.

İlk duyduğunda basit bir kelime gibi geliyor. Ben de akışımı kaydırırken rastladım bu kelimeye ve o kısa anda bir farkındalık yaşadım.

Bu farkındalığım şuydu:

Kendimi o kadar kendi hayatıma kaptırmıştım ki dışarıdaki insanların hayatlarının hiç farkında değildim. Benim için figüran gibiydiler. Ama aslında insanların figüran olmadığını fark etmek her birinin en az benim hayatım kadar karmaşık bir iç dünyaya sahip olduğunu anlamaktı.

Birtakım çarpılma anları gibi aslında!

Çünkü bir anda yaşadığın sahne değişir. Kalabalık bir sokak, bir otobüs ya da bir kafe...

Mesela bir otobüs...

Cam kenarında sessizce camdan bakan birini görürsün. Dışarıyı izler ama dışarıyı görmez.

Belki zihninde başka bir şehir vardır. Belki de gitmek istediği ama hiç gidemediği bir yer!

Ve sen sadece *otobüsteki biri* dersin. Ama onun içinde neler neler oluyordur!



Görsel
Caspar David Friedrich - Sis Denizi Üzerindeki Gezgin
1818

Daha önce sadece insanların olduğu bir yer gibi görünen şey, birden tek tek hayatlara dönüşür.

Belki o an yanından geçtiğin kişi bir tartışmadan çıkmıştır ya da içinde kimseye anlatamadığı bir şey taşımaktadır. Belki de senin varlığından habersizdir; tıpkı senin de onun varlığından habersiz olman gibi.

Ve o anda fark edersin: **Senin hikayen devam ederken, herkesin hikayesi de aynı anda kendi içerisinde akıp gitmektedir.**

Psikolojide bu durum, zihnin **"benmerkezci bakış"** eğilimiyle ilişkilendirilir. İnsan doğal olarak dünyayı kendi deneyimi üzerinden anlamlandırır. Aynı zamanda bu eğilim, psikolojide **"zihinsel kestirme yollar"** yani **heuristic ile de açıklanır.**

İnsan beyni, her bireyin zihinsel dünyasını ayrı ayrı analiz edecek kapasiteye sahip değildir. Bu yüzden çoğu zaman başkalarını kendi deneyimlerine benzer şekilde varsayar. Bu yüzden başkalarının iç dünyası çoğu zaman görünmez kalır.

Ta ki bir anlığına o perde aralana kadar!

bin hikayenin arasında bir hikaye olmak

Sonder, tam olarak bu perdenin kalktığı andır. Artık sadece **"benim hikayem"** yoktur; artık bin hikayenin arasında bir hikaye oluruz.

Bu durum benmerkezciliğimize zarar verir.

Çünkü insan zihni merkezde olmayı sever.

Anlamı ve kontrolü "ben" üzerinden kurarız.

Ama hayat sadece senin yaşadıklarınla açıklanamaz. Başkalarının hikayelerinde de yer tutarız. Sadece sandığımız kadar büyük değil.

Bu, kişide boşluk hissi yaratabilir. Ama zamanla anlarız ki, **merkezde olmamak aslında yok olmak demek değildir.**

Ve **sonder** bize şunu hatırlatır:

Herkes kendi hikayesinde kaybolmuşken, biz sadece yanlarından geçimiz.

Ne tamamen merkezdeyiz, ne tamamen dışarıda. Sadece birbirimizin hikayelerine uğrayıp geçimiz.

Bence bu, hem ürkütücü hem insana garip bir şekilde iyi gelen bir şey.

Çünkü psikolojik olarak insan, kontrol etmek ister.

Ama hayat kontrol edilebilecek bir şey değildir.

Sadece yaşanır ve geçilir.

Geriye sadece şu kalır:

Kendi hikayenin başrolü olduğunu düşünerek yaşarsın...

Bir gün fark edersin ki, herkes zaten kendi hikayesinin içinde kaybolmuştur.



Görsel
Van Gogh - Cafe Terrace at Night
1888

Müzik ve Kimlik

Nehir Bursa

Bir şarkı, bazen içinde taşıdığın ama adını koyamadığın duyguyu söyler. Bir sanatçının hayatı, senin için mümkün olan bir hayatın haritasını çizer. Bir konser kalabalığı, "ben burada yalnız değilim" hissini bedenle buluşturur.

İnsanoğlu algılayabildiği sınırlı frekanslardaki (20Hz-20kHz) sesleri kullanarak önce konuşmuş ve bu olağanüstü iletişimin bir sonucu olarak da sesi sanat haline getirip müzik olgusunu ortaya koymuştur. Tarih boyunca müzisyen, düşünür, psikolog ve psikiyatristler insan sesleri, tabiat sesleri ve müziğin etkileri üzerinde durmuşlar; hasta kişilerin seslerinde onların psikolojik bozukluklarını gösteren bazı değişimler olduğunu ileri sürmüşlerdir (Boşnak & Kurt & Yaman, 2017).

Erik Erikson'ın kuramına göre kimlik, özellikle ergenlikte ve genç yetişkinlikte aktif olarak inşa edilen bir yapı. Bu inşa sürecinde sorduğumuz sorular ise hep aynı:

Ben kimim?

Nereye aitim?

Ne hissediyorum?

Ve bunu kim anlıyor?

Müzik tam bu sorulara cevap arayan zihne biçilmiş kaftan. Bir şarkı, bazen içinde taşıdığın ama adını koyamadığın duyguyu söyler. Bir sanatçının hayatı, senin için mümkün olan bir hayatın haritasını çizer. Bir konser kalabalığı, "ben burada yalnız değilim" hissini bedenle buluşturur.



Görsel
Orazio Gentileschi - The Lute Player
1612 - 1615

Gençlik Müziği Neden Bu Kadar Yapışkandır?

On dört yaşında saplantıyla dinlediğin albümü yirmi yıl sonra duyduğunda neden o kadar güçlü bir şey hissedersin? Bu nostaljinin ötesinde, nörolojik bir gerçek.

Nörologlar ergenlik ve genç yetişkinlik döneminin, beynin hem duygusal hassasiyetinin hem de kimlik arayışının en yoğun olduğu dönem olduğunu söylemektedir. Bu dönemde işlenen anılar, beynin ödül sistemiyle daha derin bağlar kuruyor. Şarkılar bu ağa işleniyor ve onları her duyduğunda sadece melodiyi değil, o dönemin tamamını yeniden yaşıyorsun. Bu benim en sevdiğim hislerden birisidir çocukken o şarkıyı ilk duyduğundaki ana gittiğinde seni nasıl etkilediğini hatırlamak.

Araştırmacılar bu duruma **reminiscence bump (bellek zirvesi)** diyor: hayatın en anlamlı anılarının ve en güçlü müzik bağlarının büyük çoğunluğu 15-25 yaş aralığına ait. Şu an o aralıktasın. Yani şu an dinlediklerin, seni onlarca yıl sonra da bulacak.



Görsel
Pieter Bruegel - The Peasant Dance
1567

ait olmak: müzik ve toplum

Kimlik yalnız inşa edilmez, kültür ve ilişkiler içerisinde şekillenir.

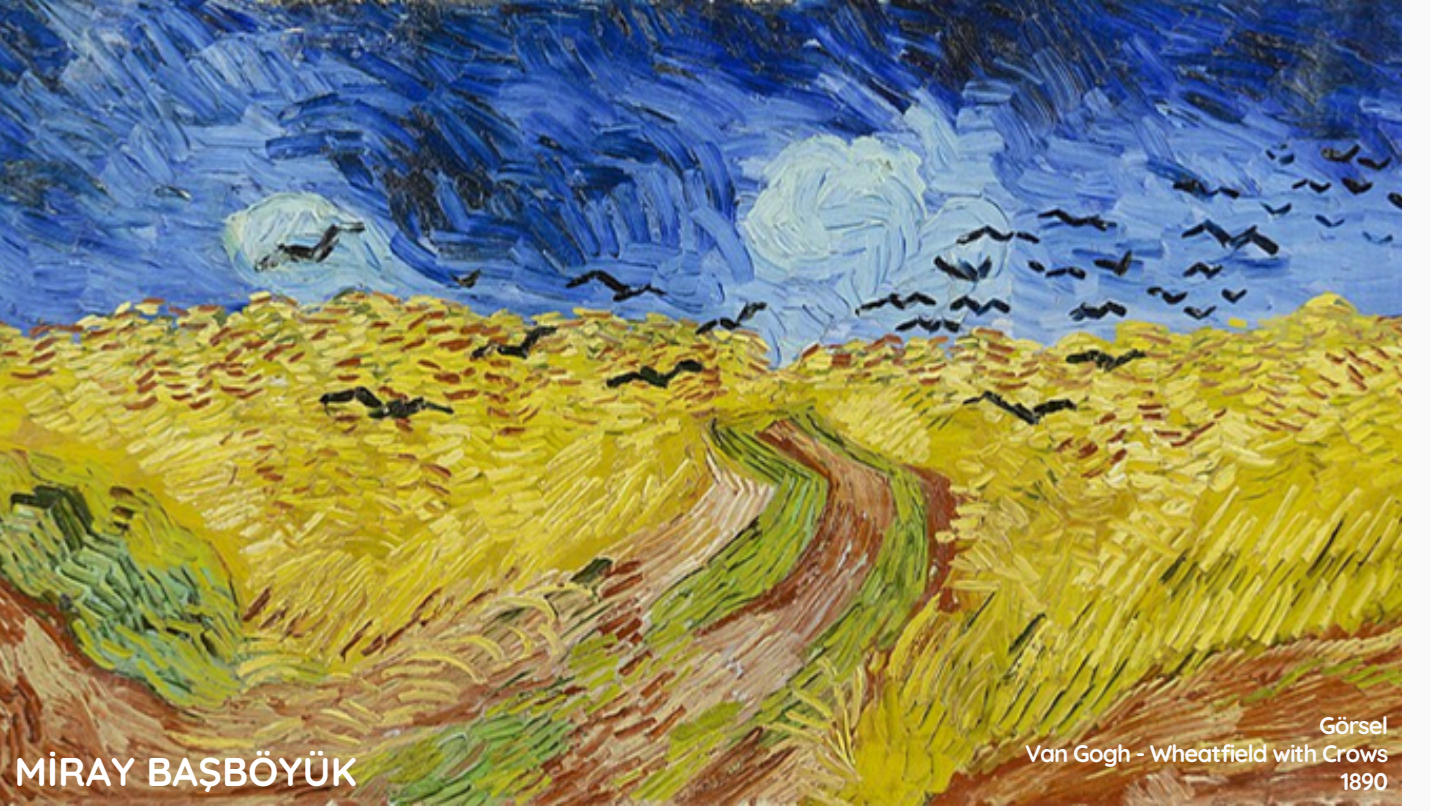
Ve müzik, topluluk oluşturmanın en eski araçlarından biri. Prehistorik ritüellerden modern konserlere kadar insanlar aynı ritmi paylaştığında bir şey olur: ayrı bedenler, ortak bir ritme senkronize olur. Araştırmacılar buna **sosyal kaynaşma (social bonding)** adını veriyor.

Günümüzde de farklı değil aslında. Aynı sanatçıyı seven insanlar arasında hızla kurulan o sıcak bağı hepimiz tanıyoruz. Zira aynı müziği sevmek, aynı dünyayı hissetmek demek. Bu, sözsüz bir "ben de" demek ve bu "ben de"nin kimlik üzerindeki etkisi küçümsenmemeli.

Bu sayıda özellikle "Müzik ve Kimlik" konusuna değinmek istedim. Çünkü müzik benim için her zaman olağanüstü bir duyguları hissettiğim, arayışlarımda ve kaçışlarımda bana ışık tutan yegane araç oldu. Umarım siz okuyucuların da yolunu aydınlatacak bir yazı olur.

David Bowie: "Müzik hayatımı değiştirdi. Ama asıl mucize şu başkalarının hayatını da değiştirdi ve ben bunu hiç planlamadım."

Victor Hugo: "İnsan kendini anlatamadığı şeyi şarkıyla anlatır. Ve şarkıyı duyan, kendini duymuş gibi hisseder."



MİRAY BAŞBÖYÜK

Görsel
Van Gogh - Wheatfield with Crows
1890

SANAT VE ACI

sanat yapmak için acı çekiyor olmak mı gerekir?

Acı çekmeyen biri sanat yapabilir mi? Sanat ve acı arasındaki ilişki her zaman var olmuştur. Kökleri insanlık tarihi kadar eskidir. Sanat yapmak için acı çekiyor olmak mı gerekir? Sorusunun kesin bir 'evet' veya 'hayır' cevabı yoktur. **Romantik Mit görüşüne göre 'Acı, sanatın yakıtıdır.'** Bu görüşe göre acı; sanatçıyı sıradanlıktan çıkaran, duyularını güçlendiren ve geliştiren, derin bir yaratım sürecine iten en büyük **motivasyondur**. Yaşanan olaylar, kalp kırıklıkları, trajediler; sıradanlığı geride bırakır ve en saf, en ham halini ortaya çıkarır.

Sanat acıyla baş edebilme mekanizmalarından biridir. **Sanatçı acısını aktarabilecek bir tuval, beste, söz, nota, kelime arar. Van Gogh, Frida Kahlo veya Sylvia Plath gibi isimler acılarını muazzam bir şekilde yansıtan ünlü sanatçılardır. Çağdaş ve İşlevsel yaklaşıma baktığımızda, bizler 'Sanat için istikrar ve esenlik gerekir' düşüncesini görürüz.** Modern psikoloji ve sanat teorisyenleri 'acı çeken dahi' mitine karşı çıkar. Sanat için acının olmazsa olmaz bir şart olmadığını, aksine yaşanmış kötü deneyimlerin, acıların üretkenliğe engel olduğunu savunur. **Sanat sadece aniden gelişen düşünce değil; zihinsel emek, teknik, zaman ve kimi yerde de odaklanmayı gerektirir.**

Bir duyguyu anlamak, yansıtmak veya anlatmak için illaki o duyguyu yaşamaya gerek yoktur. **Sanatçı çoğu zaman acıyı (veya neşeyi) gözlemleyebilen, anlamlandırmaya çalışan ve bunu birçok yolla yansıtabilen kişidir.** Birine âşık olmaktadır tutku, yeni doğan bir bebeği görmekteki mutluluk, bir şeyleri kutlamadaki coşku, bir heykele duyulan hayranlık da en az acı kadar güçlü bir yaratım kaynağı olabilir.



Görsel
Francisco Goya - Fight with Cudgels
1820 - 1823

DELİLİK SANAT YAPMAYA YARDIMCI OLUR MU?

'Delilik ve Sanat' denildiğinde akla ilk gelen isim **Vincent Van Gogh**'tur. Akıl hastalığı onu sanatçı yaptığı için değil, aksine akıl hastalığı o muazzam sanatını icra etmesini engellediği, onu felç ettiği için hikayesi bu kadar trajiktir. Onun yaratıcılığı zihnindeki hastalıktan değil, o hastalığa karşı verdiği amansız dirençten beslenir. Kardeşi Theo ile yaptığı mektuplaşmaları incelediğimizde şöyle çarpıcı bir söylemle karşılaşıyoruz: **'Resim yaparken kendimi güvende hissediyorum. Hastalığımanın tedavisi için bana ilaçlardan daha iyi geliyor. Eğer çalışmazsam tamamen mahvolurum.'** Nitekim hayatının en ağır krizlerini geçirdiği Saint-Rémy'deki akıl hastanesi günlerinde bile, ataklar arasında kalan o kısıtlı zaman dilimlerinde adeta zamanla yarışarak resim yapmıştır. **Bu söylem ve pratik, bizlere hastalığın iyileştirici gücünü değil; zihnin o yıkıcı hastalıktan kaçıp sığındığı sihirli değneğin, yani kurtarıcının sanat olduğunu açıkça gösteriyor.**



Görsel
Van Gogh - Prisoners' Round
1890

Bu sorunun cevabı için ilk olarak Antik Yunan' döneminde Platon'un bahsettiği 'ilahi çılgınlık' (divine madness) kavramından, Van Gogh veya Edvard Munch gibi isimlerin trajik hayat hikayelerine kadar, deha ile deliliğin yan yana yürüdüğüne dair güçlü bir inanış vardı. Birkaç farklı yaklaşımla ayrıntılandırmak gerekirse ilk olarak; Şizotipi ve özgünlüğe bakalım. Yaratıcı bireyler ve şizofreni spektrumundaki kişiler arasında 'şizotipi' adı verilen ortak bir kişilik boyutu dikkat çeker. Bu durumdaki kişiler klinik düzeyde hastalığa sahip olmadığı halde sıra dışı düşünme eğilimine sahiptir. Gelişmiş dikkat filtrelerime ve metaforik düşünme yetileri aracılığı ile normalde olanın aksine daha boyutlu ve kimsenin düşünmediği gibi düşünme gerçekleştirebilirler. Yıkım ve iyileşme dönemleri yaklaşımına baktığımızda, yıkım dönemlerinde ağır bipolar, mâni veya depresyon döneminde üretkenlik durur. İyileşme döneminde ise sanatçılar ya hastalığın zirve yaptığı dönemde ya da o dönemden hemen sonra sanat yaparlar. Sanat o yaşanan kaosu, zihinsel karmaşanın düzenlenme çabasıdır. Araştırmalara göre, sanat için daha çok 'delilik' değil de 'esneklik' gereklidir. Fikirler arasındaki uçuk noktalar, normal dışı düşünme ve bir şekilde bilinçdışı ile kurulan bağlantı (en önemlisi rüyalar) sanatı besler.

Van Gogh için tuval, zihnindeki uğultuyu susturabildiği, sanrıları kontrol altına alabildiği yegane güvenli alandı. Burada net bir şekilde görüyoruz ki, kimileri için sanat yapmak sadece estetik bir arayış değil, akıl hastalığının yarattığı o ağır varoluşsal krizle baş etmeye ve hayatta kalmaya yardımcı olan hayati bir savunma mekanizmasıdır.

Günümüzde oldukça popüler olan 'Sanat Terapisi' de tam olarak bu mantığa dayanır. Sonuç olarak; ne romantize edilmiş o yıkıcı acı ne de klinikteki bir delilik hali sanatı tek başına var etmeye yeter. Sanatın en önemli tarafı, zihnin tüm bu uç deneyimler arasında kurduğu o esnek ve mucizevi köprüdür. **Sanatçı, acının kölesi olan değil, acıyı (ve yaşamın diğer tüm renklerini) uzaktan izleyip anlamlandırabilen bir gözlemcidir.** Belki de yaratıcılığın sırrı, deliliğin sınırlarında gezinmekte değil; o sınırdan sağ salım dönüp, içeride gördüklerini dünyayla paylaşabilecek zihinsel esnekliğe ve iyileşme gücüne sahip olmaktadır.

Şarkılar Üzerinden Toplumsal Cinsiyetin Psikolojik Yansıması

Delal Karakoç

Toplumsal cinsiyet yalnızca biyolojik farklılıklardan oluşan bir kavram değildir; aynı zamanda toplumun kadın ve erkekten beklediği davranışların, duyguların ve rollerin kültürel olarak şekillendirilmesidir.

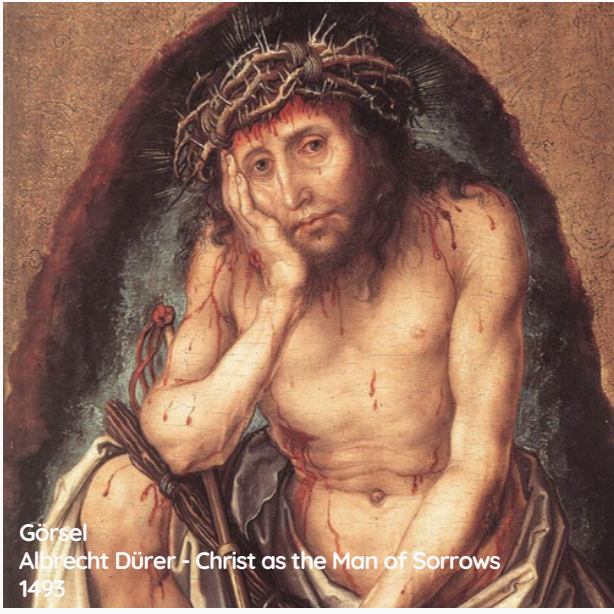
İnsanlar doğdukları andan itibaren "kadın gibi davranmak" ve "erkek gibi davranmak" üzerine görünmez kurallarla karşılaşır. Bu kurallar aile, okul, medya ve müzik aracılığıyla sürekli yeniden üretilir. Özellikle şarkılar, toplumsal cinsiyet rollerini gündelik yaşamın içine taşıyan en güçlü kültürel araçlardan biridir. Çünkü müzik yalnızca eğlence değil, aynı zamanda toplumun duygu dili ve norm aktarım alanıdır. Psikoloji tarihinde toplumsal cinsiyet üzerine geliştirilen ilk yaklaşımlardan biri Freud'a aittir. Freud, kadınlık ve erkekliği psikoseksüel gelişim üzerinden açıklamış ve kadın kimliğini çoğu zaman erkeklik üzerinden tanımlamıştır. Ancak daha sonra Karen Horney ve Clara Thompson gibi neo-psikanalist kuramcılar Freud'un biyolojik ağırlıklı yaklaşımını eleştirmiştir.

Horney, kadın ve erkek arasındaki psikolojik farklılıkların yalnızca biyolojiyle açıklanamayacağını, toplumun kadınlara yüklediği değersizlik ve baskı duygusunun kişilik gelişiminde etkili olduğunu savunmuştur.

Nancy Chodorow ise kadınların bakım veren rolünü biyolojik değil, toplumsal olarak öğrendiğini belirtmiştir. Ona göre annelik rolü kuşaktan kuşağa sosyal öğrenmeyle aktarılır ve kadınların ilişkiler merkezli bir kimlik geliştirmesinde kültür belirleyici olur. Ahlaki gelişim alanında da benzer bir tartışma görülmektedir. Piaget ve özellikle Kohlberg'in ahlaki gelişim teorileri uzun yıllar erkek deneyimi merkez alınarak değerlendirilmiştir. Kohlberg'in kuramında adalet, yasa ve kurallar ahlaki gelişimin temel ölçütü olarak kabul edilir. Ancak Carol Gilligan bu yaklaşımı eleştirerek kadınların ahlaki değerlendirmelerini çoğu zaman ilişkiler, empati, bakım ve sorumluluk üzerinden kurduklarını belirtmiştir. Gilligan'a göre kadınların bu yaklaşımı bir eksiklik değil, toplumsal rollerin sonucudur. Erkeklerin "haklar ve kurallar", kadınların ise "ilişkiler ve bakım" üzerinden tanımlanması bile aslında toplumun kadınlık ve erkeklik algısının psikoloji kuramlarına nasıl yansıdığını göstermektedir.



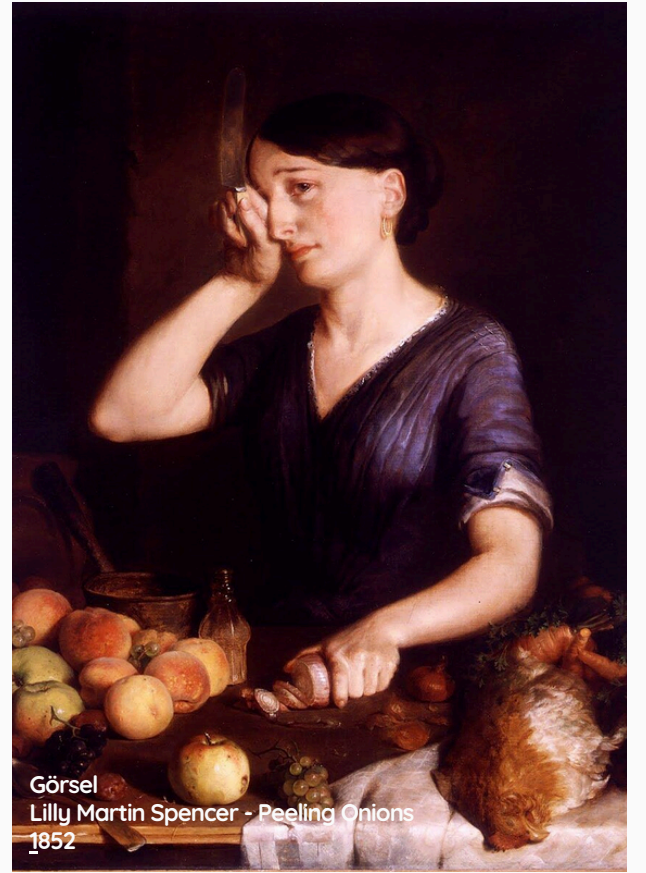
Görsel
Gerard van Honthorst - Musical Group on a Balcony
1622



Görsel
Albrecht Dürer - Christ as the Man of Sorrows
1493

Toplumsal roller müzikte açık biçimde görülmektedir. Özellikle "Erkekler Ağlamaz" ya da Boys Don't Cry gibi şarkılar, erkeklerin duygularını göstermemesi gerektiği fikrini normalleştirir. "Erkekler ağlamaz" cümlesi yalnızca bir şarkı sözü değildir; erkek çocuklara küçük yaşlardan itibaren verilen kültürel mesajın müzikteki karşılığıdır. Erkek çocuklar çoğu zaman "güçlü ol", "duygularını gösterme", "ağlama", "sert ol" gibi ifadelerle büyütülür. Bunun psikolojik sonucu ise **duygu bastırma davranışdır**. Duygularını ifade etmeyi öğrenmeyen bireyler zamanla kırılganlıklarını gizlemeye başlar. **Bu durum özellikle erkeklerde öfke kontrol problemleri, duygusal uzaklık, yardım istemede zorlanma ve depresyon belirtilerinin bastırılması gibi sonuçlara yol açabilir**. Psikolojide bu durum **toksik erkeklik ve duygusal ketlenme** kavramlarıyla açıklanmaktadır.

Benzer biçimde kadınlara yüklenen roller de şarkılarda sıkça karşımıza çıkar. Ain't Your Mama bunun belirgin örneklerinden biridir. Şarkıda kadın karakterin "Ben senin annen değilim" demesi, ilişkilerde kadınlardan beklenen görünmez bakım emeğine bir tepki niteliğindedir. **Çünkü toplum çoğu zaman kadını yalnızca partner olarak değil; aynı zamanda ilgilenen, düzenleyen, toparlayan ve duygusal yük taşıyan kişi olarak konumlandırır**. Bu durum kadınlarda sürekli sorumluluk alma baskısı oluşturabilir. Psikolojik açıdan bakıldığında bu rol, kadınların kendi ihtiyaçlarını geri plana atmasına, suçluluk hissetmesine ve duygusal tükenmişlik yaşamasına neden olabilir. Türkçe şarkılarda da benzer örnekler oldukça fazladır. "Delikanlı" kavramının geçtiği şarkılarda **erkeklik çoğu zaman güçlü, sert, kıskanç ve dayanıklı olmakla ilişkilendirilir**. "Hanım kız", "nazlı yar" ya da "kız kurusu" gibi ifadeler ise **kadınlığı uyumlu, duygusal, kırılğan ve evlilik merkezli bir kimlik** üzerinden tanımlar. Bu tür ifadeler toplumun kadın ve erkekte ne beklediğini görünür hale getirir. Özellikle "kız kurusu" gibi ifadeler kadının değerini evlilik üzerinden tanımlarken, erkeklik daha çok güç ve otorite üzerinden değerlendirilir.



Görsel
Lilly Martin Spencer - Peeling Onions
1852

Şarkıların psikolojik etkisi oldukça önemlidir. Sosyal öğrenme kuramına göre insanlar davranışları yalnızca ailelerinden değil; gözlemledikleri kültürel modellerden de öğrenirler. Sürekli tekrar edilen şarkı sözleri zamanla bireylerin zihninde normalleşir. Bir çocuğun yıllarca "erkek adam ağlamaz" mesajını duyması, onun üzüntüsünü ifade etmek yerine bastırmasına neden olabilir. Aynı şekilde kadınların sürekli fedakârlık ve bakım üzerinden anlatılması, kadın bireylerin kendi sınırlarını koymakta zorlanmasına yol açabilir.

Müzik bu nedenle yalnızca sanat değil; toplumun kadınlık ve erkeklik algısını taşıyan psikolojik bir aynadır. Şarkılar bazen farkında olmadan bazı duyguları kadınlara, bazılarını ise erkeklere aitmiş gibi göstermektedir. Erkeklik güç ve dayanıklılıkla; kadınlık ise şefkat, merhamet ve bakım verme ile özdeşleştirilmektedir. **Toplumsal cinsiyet rolleri müzik aracılığıyla tekrarlandıkça bireyler bu kalıpları yalnızca duymamakta, aynı zamanda içselleştirmektedir**. Bu yüzden müzik, toplumsal cinsiyetin kültürel aktarımında en güçlü psikolojik araçlardan biri olarak değerlendirilebilir.

Uçaklar Güvenliyse Neden Hala Korkuyoruz?

GÖKTUĞ EKER

İstatistiklerin güvenli kollarında yaşamıyoruz. Eğer öyle olsaydı, her gün bindiğimiz otomobillerdeki kaza oranlarına bakıp direksiyon başında titrememiz, uçak koltuğuna oturduğumuzda ise huzurla arkamıza yaslanmamız gerekirdi. Ancak insan zihni, olasılık hesaplarıyla değil, hissettiği kontrol ve evrimsel mirasıyla çalışır. Havacılık tarihinde güvenliğin en üst seviyeye ulaştığı bir çağda yaşıyoruz. Buna rağmen bir uçağın kapısından içeri adım atmak, pek çok kişi için neden hâlâ varoluşsal bir sınav gibi hissediliyor?

Asıl Korku Kontrol Edememek

İnsanoğlu, kendi kaderini tayin etme gücünü elinde tuttuğuna inandığı anlarda kendini güvende hisseder. Bir otomobilde sürücü koltuğunda olmasak bile, bir terslik anında müdahale edebileceğimize dair sessiz bir inanç besleriz.

Oysa uçakta durum bambaşkadır. Yaklaşık 10 bin metre yükseklikte, kokpitteki iki yabancıya ve karmaşık bir mühendislik harikasına tam teslimiyet göstermek zorundayızdır.

Aviyofobiyi tetikleyen şey genellikle "uçağın düşmesi" değil, içinde bulunulan durumda hiçbir etkisinin olmaması yani çaresizlik hissidir.

Zihin, kontrol edemediği her boşluğu felaket senaryolarıyla doldurmaya meyillidir.



Görsel
Francisco de Goya - Witches' Flight
1798

İlkel Beyin, Modern Uçaklar

Biz insanlar, biyolojik olarak 10 bin metre yükseklikte saatte 900 kilometre hızla gitmek üzere evrimleşmedik. **Modern teknoloji ışık hızıyla ilerlerken, beynimizin en ilkel parçası olan amigdala hâlâ binlerce yıl önceki savaş ya da kaç komutlarıyla çalışan eski bir sistem.** Bu nedenle gökyüzündeki ani bir sarsıntı, zihnimiz tarafından çoğu zaman sıradan bir hava hareketi olarak değil, doğrudan bir tehlike sinyali olarak algılanıyor.

Türbülans sırasında vücudumuz adrenalin salgılayarak, mantığımızın "bu normal" diye fısıldayan sesi çoğu zaman beynimizin ilkel alarm sistemi karşısında zayıf kalıyor.

Bir Uçak Kazası Neden Hep Aklımızda Kalır?

Psikolojide "erişilebilirlik kısayolu" (availability heuristic) dediğimiz bir kavram vardır.

Zihin, bir olayın gerçekleşme olasılığını, o olayı ne kadar kolay hatırlayabildiğine göre değerlendirir. Bir başka deyişle, zihnimizde ne kadar canlı, çarpıcı ve erişilebilir bir anı varsa, beynimiz o olayın gerçekleşme ihtimalini de o kadar yüksek sanma eğilimindedir. Bu nedenle insanlar çoğu zaman istatistiksel gerçeklikten çok, hafızalarında bıraktığı duygusal etkiye göre risk algısı geliştirir.

Her gün güvenle inen on binlerce uçağı kimse haber yapmaz; ancak gerçekleşen tek bir kaza, haftalarca görsel ve yazılı medyada yer alır. **Bu durum, beynimizin kaza olasılığını olduğundan çok daha yüksek algılamasına neden olan zihinsel bir çarpıtmaya yol açar.** Beynimiz, güvenli geçen binlerce uçuşu değil; tek bir trajediyi hatırlamaya eğilimlidir.

Uçak Korkusu Nasıl Azalır?

Pek çok yolcu için "bu uçak düşmez" denmesi yeterli gelmez. **Çünkü korku her zaman mantıkla ortaya çıkmadığı için, yalnızca mantıkla da tamamen ortadan kalkmaz.** Çözüm, çoğu zaman bilgiyle psikolojik farkındalığın birleşiminde yatar. Uçağın havada nasıl tutulduğunu, türbülansın neden oluştuğunu veya kanatların esnek yapısının aslında güvenlik amacı taşıdığını anlamak, zihindeki belirsizliği azaltır. **Çünkü insan zihni, anlamlandıramadığı durumları olduğundan daha tehditkâr algılamaya eğilimlidir.**

Uçuş öncesinde türbülans hakkında kısa ve güvenilir bilgiler edinmek, uçuş sırasında nefesi yavaşlatmaya odaklanmak ya da korkuyu bastırmaya çalışmak yerine onu geçici bir duygu olarak kabul etmek, **beynin alarm sistemini sakinleştirmede etkili olabilir.** Bazı yolcular için kabin ekibiyle kısa bir iletişim kurmak veya kendilerini daha rahat hissettikleri koltuk seçimlerini yapmak bile kontrol hissini yeniden kazanmaya yardımcı olur.



Görsel
Caspar David Friedrich - Wanderer Above The Sea of Fog
1818



Görsel
Johann Heinrich Füssli - The Nightmare
1790 - 1791

Korku tamamen yok olmayabilir; ancak onun sizi yönetmesine izin vermemek, gökyüzüyle kurulan güvenin ilk adımıdır.

Ancak teknik bilgi tek başına yeterli değildir. **Uçak korkusunu azaltmak, çoğu zaman kaygıyı tamamen yok etmekten değil, onunla başa çıkabilmeyi öğrenmekten geçer.**

Türbülansı yaklaşan bir felaketin işareti olarak değil, uçuşun doğal bir parçası olarak görebilmek, beynin verdiği alarmı zamanla sakinleştirmeye yardımcı olur.

Belki de uçmak, modern insanın kontrol edemediği bir durumda da güvende kalabileceğini öğrenmesinin en somut deneyimlerinden biridir.