

PSIKOSANAT

psikoloji

sanat

akademi

3. sayı | temmuz 2026



BERKE'DEN YENİ SERİ:
PERDE VE ZİHİN

DELAL YAZDI:
İÇİMİZDEKİ SES BİZİ NASIL YÖNETİYOR?

ONUR KONUĞU:
DR. ÖĞR. ÜYESİ
E. MERVE KALINLI SARIGÜL

Künye



GENEL YAYIN YÖNETMENİ / EDITÖR
BERKE İPLİ

YARDIMCI EDITÖRLER

MİRAY BAŞBÖYÜK
SELEN NAZ SENSALIVER
NEHİR BURSA
JOEL BONJA AÇIKGÖZ
DELAL KARAKOÇ

DERGİ TASARIM
BERKE İPLİ

WEB TASARIM
MİRAY BAŞBÖYÜK

İÇERİK EDITÖRÜ
BELKIS ŞİMAL KAYMAZ

KATKIDA BULUNAN YAZARLAR
BERKE İPLİ
NEHİR BURSA
BELKIS ŞİMAL KAYMAZ
DELAL KARAKOÇ

İletişim
@psikosanatdergi
psikosanatdergi.com



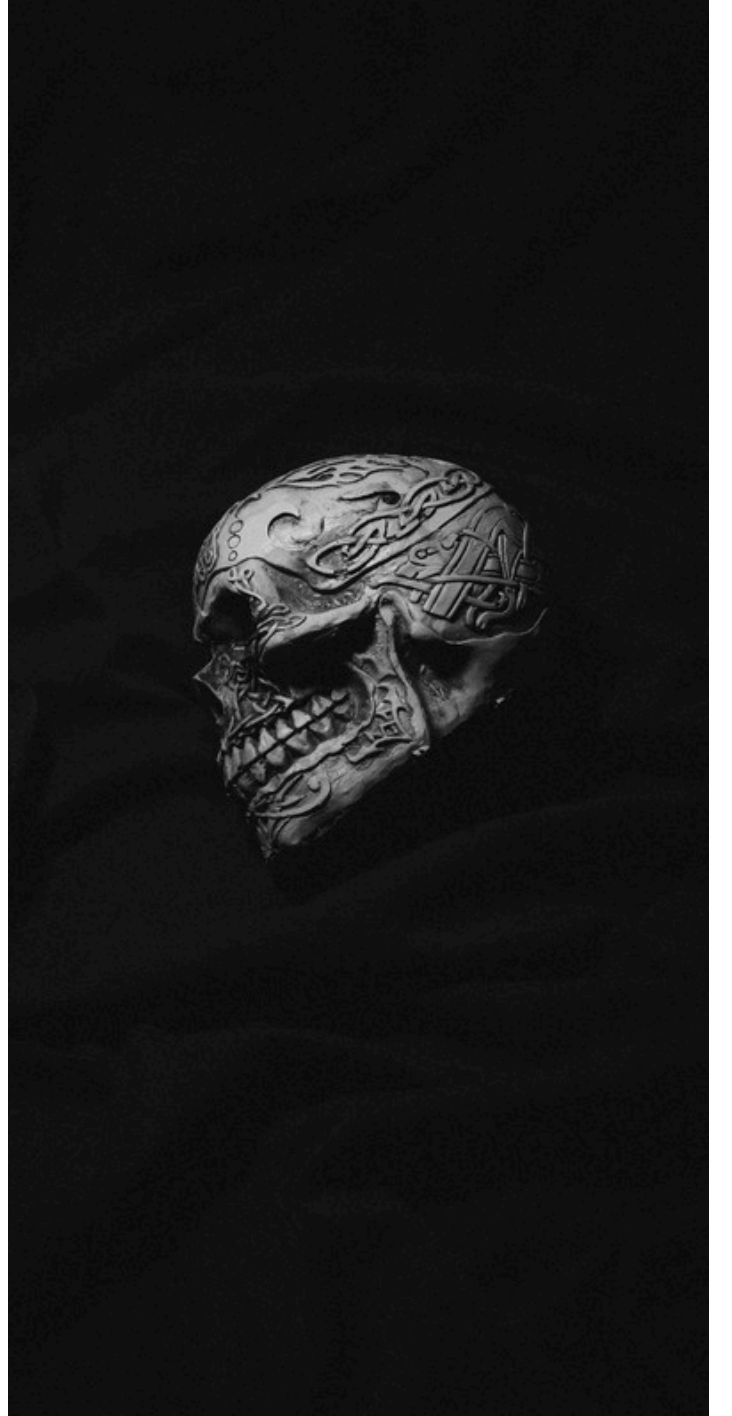
ONUR KONUĞU
Dr. Öğr. Üyesi E. Merve Kalınlı Sarıgül
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi

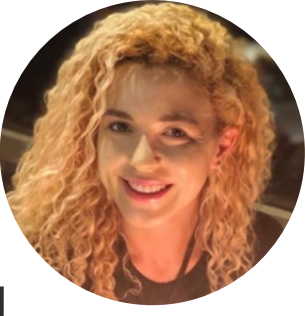
DERGİ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Filazoğlu Çokluk
Akademisyen / Klinik Psikolog



İçindekiler

Dr. Öğr. Üyesi E. Merve Kalınlı Sarıgül	03
Akademi ve Çocuk Ergen Psikiyatrisi Üzerine Bir Röportaj	
Berke İpli	08
Perde ve Zihin: Sinema ve Psikoloji İlişkisi	
Delal Karakoç	10
İçimizdeki Ses Bizi Nasıl Yönetiyor?	
Belkıs Şimal Kaymaz	15
Sessizliğin İçindeki Ses: The Thinker ve İnsan Zihni	
Nehir Bursa	16
Renkler ve Sesler Kromestezi: Müziğin Renkleri	





Onur Konuğu

Dr. Öğr. Üyesi E. Merve Kalınlı Sarıgül

Röportaj: Berke İpli

Röportaj teklifimi kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederim hocam. Dilerseniz ilk sorumla başlıyorum.

Çocuk ve ergen psikiyatrisi alanına yönelmenizde belirleyici olan neydi?

Çocuk ve ergen psikiyatrisi aslında benim üçüncü uzmanlık alanım. Mezuniyet sonrası önce pediatriye, ardından kardiyolojiye başladım. Her iki alan da bana çok şey kattı; ancak zamanla kendimi tam anlamıyla ait hissetmediğimi fark ettim. Çocuk ve ergen psikiyatrisine geçtiğimde ise ilk kez **"İşte benim yerim burası."** duygusunu yaşadım. Çünkü burada yalnızca hastalıkları değil, bir çocuğun gelişimini, ailesini ve yaşam öyküsünü anlamaya çalışıyordum. Bu bakış açısı bana çok anlamlı geldi ve bugün hâlâ aynı heyecanla çalışıyorum. Geriye dönüp baktığımda, önceki iki uzmanlık alanını hiçbir zaman kayıp olarak görmüyorum. Tam tersine, beni bugün olduğum hekim yapan yolculuğun önemli duraklarıydı. Bu yüzden öğrencilerime de hep şunu söylüyorum: Kariyer yolculuğu her zaman düz bir çizgi olmak zorunda değildir. Bazen doğru yeri bulabilmek için cesaretle yön değiştirmek gerekir. **Ben mesleğimi seçmedim; biraz geç de olsa, mesleğim beni buldu diyebilirim.**

Etkileyici bir söz gerçekten hocam. Peki, akademisyenlik ve klinisyenliği bir arada yürütmek size nasıl bir bakış kazandırıyor?

Benim için akademisyenlik ve klinisyenlik birbirinden ayrı iki kimlik değil; birbirini besleyen iki alan. Klinikte çocukların, gençlerin ve ailelerin gerçek yaşam öykülerine tanıklık ediyorum.

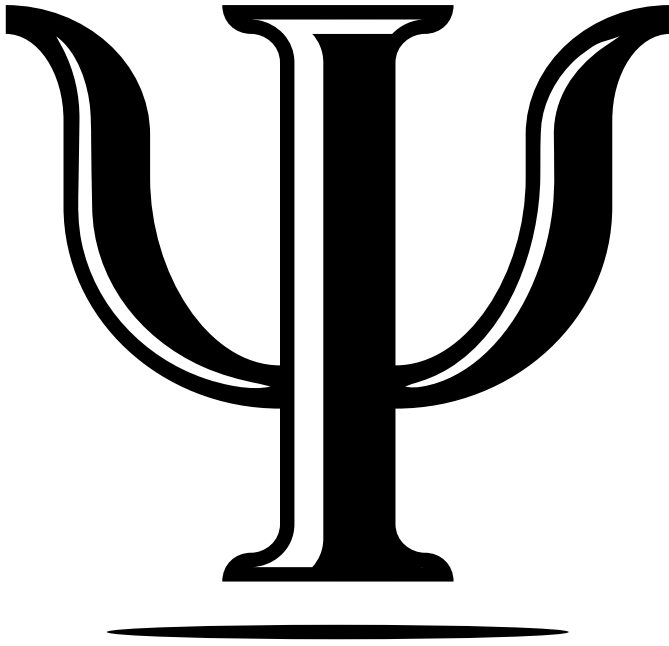
Akademide ise bu deneyimleri bilimsel bilgiyle değerlendiriyor, yeni sorular üretiyor ve öğrendiklerimi yeniden kliniğe taşıyorum. Muayene odamda karşılaştığım pek çok soru zamanla bir araştırma konusuna dönüşebiliyor. Aynı şekilde bilimsel çalışmalar ve öğrencilerimle yaptığım tartışmalar da klinik bakışımı sürekli güncelliyor. Bu karşılıklı etkileşim, hem hekim hem akademisyen olarak gelişmemi sağlıyor. Üniversitede ders vermenin bana kazandırdığı en önemli şeylerden biri de gençlerin dünyasını yakından tanıyabilmek. Onların merakı, sorgulayan bakış açısı ve farklı düşünme biçimleri bana öğrenmenin hiçbir zaman bitmediğini hatırlatıyor. Sonuçta her çocuk, her genç ve her aile kendi hikâyesiyle karşımıza geliyor. Bilim bize yol gösteriyor; ama o bilgiyi her bireyin yaşam öyküsü içinde anlamlandırabilmek, bu iki rolü birlikte yürütmenin bana kazandırdığı en değerli bakış açısı.

Son yıllarda en sık gözlemlediğiniz ruhsal ihtiyaçlar neler?

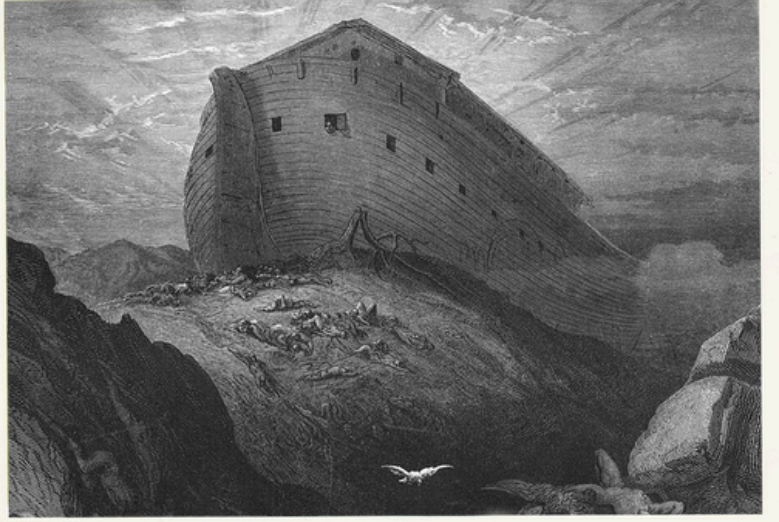
Çocukların temel ihtiyaçları aslında yıllardır değişmedi; hâlâ anlaşılma, güvende hissetmek, kabul görmek ve ait olmak istiyorlar. Değişen ise bu ihtiyaçları karşılamayı zorlaştıran yaşam koşulları. Bugünün çocukları çok daha fazla bilgiye, uyarana ve beklentiye maruz kalıyor. Akademik başarı, sosyal medya ve sürekli kıyaslanma, daha küçük yaşlarda yoğun bir baskı oluşturabiliyor. Klinikte en sık gördüğüm ihtiyaçlardan biri, çocukların duygularını güvenle ifade edebilecekleri alanlara duydukları ihtiyaç. Yetişkinler çoğu zaman davranışa odaklanıyor; oysa her davranışın ardında anlaşılmayı bekleyen bir duygu var. Çocukların çoğu, çözümden önce gerçekten dinlenmeye ihtiyaç duyuyor. Bir diğer önemli konu ise **psikolojik dayanıklılık**. Çocuklarımızı zorluklardan korumak istiyoruz; ancak yaşamın kaçınılmaz güçlükleriyle baş edebilmeyi de öğrenmeleri gerekiyor. Bana göre ruh sağlığı, yalnızca sorunları tedavi etmek değil; çocukların yaşamın iniş çıkışlarına hazırlanmasını desteklemektir.

Ergenlerin bugün en çok zorlandığı duygusal alanlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ergenlik her zaman kimlik arayışının yoğun yaşandığı bir dönem olmuştur. Ancak bugünün ergenlerini önceki kuşaklardan ayıran önemli bir fark var: Sadece gerçek hayatın değil, dijital dünyanın da içinde büyüyorlar. Bu da onları sürekli görünür, değerlendirilen ve kıyaslanan bireyler hâline getiriyor. Muayene odamda en sık karşılaştığım duygulardan biri **yetersizlik hissi**. Birçok genç başarılı olmasına rağmen kendini sürekli başkalarıyla kıyaslıyor. Sosyal medyada gördüğü hayatları, başarıları ve görünüşleri kendi yaşamının ölçütü hâline getirebiliyor. Bu durum zamanla kaygıyı, özgüven sorunlarını ve yalnızlık hissini artırabiliyor. Bence bugünün ergenleri için en önemli değişim şu: Eskiden gençler daha çok **"Ben kimim?"** sorusunun cevabını ararken, bugün çoğu önce **"İnsanlar beni nasıl görüyor?"** sorusuyla mücadele ediyor. İşte bu değişim, kimlik gelişimini de zorlaştırıyor. Buna rağmen bugünün gençlerini karamsar bir kuşak olarak görmüyorum. Tam tersine; sorgulayan, duyarlı ve değişime açık bir nesille karşı karşıyayız. Onlara ihtiyacımız olan şey, kusursuz olmalarını beklemek değil; kendileri olabilecekleri güvenli alanlar sunabilmek.



Muayene odamda sık duyduğum cümlelerden biri şu: "Hocam, doğru olanı yapmaya çalışıyorum ama artık neyin doğru olduğunu bilmiyorum." Bence bu, bugünün ebeveynliğini çok iyi özetliyor.



Başarı, performans ve görünür olma baskısı çocukları nasıl etkiliyor?

Bence günümüz çocukları ve ergenleri için en büyük baskılardan biri, sadece başarılı olmak değil; bu başarıyı sürekli kanıtlamak zorunda hissetmeleri. Eskiden başarı daha çok okul ve aile içinde değerlendirilirdi. Bugün ise sosyal medya sayesinde çocuklar kendilerini çok daha geniş bir kitleyle kıyaslıyor. Artık sadece **iyi olmak** değil, **iyi görünmek** de önemli hâle geliyor. Bence günümüz çocukları ve ergenleri için en büyük baskılardan biri, sadece başarılı olmak değil; bu başarıyı sürekli kanıtlamak zorunda hissetmeleri. Eskiden başarı daha çok okul ve aile içinde değerlendirilirdi. Bugün ise sosyal medya sayesinde çocuklar kendilerini çok daha geniş bir kitleyle kıyaslıyor. Artık sadece iyi olmak değil, iyi görünmek de önemli hâle geliyor. Klinikte zaman zaman çok başarılı ama yaptığı hiçbir şeyden tatmin olmayan gençlerle karşılaşıyorum. Bir hedefe ulaşıyorlar, ama hemen ardından yenisini yetiştirme telaşı başlıyor. Başarı, bir mutluluk kaynağı olmaktan çıkıp hiç bitmeyen bir yarışa dönüşebiliyor. Bu nedenle ailelere en önemli önerim, çocuklarını sadece sonuçlarıyla değil; gösterdikleri çaba, merak ve karakterleriyle de değerlendirmeleri. Çünkü başarı insanın değerini belirlemez; yaşamının yalnızca bir parçasıdır. Uzun vadede insanı güçlü kılan, mükemmel olmak değil; kendini tanımak, hata yapabilmek ve yeniden ayağa kalkabilmektir.

Ailelerin dijital denge kurarken en sık yaptığı hata ne?

Bence ailelerin en sık yaptığı hata, teknolojiyi tek başına sorun olarak görmek. Oysa asıl mesele ekran değil; çocuğun ekranla kurduğu ilişkinin neden bu kadar önemli hâle geldiği.

Bir çocuk uzun saatler ekran başında vakit geçiriyorsa, önce şu soruyu sormalıyız: Bu ekran onun hangi ihtiyacını karşılıyor? Eğlenmek mi, ait hissetmek mi, arkadaşlık kurmak mı, yoksa gerçek hayatta bulamadığı bir duyguyu telafi etmek mi? Bu soruları sormadan yalnızca ekran süresini kısıtlamak çoğu zaman kalıcı bir çözüm olmuyor.

Bir diğer önemli nokta ise çocuklardan beklediğimiz davranışı önce bizim göstermemiz. Çocuklar söylediklerimizi değil, yaptıklarımızı örnek alırlar. Eğer evde herkes sürekli ekran başındaysa, çocuktan farklı davranmasını beklemek gerçekçi olmaz.

Ben teknolojiyi yasaklamayı değil, onunla sağlıklı bir ilişki kurmayı öğretmeyi önemsiyorum. Çünkü çocukların en büyük ihtiyacı ekranlardan uzak bir hayat değil; ekranların yanında güçlü ilişkilerin de olduğu bir hayat.

Sanatın çocuk ve ergen ruh sağlığı üzerindeki yerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sanatı sadece bir hobi ya da boş zaman etkinliği olarak görmüyorum. Bana göre sanat, çocukların kendilerini tanımlarını, duygularını anlamalarını ve ifade etmelerini sağlayan en güçlü gelişim alanlarından biri.

Özellikle çocuklar, yaşadıkları duyguları her zaman sözcüklerle anlatamazlar. Bazen bir resim, bazen bir hikâye, bazen de bir melodi onların iç dünyasını anlamamıza yardımcı olur. Bu yönüyle sanat, çocukların kendilerini ifade edebildikleri doğal bir dildir.

Ergenlik döneminde ise sanatın farklı bir işlevi olduğunu düşünüyorum. Kimlik gelişiminin yoğun yaşandığı bu dönemde gençlere kendilerini keşfedebilecekleri güvenli bir alan sunar. Buradaki amaç bir sanatçı yetiştirmek değil; hayal gücünü, yaratıcılığı ve kendini ifade edebilme becerisini desteklemektir.

Bugün çocuklarımızın akademik gelişimine büyük önem veriyoruz. Aynı özeni duygusal gelişimlerine de göstermemiz gerektiğine inanıyorum. Sanat, çocuklara sadece üretmeyi değil; kendilerini tanımayı da öğretir. Bu yüzden ruh sağlığı açısından bir lüks değil, gelişimin doğal bir parçasıdır.

Sizce sanat sadece ifade mi sağlar yoksa aynı zamanda bir iyileşme alanı mıdır?

Bence sanat her zaman bir ifade alanıdır; uygun koşullarda ise aynı zamanda güçlü bir iyileşme alanına dönüşebilir. Elbette her sanat etkinliği terapi değildir. Ancak sanatın duyguları düzenleyici ve ruh sağlığını destekleyici etkisi hem klinik deneyimlerimiz hem de bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur.

Özellikle çocuklar ve ergenler, yaşadıkları duyguları her zaman sözcüklerle ifade edemezler. Böyle zamanlarda resim yapmak, müzikle uğraşmak, yazmak ya da dans etmek, kendileriyle güvenli bir bağ kurmalarına yardımcı olabilir. Sanat, bazen kelimelerin yerini alan doğal bir iletişim dilidir. Ben sanatın iyileştirici gücünün sadece duyguları ifade etmekten kaynaklandığını düşünmüyorum. Sanat aynı zamanda sabretmeyi, üretmeyi, hata yapmayı ve yeniden denemeyi öğretir. Bunların her biri yaşamın ve psikolojik dayanıklılığın önemli parçalarıdır.

Bu nedenle sanatı yalnızca estetik bir uğraş olarak değil, insanın kendisiyle ilişki kurmasını sağlayan güçlü bir gelişim alanı olarak görüyorum. Çünkü iyileşme çoğu zaman, insanın kendini özgürce ifade edebildiği yerde başlar.

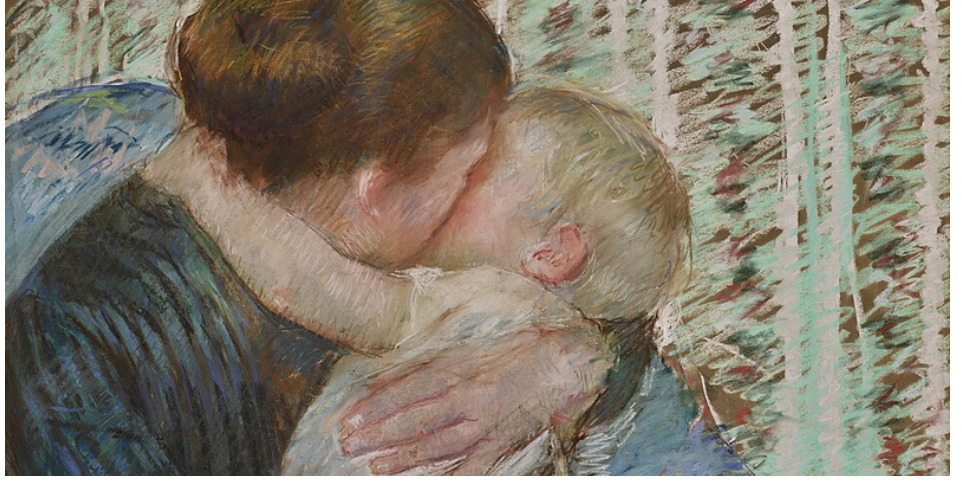
Bugün ebeveynlerin çocuk yetiştirirken en çok zorlandığı alan nedir?

Bence günümüz ebeveynlerinin en büyük zorluğu çocuk yetiştirmek değil; hangi bilgiye güveneceklerini bilememek. Daha önce hiçbir kuşak bu kadar fazla ebeveynlik önerisine maruz kalmadı. Sosyal medya, kitaplar, uzman görüşleri... Her gün farklı bir "doğru" ile karşılaşıyorlar. Bu da ailelerde ciddi bir kafa karışıklığı yaratabiliyor.

Muayene odamda sık duyduğum cümlelerden biri şu: "Hocam, doğru olanı yapmaya çalışıyorum ama artık neyin doğru olduğunu bilmiyorum." Bence bu, bugünün ebeveynliğini çok iyi özetliyor.

Bir diğer önemli konu ise çocukları her türlü hayal kırıklığından korumaya çalışmamız. Oysa gelişim sadece başarıyla değil; beklemekle, hata yapmakla, hayal kırıklığı yaşamakla ve yeniden denemekle de şekillenir. Çocukların yaşlarına uygun zorluklarla karşılaşmalarına izin vermek, onları yalnız bırakmak değil; hayata hazırlamaktır.

Ben mükemmel ebeveyn diye bir kavram olduğuna inanmıyorum. Çocukların ihtiyacı kusursuz anne babalar değil; yanında olduğunu hissettiren, tutarlı ve ulaşılabilir ebeveynlerdir. Çünkü çocuk yetiştirmek, kusursuz kararlar verme süreci değil; güvenli bir ilişki kurma sürecidir.



Dijital ebeveynlik konusunda ailelere en temel öneriniz ne olur?

Dijital ebeveynlik denildiğinde çoğu zaman akla ekran süresi ve denetim uygulamaları geliyor. Oysa bana göre asıl hedef, çocuğun dijital dünyada doğru kararlar verebilecek iç denetimi geliştirmesidir.

Hiçbir ebeveyn çocuğunun yanında her an olamaz. Bu nedenle önemli olan, çocuklarımızın bizim olmadığımız zamanlarda da sağlıklı seçimler yapabilmeleridir. Bu da yasaklarla değil, güven ilişkisi ve açık iletişimle mümkün olur.

Ailelere her zaman şunu öneriyorum: Çocuğunuzla teknoloji hakkında sadece sorun çıktığında konuşmayın. Hangi oyunları oynadığını, neleri izlediğini, sosyal medyada nelerle ilgilendiğini gerçekten merak edin. Yargılamadan yapılan bu sohbetler, çocuğun dijital yaşamını sizden gizlemek yerine sizinle paylaşmasını sağlar.

Ben teknolojiyle savaşmayı değil, onunla sağlıklı bir ilişki kurmayı öğretmeyi önemsiyorum. Çünkü gelecekte çocuklarımızı koruyacak en güçlü filtre, telefonlarındaki uygulamalar değil; geliştirdikleri muhakeme becerisi, değerleri ve bizimle kurdukları güven ilişkisidir.

Ergenlerle sağlıklı iletişim kurmak isteyen ailelere ne önerirsiniz?

Ergenlik döneminde ailelerden en sık duyduğum cümlelerden biri, "Eskisi gibi bizimle konuşmuyor." Oysa ben bunu çoğu zaman bir iletişim sorunu değil, gelişimin doğal bir parçası olarak görüyorum. Ergenlik, aileden kopma değil; aileden aldığı güvenle kendi kimliğini oluşturma dönemidir.

Bu süreçte ailelerin en sık yaptığı hata, kaygılandıkça kontrolü artırmalarıdır. Oysa ergenlerin en büyük ihtiyacı kontrol edilmek değil, anlaşılmasıdır. Bu nedenle anne babalara ilk önerim, çözüm üretmeden önce gerçekten dinlemeleridir. Ergenler çoğu zaman öğütten önce, "Beni gerçekten anlıyor musun?" sorusunun cevabını ararlar.

Bir diğer önemli nokta ise saygıdır. Fikirlerine değer verilmesi, mahremiyetlerine saygı gösterilmesi ve yaşlarına uygun ölçüde karar almalarına izin verilmesi, sağlıklı kimlik gelişimini destekler. Elbette sınırlar olmalıdır; ancak sınırlar korkuyla değil, güven ilişkisi içinde anlam kazanır.

Benim için sağlıklı iletişimin en önemli göstergesi, çocuğun hata yaptığında da ailesine dönebileceğini bilmesidir. Çünkü günün sonunda çocuklarımız bizi söylediklerimizle değil, onlara hissettirdiklerimizle hatırlayacaklardır.



Ailelerin en sık sorduğu sorulardan biri, **"Bu yaşı bir özelliği mi, yoksa bir uzmana başvurmalı mıyız?"** sorusu oluyor. Bunun tek bir cevabı yok. Çünkü çocukluk ve ergenlikte birçok davranış gelişimin doğal bir parçasıdır. Burada önemli olan, davranışın kendisinden çok **süresi, şiddeti ve çocuğun günlük yaşamını ne kadar etkilediğidir.**

Çocuk ve ergen psikiyatrisi hakkında toplumda en sık karşılaştığınız yanlış inanış nedir?

Çocuk ve ergen psikiyatrisiyle ilgili en yaygın yanlış inanışlardan biri, bu alana yalnızca çok ağır ruhsal sorunları olan çocukların başvurması gerektiği düşüncesidir. Oysa çocuk psikiyatrisi sadece hastalıkları tedavi eden değil; çocuğun duygusal, gelişimsel ve sosyal süreçlerini değerlendiren bir tıp disiplini.

Bir diğer önyargı ise çocuk psikiyatristlerinin hemen ilaç tedavisine başvurduğu düşüncesidir. Elbette gerektiğinde ilaç tedavisi önemli bir seçenektir; ancak değerlendirme bunun çok ötesindedir. Aileyi, okulu, gelişimsel özellikleri ve çocuğun yaşamını bir bütün olarak ele alır; gerektiğinde psikoeğitim, psikoterapi ve okul iş birliği de tedavinin önemli parçalarını oluşturur.

Ben çocuk psikiyatrisini yalnızca sorunları tedavi eden bir alan olarak görmüyorum. Amacımız, çocuğu doğru anlayarak gelişimini en sağlıklı şekilde destekleyebilmektir. Ruh sağlığı konusunda destek istemek, çocuğun zayıf olduğunu değil; ailesinin onun gelişimini önemseydiğini gösterir.

Hangi durumlarda profesyonel destek almak gerekir?

Ailelerin en sık sorduğu sorulardan biri, **"Bu yaşı bir özelliği mi, yoksa bir uzmana başvurmalı mıyız?"** sorusu oluyor. Bunun tek bir cevabı yok. Çünkü çocukluk ve ergenlikte birçok davranış gelişimin doğal bir parçasıdır. Burada önemli olan, davranışın kendisinden çok **süresi, şiddeti ve çocuğun günlük yaşamını ne kadar etkilediğidir.**

Bir çocuğun zaman zaman kaygılanması, üzülmesi ya da dikkatini toplamakta zorlanması tek başına bir ruhsal hastalık olduğu anlamına gelmez. Ancak bu durumlar uzun sürüyor, okul yaşamını, arkadaş ilişkilerini ya da aile içindeki işlevselliğini belirgin şekilde etkiliyorsa, profesyonel bir değerlendirme faydalı olacaktır.

Ben ailelere çocuk ve ergen psikiyatrisine başvuru bir **"son çare"** olarak görmemelerini öneriyorum. Bazen tek bir görüşme bile ailelerin kaygısını azaltır ve gelişimsel süreci doğru değerlendirmelerini sağlar. Gerektiğinde erken dönemde verilen küçük öneriler, ileride büyüyecek sorunların önüne geçebilir.

Destek istemek, çocuğunuzun hasta olduğu anlamına gelmez; onun gelişimini önemseyen bir ebeveyn olduğunuzu gösterir. Bazen zamanında yapılan tek bir görüşme bile bir çocuğun hayatında büyük bir fark yaratabilir.

Tanı alma korkusu aileleri nasıl etkiliyor?

Tanı kelimesi birçok aile için hâlâ korkutucu olabiliyor. Bazı ebeveynler, tanı konulduğunda çocuklarının etiketleneceğini ya da geleceğinin olumsuz etkileneceğini düşünüyor. Bu kaygıyı çok iyi anlıyorum. Çünkü hiçbir anne baba çocuğuyla ilgili zorlayıcı bir gerçekle karşılaşmak istemez.

Ancak ben tanıyı hiçbir zaman bir etiket olarak görmüyorum. **Tanı, çocuğu tanımlayan bir kimlik değil; onu daha iyi anlamamızı sağlayan bir yol haritasıdır.** Bir çocuk her zaman tanısından çok daha fazlasıdır.

Asıl risk çoğu zaman tanının kendisi değil, değerlendirmeyi geciktirmektir. Çünkü doğru zamanda yapılan değerlendirme sayesinde hem aile hem de çocuk ihtiyaç duyduğu desteğe daha erken ulaşabilir.

Klinikte ailelere sıkça söylediğim bir cümle var: **Tanı, çocuğun önüne konulan bir engel değil; onun için doğru kapıları açabilecek bir anahtardır.** Ben yıllardır şunu görüyorum; çocuklar çoğu zaman tanılarından değil, anlaşılamamaktan zarar görüyorlar.





Bugün öğrenci olsaydınız hangi konular üzerine çalışmak isterdiniz?

Bugün yeniden öğrenci olsaydım, sadece ruhsal hastalıkları değil, **geleceğin insanını** anlamaya çalışırdım. Çünkü yapay zekâ, dijitalleşme, sosyal medya, iklim kaygısı ve değişen yaşam biçimleri çocukların gelişimini her zamankinden daha fazla etkiliyor. Geleceğin ruh sağlığı profesyonellerinin de bu değişimi anlayabilmesi gerekiyor.

Özellikle nörobilim, gelişim psikolojisi ve teknolojinin kesiştiği alanlarda çalışmak isterdim. Bunun yanında koruyucu ruh sağlığını çok önemsiyorum. Bana göre geleceğin çocuk psikiyatrisi, yalnızca sorunları tedavi eden değil; çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendiren, aileleri destekleyen ve okullarla iş birliği içinde çalışan bir alan olacak.

Ayrıca psikolojinin artık tek başına ilerleyebilecek bir disiplin olmadığını düşünüyorum. Eğitim bilimleri, nörobilim, genetik ve yapay zekâ gibi alanlarla kurulacak iş birlikleri, çocuk ruh sağlığına çok daha güçlü katkılar sağlayacaktır.

Ama galiba en çok şu sorunun peşinden giderdim: **Bir çocuğun yalnızca bugününü değil, yetişkinlik yaşamını da olumlu yönde etkileyen koruyucu faktörler nelerdir?** Çünkü bana göre çocuk psikiyatrisinin en önemli amacı, çocukların sadece bugünkü iyilik hâllerini değil, yetişkinlik yaşamlarını da olumlu yönde etkileyebilmektir.

Bugün yeniden öğrenci olsaydım, sadece ruhsal hastalıkları değil, geleceğin insanını anlamaya çalışırdım.

Eğer çocukluk ve ergenliği tek bir sanat eseriyle anlatmanız gerekse neyi seçerdiniz?

Sanırım **Mustafa Kemal Atatürk'ün çocukluğunu ve gençliğini anlatan eserleri** seçerdim. Özellikle de **"Bir Yetimden Ne Olur?"** sorusunu düşündüren anlatıları...

Bu soru beni her zaman derinden etkiliyor. Çünkü bir çocuk psikiyatristi olarak ben de her gün benzer bir soruyla karşılaşıyorum: **Bir çocuktan ne olur?** Bugün içine kapanık, kaygılı ya da zorlanan bir çocuğun geleceğini bugünden kim tahmin edebilir?

Mustafa Kemal'in yaşamı bize çok önemli bir şey öğretiyor: Bir çocuğun yaşadığı güçlükler, onun kaderi değildir. Doğru zamanda karşılaştığı insanlar, gördüğü destek ve sahip olduğu kararlılık, yaşamın yönünü değiştirebilir.

Belki de çocuk psikiyatrisini seçme nedenim de bu: Bir çocuğun bugünü ne olursa olsun, yarınının yeniden yazılabileceğine inanıyorum. Bizim görevimiz çocukların yerine bir gelecek yazmak değil; kendi yollarını çizebilecekleri koşulları oluşturmaktır.

Son olarak; bir kitap, bir film ve bir müzik eseri öneriniz olur mu?

Bu soruya tek bir cevap vermek kolay değil; ama beni hem mesleki hem de insani olarak etkileyen üç eser var.

Kitap olarak İnsanın Anlam Arayışı'nı öneririm. Frankl, en zor koşullarda bile insanın yaşamına anlam katabileceğini anlatıyor. Çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışırken de bunun sayısız örneğine tanıklık ediyorum.

Dizi olarak hiç düşünmeden Anne with an E derim. Anne'in hikâyesi bana her zaman şunu hatırlatıyor: Bir çocuğu anlamak için önce onun davranışlarına değil, yaşam öyküsüne bakmak gerekir. Bence her psikoloji öğrencisinin, öğretmenin ve ebeveynin izlemesi gereken bir yapım.

Müzik önerim ise Nuvole Bianche. Bu eser bana yoğun günlerin ardından düşünmek, sakinleşmek ve yeniden odaklanmak için alan açıyor.

Aslında bu üç önerinin ortak bir noktası var. **Üçü de bana insanın değişebilme, iyileşebilme ve yeniden başlayabilme gücünü hatırlatıyor.** Çünkü her çocuk, doğru zamanda anlaşılır ve desteklenirse kendi hikâyesini yeniden yazabilecek güce sahiptir. Benim mesleğime olan inancımı her gün canlı tutan şey de tam olarak budur.

Bu keyifli ve ufuk açıcı röportaj için Merve hocama çok teşekkür ederim. Eğitim hayatımın başından beri, ilerlemek istediğim bu alanda beni her zaman büyük bir özveriyle destekledi. Derslerine duyduğum heyecanı fark ederek akademik yolculuğumda bana rehberlik ettiği ve desteğini hiçbir zaman esirgemediği için kendisine minnettarım. Sevgiler ve saygılar hocam.

PERDE VE ZİHİN

Berke İpli

Sinema, ortaya çıkışından yalnızca birkaç on yıl sonra psikoloji biliminin de ilgisini çeken bir alan hâline gelmiştir. Alman asıllı Amerikalı psikolog **Hugo Münsterberg**'in 1916 yılında yayımladığı ve sinemanın izleyici zihninde nasıl bir algısal ve duygusal deneyim yarattığını inceleyen çalışması, bu ilginin köklerinin ne denli eskiye dayandığını gösterir. Aradan geçen bir asrı aşkın süre boyunca sinema, yalnızca bir sanat ve eğlence biçimi olmaktan çıkmış; insan zihninin, bilinçdışının, kimlik gelişiminin ve toplumsal ilişkilerin sahnelendiği bir laboratuvara dönüşmüştür.

Özdeşleşme ve Empati

Bir filmi izlerken yaşadığımız duygusal yoğunluğun kaynağı, büyük ölçüde özdeşleşme (identification) mekanizmasıdır. Psikanalitik sinema kuramı, izleyicinin yalnızca karakterle değil, aynı zamanda kameranın bakışıyla da özdeşleştiğini ileri sürer; bu ikili özdeşleşme, seyirciyi hem öykünün öznesi hem de sessiz bir tanığı konumuna yerleştirir. Nörobilimsel araştırmalar ise bu süreci ayna nöronlar (mirror neurons) sistemiyle ilişkilendirmekte, başkasının eylemini ya da duygusunu izlerken beynimizde benzer sinirsel örüntülerin devreye girdiğini göstermektedir.

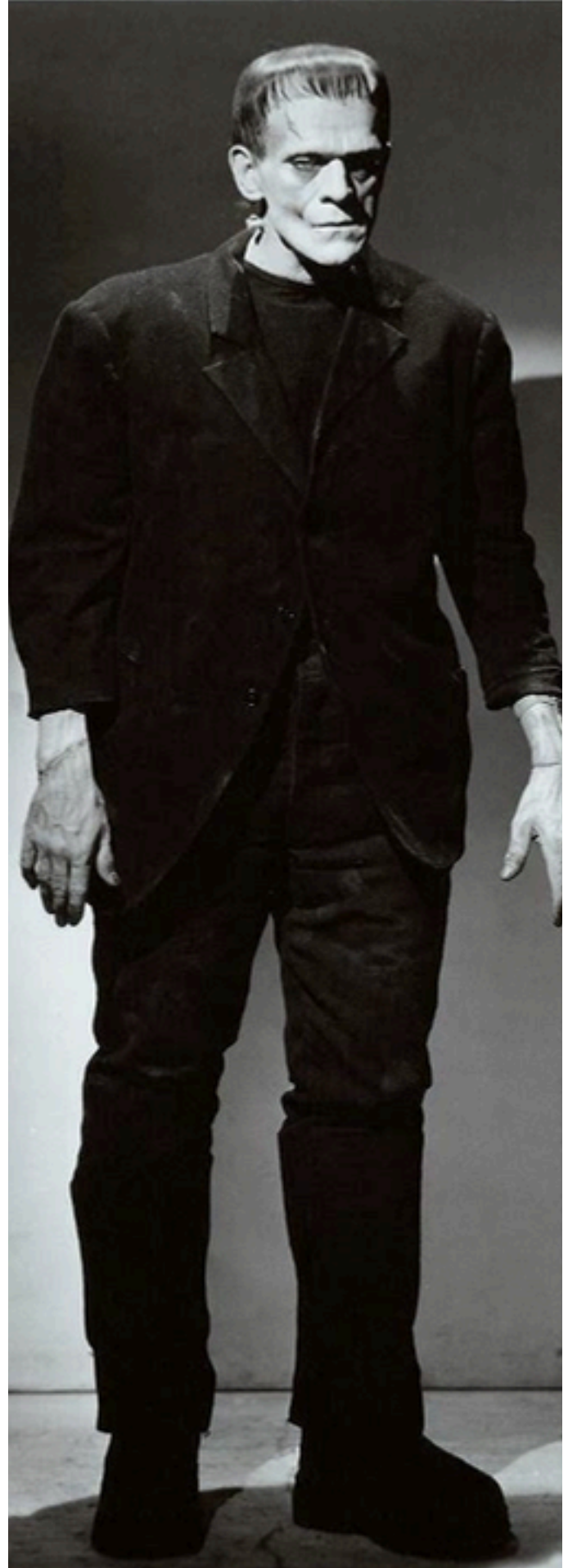
Klinik açıdan bakıldığında, özdeşleşme kapasitesi zayıflamış ya da aşırı geçirgen hâle gelmiş bireylerde sinema deneyiminin farklı seyrettiği gözlemlenebilir. Örneğin travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bir danışan, kendi öyküsüne temas eden bir film karşısında yeniden-travmatize olma riskiyle karşı karşıya kalabilirken; aynı film, başka bir danışan için güvenli bir mesafeden kendi deneyimini işleme fırsatı sunabilir. Bu ikili potansiyel, sinemanın psikoloji pratiğinde hem dikkatle hem de yaratıcılıkla ele alınması gereken bir araç olduğunu göstermektedir.

Sinema, izleyiciye kendi iç dünyasını güvenli bir mesafeden gözlemlene imkânı tanıyan nadir sanat biçimlerinden biridir.

Anlatı, Karakter ve Gelişimsel Okuma

Film anlatıları çoğunlukla bir kahramanın dönüşüm yolculuğunu konu alır ve bu yapı, gelişim psikolojisindeki pek çok kurama şaşırtıcı derecede yakın durur. Kahramanın tanıdık dünyasından ayrılışı, sınanma süreci ve dönüşle birlikte edindiği yeni bütünlük hâli, bireyleşme sürecinin sinematik bir yansıması olarak okunabilir. Bu bakımdan sinema, yalnızca bireysel karakterleri değil, izleyicinin kendi yaşam öyküsünü anlamlandırma biçimini de dolaylı olarak şekillendirir.

Aile sistemleri kuramı çerçevesinden bakıldığında ise, pek çok film aslında bir aile ya da ilişki sisteminin krizini ve yeniden düzenlenişini anlatır. Karakterler arasındaki güç dengeleri, sınır ihlalleri, sadakat çatışmaları ve nesiller arası aktarım örüntüleri, sistemik terapi eğitiminde sıklıkla vaka tartışmalarına eşlik eden zengin bir materyal sunar. Bu yönüyle film analizi, klinisyenler için hem teorik kavramları somutlaştıran hem de meslektaşlar arası tartışmayı canlandıran pedagojik bir araç işlevi görür.





Sinematerapi olarak adlandırılan yaklaşım, belirli filmlerin danışanlarla birlikte izlenmesi ya da izlettirilmesi yoluyla terapötik sürece katkı sağlamayı amaçlar. Bu yaklaşımın temel varsayımı, kurgusal bir anlatıyla kurulan duygusal mesafenin, doğrudan kendi deneyimini anlatmakta zorlanan danışanlar için bir köprü işlevi görebileceğidir. Bir danışan, ekrandaki bir karakterin öfkesini ya da yasını tartışırken, aslında kendi duygusal deneyimine dolaylı bir dille yaklaşma imkânı bulur.

Elbette bu yöntemin sınırları da vardır. Film seçimi, danışanın mevcut ruhsal durumu, kültürel bağlamı ve terapötik ittifakın gücü gözetiilmeden yapılan bir sinematerapi uygulaması, yararlı olmaktan çok örseleyici sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle sinematerapiyi meslek pratiğine dâhil etmeyi düşünen klinisyenlerin, alanın etik ilkelerine ve danışan güvenliğine dair temel çerçeveyi gözden kaçırmaması büyük önem taşır.

Sinematerapinin etkisi yalnızca filmin izlenmesiyle sınırlı değildir; asıl terapötik değer, filmin ardından yürütülen yapılandırılmış değerlendirme sürecinde ortaya çıkar. Terapist, danışanın hangi karakterle özdeşim kurduğunu, hangi sahnelerde yoğun duygusal tepki verdiğini ya da hangi anlatılara mesafe koyduğunu birlikte keşfeder. Bu sayede film, tek yönlü bir izleme deneyiminden çıkarak kişinin duygu düzenleme biçimlerini, ilişki örüntülerini ve bilişsel şemalarını görünür kılan bir yansıtma alanına dönüşür.

Burada önemli olan, filmleri tanı koyan ya da çözüm öneren araçlar olarak değil, danışanın kendi yaşam öyküsünü anlamlandırmasını kolaylaştıran anlatılar olarak değerlendirmektir.

Perdeden Terapi Odasına Geçiş

Sinematerapi literatüründe öne çıkan filmler bu yaklaşımın nasıl işleyebileceğine dair çeşitli örnekler sunar.

Örneğin **Good Will Hunting** güven ilişkisi, çocukluk travmaları ve terapötik ittifak üzerine güçlü bir anlatı kurarken;

Ordinary People, yas, suçluluk ve aile içi iletişimsizliğin ruhsal etkilerini görünür kılar.

Marriage Story ise ayrılık sürecinde yaşanan öfke, kayıp, iletişim biçimleri ve duygusal düzenleme güçlüklerini tartışmaya elverişli bir zemin sunar.

The Perks of Being a Wallflower travmanın gecikmiş etkileri, aidiyet arayışı ve ergenlik dönemindeki ruhsal kırılganlıkları tartışmaya elverişli bir zemin oluşturur.

Benzer şekilde **Manchester by the Sea**, karmaşık yas ve kendini affetme süreçlerini;

A Beautiful Mind ise psikoz deneyimi, damgalanma ve iyileşme anlatıları üzerinden zengin tartışma alanları açabilir.

Bununla birlikte bu filmler, terapötik müdahalenin kendisi değil; danışanın duygu, düşünce ve yaşam deneyimlerini keşfetmesini kolaylaştırabilecek anlatısal araçlar olarak değerlendirilmelidir.

Günümüzde sinematerapi, özellikle anlatı temelli yaklaşımlar, bilişsel davranışçı terapi ve varoluşçu psikoterapi gibi farklı ekollerle birlikte kullanılabilen yardımcı bir yöntem olarak değerlendirilmektedir.

Bununla birlikte hiçbir film, terapistin klinik değerlendirmesinin veya bilimsel temelli müdahalelerin yerini alamaz. Doğru zamanda, doğru danışanla ve uygun klinik çerçevede kullanıldığında ise sinema, yalnızca bir sanat dalı olmaktan çıkar; kişinin kendisiyle kurduğu diyalogu derinleştiren, sözcüklere dökülemeyen duyguların görünür hâle gelmesine katkı sağlayan güçlü bir terapötik araca dönüşebilir.



İÇİMİZDEKİ SES BİZİ NASIL YÖNETİYOR?

Durum, Duygu, Düşünce, Davranış ve Bunları Sanatla Dönüştürmenin Nörobilimi

Aynı gün, aynı sonucu öğrenen iki kişi düşünelim. İkisi de bir sınavdan beklediğinden düşük not alıyor. Biri *"Eksiklerim var, daha iyi hazırlanmalıyım."* derken, diğeri *"Ben zaten hiçbir zaman başarılı olamayacağım."* diye düşünüyor.

Olay aynı. Ama ortaya çıkan duygu neden bu kadar farklı?

Çünkü çoğu zaman bizi etkileyen şey olayın kendisi değil, ona yüklediğimiz anlamdır. **Zihnimiz yaşadıklarımızı yorumlar; bu yorumlar duyguları, duygular ise davranışları şekillendirir.** Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) temelinde yer alan en temel fikir tam olarak budur.

Bu süreci açıklayan en temel modellerden biri **Dört D Modelidir: Durum, Duygu, Düşünce ve Davranış.**

Dört D: Zihnin İşleyiş Haritası

1960'lı yıllarda psikiyatrist Aaron T. Beck, depresyon üzerine yaptığı klinik gözlemler sırasında önemli bir farkındalık geliştirdi. **Danışanların yaşadığı olaylar çoğu zaman tek başına yıkıcı değildi; asıl belirleyici olan, bu olayların nasıl yorumlandığıydı. Bu bulgu, BDT'nin temelini oluşturan bilişsel yaklaşımın da çıkış noktası oldu.**

Bu noktayı daha da iyi açıklayan felsefi bakış açılarından biri de Epiktetos'a aittir:

"İnsanları rahatsız eden şey olaylar değil, olaylara bakış açılarıdır."

Düşünce: Terapinin asıl değişim noktası

İşte burada işler ilginçleşiyor. **Duygularımızın altında, çoğu zaman farkında bile olmadığımız bir ses vardır: otomatik düşünceler.** *"Hep böyle yaparım", "Kimse beni sevmiyor", "Kesinlikle başaramam."*

Beck bu seslere otomatik düşünceler adını verdi; çünkü bunlar flaş gibi gelir, sorgulanmaz, gerçekmiş gibi hissettirir.

Bu otomatik düşünceler, yıllar içinde oluşmuş daha derin inançların şemaların yüzeye çıkmış halidir. Terapinin işi tam da burada başlar: Bu sesi duymak, sorgulamak ve daha gerçekçi bir alternatif bulmak.

Davranış: Döngünün kapandığı ya da kırıldığı yer

Düşündüklerimiz ve hissettiklerimiz eninde sonunda bir eyleme ya da eylemsizliğe dönüşür. Toplantıda susarız, randevuyu iptal ederiz, birini arayamayız. Ya da tam tersi: çözüm arayışına gireriz, yardım isteriz, bir adım atarız.

Davranış aynı zamanda döngünün kapısını da belirler. **İşlevsiz bir davranış, yeni bir olumsuz durumun fitilini ateşler ve sarmal devam eder.** Ama döngü bir yerden kırılırsa ve bu çoğunlukla düşünce katmanından olur her şey değişmeye başlar.

Dışarıdan gelen her bilgi önce göz, kulak, burun, dil ve deri aracılığıyla alınır. Bu bilgiler birkaç saniyeliğine duyuşsal kayda işlenir; büyük çoğunluğu hemen silinir. Dikkatimizi çeken şeyler çalışan belleğe kısa süreli belleğe geçer. Ancak kısa süreli bellek hem kapasitesi hem de süresi açısından kısıtlıdır: yaklaşık on beş saniye, yalnızca birkaç bilgi birimi.



Olumsuz Döngü: Sarmal Nasıl Kendini Besler?

Bir örnek üzerinden gidelim. Diyelim ki Alex, iş yerinde bir proje sunumu yaptı ve müdürü eleştirel bir yorum yaptı.

Durum: Müdür, raporun bazı bölümlerini beğenmediğini söyledi.

Düşünce: Rezil oldum. Hiçbir zaman yeterince iyi olamıyorum.

Duygu: Yoğun utanç ve değersizlik hissi, kaygı.

Davranış: Öğleden sonraki toplantıda hiç konuşmadı. Akşam eve kapandı.

Bu davranış kısa vadede rahatlatıcıdır. Çünkü kaçınmak anlık kaygıyı düşürür. Ama uzun vadede ne oldu? Alex kendini ifade etme pratiğini yapmadı, müdürüyle iletişim kurmadı ve kafasındaki "Yetersizim" inancı bir gün daha doğrulanmış gibi hissettirdi. Sarmal döngü.

Aynı Durum, Farklı Düşünce: Dönüşümün Kapısı

Şimdi aynı sahneye geri dönelim. **Durum değişmedi: müdür yine aynı eleştiriyi yaptı.** Ama bu sefer Alex'in zihninde farklı bir ses vardı.

Durum: Müdür, raporun bazı bölümlerini beğenmediğini söyledi.

Düşünce: Tamam, bazı şeyler eksik kalmış. Ne istediğini anlarsam düzeltebilirim.

Duygu: Sakinlik ve yapıcı bir merak duygusu.

Davranış: Toplantıdan sonra müdürün odasına gitti, sordu, not aldı.

Aynı durum.

Bambaşka bir son.

BDT'nin terapide yaptığı tam da budur: Düşünceyi durdurmak, sorgulamak ve daha gerçekçi, daha esnek bir alternatif bulmak.

Buna "bilişsel yeniden yapılandırma" denir.

Beyin, Bellek ve Beş Duyumuz: Neden Kalıcı Değişim Zordur?

Tüm bunlar kulağa mantıklı geliyor. Öyleyse neden değişmek bu kadar zor? **Cevap, beynimizin bilgiyi nasıl kaydettiğinde yatıyor.**

Dışarıdan gelen her bilgi önce göz, kulak, burun, dil ve deri aracılığıyla alınır. Bu bilgiler birkaç saniyeliğine duyuşsal kayda işlenir; büyük çoğunluğu hemen silinir. Dikkatimizi çeken şeyler çalışan belleğe kısa süreli belleğe geçer. Ancak kısa süreli bellek hem kapasitesi hem de süresi açısından kısıtlıdır: yaklaşık on beş saniye, yalnızca birkaç bilgi birimi.

Bilgi ancak tekrar, anlamlandırma ve duyuşsal ağırlık taşıyorsa uzun süreli belleğe yerleşir.

Ancak burada kritik bir nokta var: Uzun süreli bellek, sinir hücreleri arasındaki sinaptik bağlantılarda yapısal değişimlerle oluşur. Tekrarlayan uyarımlar bu bağlantıları güçlendirir. Bilim buna **uzun süreli potansiyasyon** der.

Şimdi şunu düşünün: Yıllarca tekrar eden "Ben yetersizim" düşüncesi bu sinaptik yolları ne kadar derinleştirmiş olabilir? Ve yalnızca terapist odasında sözel olarak üretilen yeni bir düşünce, bu köklü yolu ne kadar sürede değiştirebilir?

İşte burada beş duyu organının önemi ortaya çıkıyor. Beyin bilgiyi tek bir kanaldan değil, birden fazla kanaldan aynı anda işlediğinde çok daha güçlü ve kalıcı izler bırakır. Görme, dokunma, hareket bunların hepsi farklı beyin bölgelerini etkinleştirir ve bilgiye ulaşan yolların sayısını artırır.

Sanat Terapisi: Sözcüklerin Yetersiz Kaldığı Yerde

Bazı şeyler sözcüklere sığmaz. Bir kaybın acısı, bir çocukluk anısının ağırlığı, bedeninde dolaşan belirsiz bir sıkıntı... Bu deneyimler, büyük ölçüde beynin duygusal belleğini yöneten amigdala da kodlanır ve sözel kanallarla erişilmesi güçtür.

Sanat terapisi tam da bu noktada devreye girer. Çizim, resim, kolaj ya da heykel aracılığıyla birey, sözel olmayan bir dilde kendini ifade edebilir. Elin hareketi kağıt üzerindeki iz kinestetik belleği harekete geçirir; ortaya çıkan görsel nesne ise hem terapist hem danışan için somut bir referans noktası oluşturur.

Sanat terapisinin beyne olan etkisi nörobilim açısından da açıklanabilir. Sağ yarım küre sezgisel, bütünsel ve görsel-mekânsal işlemeyi üstlenirken sol yarım küre analitik ve sözel işlemeyi yönetir. Sanat üretimi bu iki yarım kürenin corpus callosum aracılığıyla birlikte çalışmasını sağlar ve hem duygusal hem de bilişsel dönüşümü destekler.



Beş Adımda Dönüşüm: Dört D'yi Sanat ve Belleğe Bağlamak

Şimdi hepsini bir araya getirelim. Aşağıda hem terapist hem de bireysel farkındalık çalışması için uygulanabilecek beş adımlı bir çerçeve yer alıyor. Bu çerçeve; BDT'nin bilişsel araçlarını, belleğin nörobilimsel gerçeklerini ve sanatın çok duygusal gücünü birleştiriyor.

ADIM 1 - Durumu ve Döngüyü Sözel Olarak Keşfet

Sizi zorlayan bir durumu seçin. Bir terapistle ya da kendi kendinizle şu soruları yanıtlayın: Ne oldu? İçimde ne hissettim? Aklımdan ne geçti? Ne yaptım ya da ne yapmaktan kaçındım? Buradaki amaç, döngünün parçalarını birbirinden ayırt etmek ve farkındalık kazanmaktır.

ADIM 2 - Dört D Haritasını Kâğıda Çıkar

Bir kâğıdın ortasına **Durum - Duygu - Düşünce - Davranış döngüsünü** yazın. Düşünce katmanında öne çıkan otomatik cümleyi büyük harflerle not edin. Bunu yazılı hale getirmenin gücü şudur: sorun artık zihnin içinde değil, önünüzdedir. Dışsallaştırma, nesnel bir bakış açısı kazandırır.



ADIM 3 - Düşünceyi Sorgula ve Alternatif Yaz

Otomatik düşüncenin karşısına şu soruları yöneltin: *"Bu düşüncenin kanıtı nedir? Kanıt olmayan kısım hangisi? Daha dengeli bir açıklama nasıl olurdu?"* Alternatif düşünceyi kaleme alın. Yazmak, düşünmekten farklıdır: eli hareket ettirmek kinestetik belleği devreye sokar ve işleme sürecini derinleştirir.

ADIM 4 - Olumsuz Döngüyü Çiz ya da Resmet

Şimdi eski döngüyü o olumsuz duyguyu, o düşünceyi, o kaçış davranışını bir çizim ya da resimle dışa vurun. Güzel olmasına gerek yok. Renk, şekil, bir figür, soyut bir leke... Önemli olan, zihnin içindekini görünür kılmak. Bu aşama sağ yarım küreyi ve duygusal belleği harekete geçirir; amigdalanın kodladığı deneyimi görsel kanallar üzerinden yeniden işleme fırsatı verir.

ADIM 5 - Olumlu Döngüyü Resmet ve Yan Yana Koy

İkinci bir kâğıda, aynı durumun yeni düşünceyle nasıl geçeceğini çizin. Duygu nasıl değişiyor? Davranış nereye evriliyor? Bu iki görsel yan yana geldiğinde, dönüşüm artık soyut bir söz değil; gözle görülür, elle tutulur bir gerçektir. Görsel ve kinestetik kanallar bu yeni bilişsel örüntüyü uzun süreli belleğe sözel kanaldan çok daha derin bir biçimde kodlar.

Neden İşe Yarar?

Duygusal ağırlık taşıyan bilgi, beynin duygusal bellek merkezi olan amigdala aracılığıyla çok daha güçlü kodlanır. Kinestetik etkinlik elle yazma, çizme motor belleği harekete geçirir. Görsel bilgi oksipital lobda ayrıca işlenir. Bu kanalların hepsinin aynı anda etkinleşmesi, yeni bilişsel örüntünün beyinde çok sayıda "erişim yolu" oluşturmasını sağlar. Sonuç: daha kalıcı bir değişim.

Sözcükten Renge: Değişim Görünür Hale Geldiğinde

BDT bize zihnin işleyişini anlamak için güçlü bir harita sunar. Bellek nörobilimi bu haritanın neden kalıcı değişime dönüşmesinin zaman aldığını açıklar. Sanat ise bize sözcüklerin yetmediği anlarda başka bir kapı açar. Üç farklı disiplinin psikoterapi, nörobilim ve sanat terapisi kesişim noktasında şunu görüyoruz: Değişim, yalnızca zihinsel bir ikna süreciyle değil; tüm benliğimizle yaşandığında kalıcı olur. El ile çizilen iki resim biri eski döngüyü, diğeri yeni taşıyan bazen en uzun analiz seansından daha güçlü bir dönüşüm aracı olabilir.

Çünkü o an yalnızca düşünmüyoruz. Hissediyoruz, görüyoruz ve elimizle izini bırakıyoruz.

temmuz'da izlenecekler

repulsion (1965)

Film, erkeklere karşı derin bir tiksinti besleyen Carol adındaki genç bir kadının, ablasının evden gitmesiyle yalnız kalmasını ve derin bir şizofrenik/paronoid atağın içine düşmesini anlatır.

yön. Roman Polanski



eraserhead (1977)

Yeni baba olmuş Henry'nin anksiyetelerini, endüstriyel bir kurguda ve tamamen kabus mantığıyla işler. Film, insanın bilinçaltındaki korkuları, ebeveynlik kaygısını ve kaçış arzusunu rüya mantığıyla süzerek anlatır.

yön. David Lynch



les diaboliques (1955)

Bir okul müdürünün karısı ve metresi, kendilerine zulmeden bu adamı öldürmek için bir plan yapar. Ancak ceset ortadan kaybolunca, suçluluk psikolojisi, paranoya ve "içsel sesler" iki kadını da deliliğin eşiğine getirir.

yön. Henri-Georges Clouzot



persona (1966)

İki kadının kişiliklerinin, arzularının ve bilinçaltılarının yavaş yavaş birbirine geçmesi, erimesi ve çatışması işlenir. İnsan psikolojisindeki "persona" kavramını, yüzlerin iç içe geçtiği o ikonik ve grotesk görsel dille anlatır.

yön. Ingmar Bergman



psycho (1960)

Film, suçluluk duygusuyla kaçan bir kadının hikayesi gibi başlar ancak bir anda insan zihninin en tekinsiz anomalilerinden biri olan Norman Bates ve onun "iç sesiyle" örülü klostrofobik dünyasına evrilir.

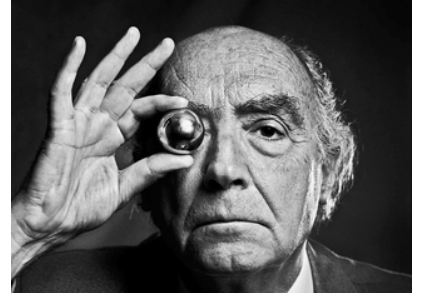
yön. Alfred Hitchcock



temmuz'da okunacaklar

josé saramago - körlük (1995)

Beyaz bir körlük salgınıyla sarsılan bir şehirde yaşanan toplumsal çöküşü işleyen roman; insanın hayatta kalma içgüdüünü ve karanlıkta kalan insan zihninin nasıl grotesk bir vahşete evrilebileceğini sarsıcı bir dille anlatır.



franz kafka - dönüşüm (1915)

Toplumun ve en yakınlarının yabancılaşmasını anlatan bu grotesk başyapıt, aslında bireyin kendi zihnindeki suçluluk duygusunun, işe yaramazlık anksiyetesinin ve içsel çöküşünün fiziksel bir bedene bürünmüş halidir.



herman melville - katip bartleby (1853)

Bir Wall Street hukuk bürosunda işe başlayan ve bir süre sonra kendisine verilen her göreve "Yapmamayı tercih ederim" diyerek mutlak bir pasif direniş başlatan bir katibin hikayesidir.



dostoyevski - yeraltından notlar (1864)

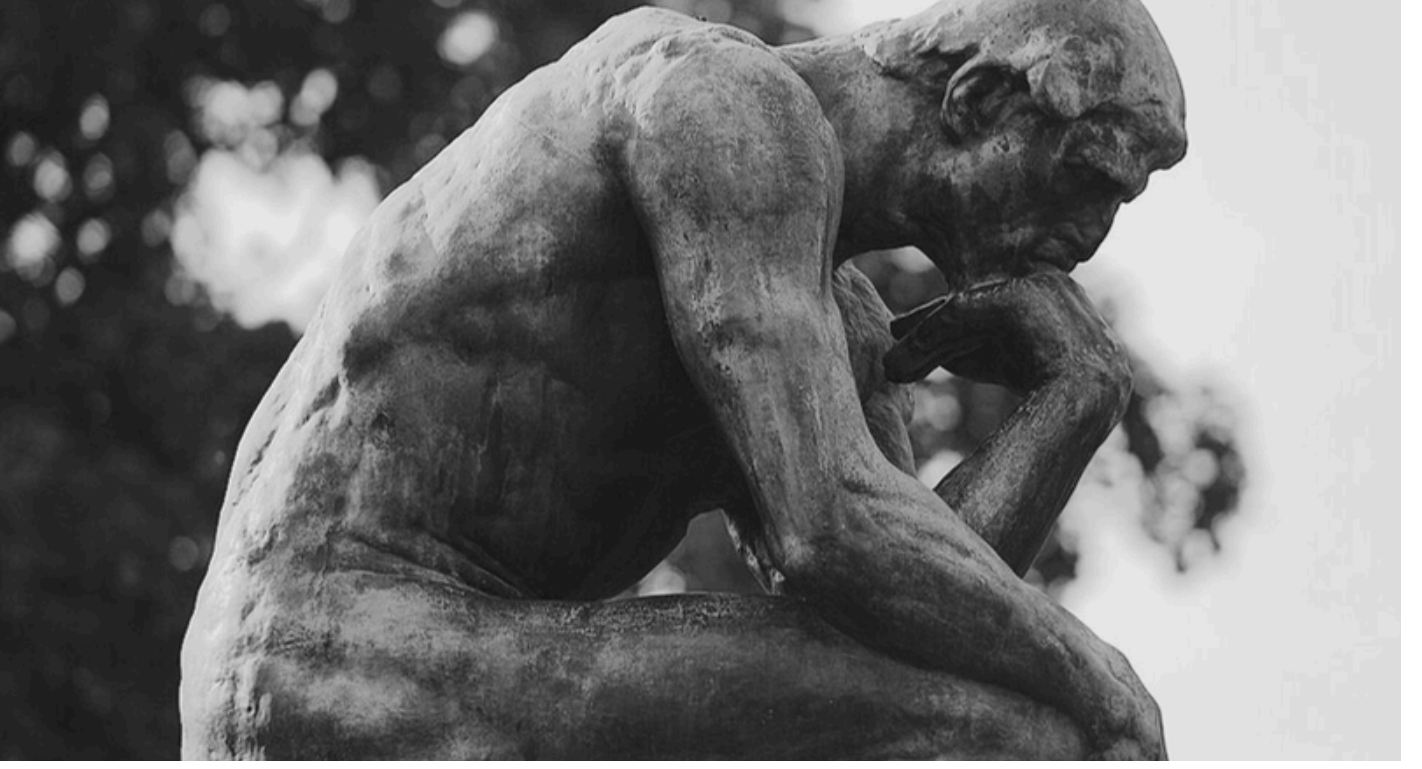
İnsanın kendi iç sesiyle kurduğu o yıkıcı, paronoid ve manipülatif ilişkiyi dünyada en çıplak ve grotesk şekilde yüzümüze vuran en güçlü psikolojik romandır.



edgar allen poe - gammaz yürek (1843)

Film, suçluluk duygusuyla kaçan bir kadının hikayesi gibi başlar ancak bir anda insan zihninin en tekinsiz anomalilerinden biri olan Norman Bates ve onun "iç sesiyle" örülü klostrofobik dünyasına evrilir.





Sessizliğin İçindeki Ses: The Thinker ve İnsan Zihni

Belkıs Şimal Kaymaz

İnsan varoluşundan bu yana dünyayı, olup biteni, kendini anlamaya ve anlamlandırmaya çalışmıştır. **Biliriz ki düşünmek, sorgulamak, anlam aramak insanın doğası gereği deneyimlerinin en temel parçalarından birisidir.** Hayatımızı anlamlandırmak, değerli kılmak ve yaşamın tadına varabilmek için sorgular ve düşünürüz. Bazen o kadar çok düşünürüz ki **düşünmeyi bile düşünür,** bir anlam bulmaya çalışırız. **Ancak düşünce, varoluş şekliyle; doğası gereği görünmez bir süreçtir.** Zihnimizin en derinlerinde gerçekleşir ve doğrudan görülemez. Peki, düşüncelerimiz her zaman zihnimizin en derinlerinde mi saklı kalır? Yoksa birilerinin onları dönüştürmesini, gözle görülebilir hale getirmesini ve anlamlandırmasını mı beklerler? **Tam da bu nokta da sanat devreye girer ve görünmeyeni, o zihnimizde saklı kalan düşünceleri bir araya getirir, somutlaştırır, dönüştürür ve gözle görünebilir hale getirir.**

Bunlardan birisi de **Heykel sanatıdır.** Tarih boyunca insan bedenini yalnızca somut ve fiziksel bir biçim olarak değil; aynı zamanda duygu, düşünce ve içsel dünyanın bir yansıması, taşıyıcısı olarak ele alır. **Heykel, sadece bir taşın yontulması ve şekillendirilmesi değil sanatçının insan doğasını yorumlama, kendi iç dünyasını aktarma, zihnimizin bir köşesinde saklı kalan duygu ve düşüncelerimizi görünür hale getirme sanatıdır.** Heykelde var olan duruş, yüz ifadesi, kullanılan form sanatçının, bir o kadar da insanın duygu, düşünce duygusuna dair pek çok anlam taşıyabilir. Öyle kendine özgüdür ki yüklenen anlamlar, ortaya çıkan düşünceler, yansıyan duygular bambaşka şekilde kişiye özgü şekillenir.

Bu açıdan bakıldığında, **The Thinker** yalnızca oturan bir insan figürü değil düşüncenin, sorgulamanın ve zihinsel yoğunluğun bedenselleştirilmiş halidir. **Auguste Rodin tarafından 19. yüzyılın sonlarında oluşturulan bu eser, başını eline dayamış ve derin bir düşünce içerisinde görünen bir insan figürünü temsil eder.**

Ancak şunu karıştırmamak gerekiyor ki; eserin etkileyici yanı, onu popüler hale getiren şey yalnızca duruşu ve formu değil aynı zamanda bu duruşun taşıdığı anlamdır. **Eğilmiş beden, gergin kaslar, içe çekilmiş bir bakış...** İnsanın dış dünyadan uzaklaşıp içine, kendi iç dünyasına yöneldiği anı yansıtır.

Psikoloji açısından düşünüldüğünde insan zihni sürekli olarak değerlendirme, sorgulama ve anlamlandırma süreci içerisinde. The Thinker, bu zihinsel süreci görünür kılar. Heykeldeki figürün sessizliği, aslında yoğun bir iç konuşmanın varlığını hissettirir. **Dışarıdan hareketsiz görünen beden, içeride devam eden bir düşünme sürecini temsil eder.** Bu yönüyle eser, insanın kendi kendisiyle kurduğu ilişkiyi ve iç dünyasına yönelme ihtiyacını anlatır.

Aynı zamanda eser, insanın varoluşsal sorgulamalarına da gönderme yapar. İnsan yalnızca çevresini değil, kendisini de anlamaya çalışan bir varlıktır. **"Ben kimim?", "Hayatın anlamı nedir?"** veya **"Doğru seçim nedir?"** gibi sorular, insan zihninin en temel arayışları arasında yer alır. **The Thinker, bu soruların cevabını veren bir figür değil; bu soruların içinde yaşayan insanın temsilidir.**

Heykel sanatı, düşüncenin görünmez doğasını görünür hale getirerek sanatın psikolojiyle kurduğu güçlü ilişkiyi ortaya koyar. **Çünkü insanı anlamanın yollarından biri, yalnızca söylediklerine değil; sessizliğine, duruşuna ve iç dünyasına da bakabilmektir.**

Renkler ve Sesler

Nehir Bursa



Bir şarkıyı duyduğumuzda bazılarımız çok yoğun duygular hisseder, bazılarımız ise bunu belki de sadece bir ses kalabalığı olarak değerlendirir. Ancak bazı insanlar için bu deneyim çok daha somut ve derindir. **Müzik, onlar için adeta elle tutulur bir gerçekliğe dönüşür.**

Her bir notanın kendine has bir rengi olduğunu ve her tınıda bu renkleri tüm benliğinizle hissettiğinizi hayal edin; işte bu büyüleyici fenomene **senestezi** deniyor. Senesteziyi tam olarak tanımlamak gerekirse; **bir duyunun, başka bir duyuyu istemsizce tetiklemesi durumudur.** Bu noktada çok sık karıştırılan bir yanılgıyı düzeltmek gerekir: Senestezik bireyler farklı duyuları birleştirirken eşleştirdikleri renkleri ya da şekilleri gözleriyle "görmezler", onları zihinlerinde ve bedenlerinde "hissederler".

Kromestezi: Müziğin Renkleri

Senestezinin pek çok farklı türü vardır; bazı insanlar harfleri renklerle algılamak, bazıları tatları geometrik şekiller olarak deneyimler. **Ancak senestezinin müzikle ilişkili olan türü, yani kromestezi (chromesthesia), belki de bu dünyadaki en büyüleyici olanıdır.**

Araştırmalar, yetişkin nüfusun belirli bir kesiminin kromestezi yaşadığını ve bu kişilerin büyük bir çoğunluğunun bu durumu erken yaşlardan beri deneyimlediğini gösteriyor. Dolayısıyla kromestezi, çoğunlukla doğuştan gelen ve zamanla zihinde gelişen bir özelliktir.

Kromestezik bir dinleyici için müzik asla tek kanallı değildir; ses, aynı zamanda görsel ve duygusal bir şöendir.

Bu deneyim kişiden kişiye değişse de bireyin kendi içinde her zaman tutarlıdır. **Yani kromestezik bir birey için "re majör" akoru her zaman sarı, ya da Elvis Presley'in sesi her zaman gri-mavi tonlarındadır.**

Gerçek bir senestezik deneyimi ayırt etmenin en temel yöntemi de **Simon Baron-Cohen'in** 1980'lerde ortaya koyduğu bu **"tutarlılık testi"**dir.

Beyindeki Çapraz Bağlantılar ve Duyular

Peki, beyin bu mucizevi eşleşmeyi nasıl yapıyor?

Nörolojik olarak beyindeki ses ve renk bölgeleri arasında **"çapraz modal bir bağlantı"** meydana gelir. Bu bağlantı beyin sol tarafını aktive ederek, duygu ve ruh hallerini yöneten limbik sistemi harekete geçirir. **Sonuç olarak, birey müzik dinlerken hem işitsel hem de görsel korteks eş zamanlı olarak çalışır.**

Normal şartlarda müzik dinlerken beyinde dopamin gibi nörotransmitterler salgılanır ve bu da bizde çeşitli duygular uyandırır. **Kromestezi olan kişiler ise bu sürece bir de renk katmanı eklerler.** Bir şarkıyı dinlerken melodinin, sözlerin ve zihinlerinde beliren renklerin yarattığı ortak duyguyu aynı anda işlerler. Bu durum, onlara sıradan bir dinleyiciden çok daha yoğun ve katmanlı bir duygusal deneyim sunar.

Sanatta Bir Avantaj Olarak Senestezi

Bu benzersiz algı, pek çok müzisyen için yaratım sürecinde muazzam bir avantaja dönüşür. **Kromestezik sanatçıların birçoğu mutlak ya da göreceli bir kulağa (absolute/relative pitch) sahiptir.**

Dünyaca ünlü müzisyen **Stevie Wonder** bunun en çarpıcı örneklerinden biridir. Genellikle **"I Just Called To Say I Love You"** şarkısıyla tanıdığımız efsanevi sanatçı, görme engeli nedeniyle notaları okuyamamasına rağmen, zihnindeki bu güçlü renk-ses bağlantısı sayesinde melodileri adeta bir mimar gibi inşa edebilmiştir.

Peki, kromestezi olan insanlar müziğe duygusal olarak daha mı güçlü bağlanır?

Cevap kesinlikle evet. Onlar için müzik, sadece kulakla duyulan bir ses dizisi değil; bizzat içinde yaşanan, renklerle bezenmiş duygusal bir tablodur.

Kim bilir, belki de bir sonraki favori şarkınız, zihninizde henüz keşfetmediğiniz yepyeni bir rengi boyuyordur.