

psikoloji - sanat - akademi

# PSIKOSANAT

4. sayı | eylül 2026

## Doç. Dr. Fatih Bal

Klinik gerçeklik, yapay zeka ve  
mesleki yolculuk üzerine bir  
röportaj

## Berke İpli

Çağın Yükselen Akımı:  
Edebiyatta Psikolojik Gerilim

## Selen Naz Sensaliver

Geçmiş Neden Bugünden  
Daha Güzel Gelir?

## Miray Başböyük

Gördüğümüzden Fazlası:  
Sanat ve Zihnin Anlam Arayışı

## Belkıs Şimal Kaymaz

Gördüğümüz Şey Gerçekten Orada mı?  
Sanat ve Pareidolia

## Delal Karakoç

Duyguların Sessiz  
Koreografisi

## Eylül'de

İzlenmesi ve  
Okunması Gerekenler

# 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**  
**MİRAY BAŞBÖYÜK**  
**SELEN NAZ SENSALIVER**  
**BELKIS ŞİMAL KAYMAZ**  
**DELAL KARAKOÇ**

İletişim  
**@psikosanatdergi**  
**psikosanatdergi.com**



ONUR KONUĞU  
**Doç. Dr. Fatih Bal**  
Klinik Nöropsikolog / Akademisyen  
Sakarya Üniversitesi

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



# İçindekiler

**Onur Konuğu: Doç Dr. Fatih Bal** 03

Klinik gerçeklik, yapay zeka ve  
mesleki yolculuk üzerine bir röportaj

**Berke İpli** 06

Çağın Yükselen Akımı:  
Edebiyatta Psikolojik Gerilim

**Miray Başböyük** 07

Gördüğümüzden Fazlası:  
Sanat ve Zihnin Anlam Arayışı

**Selen Naz Sensaliver** 08

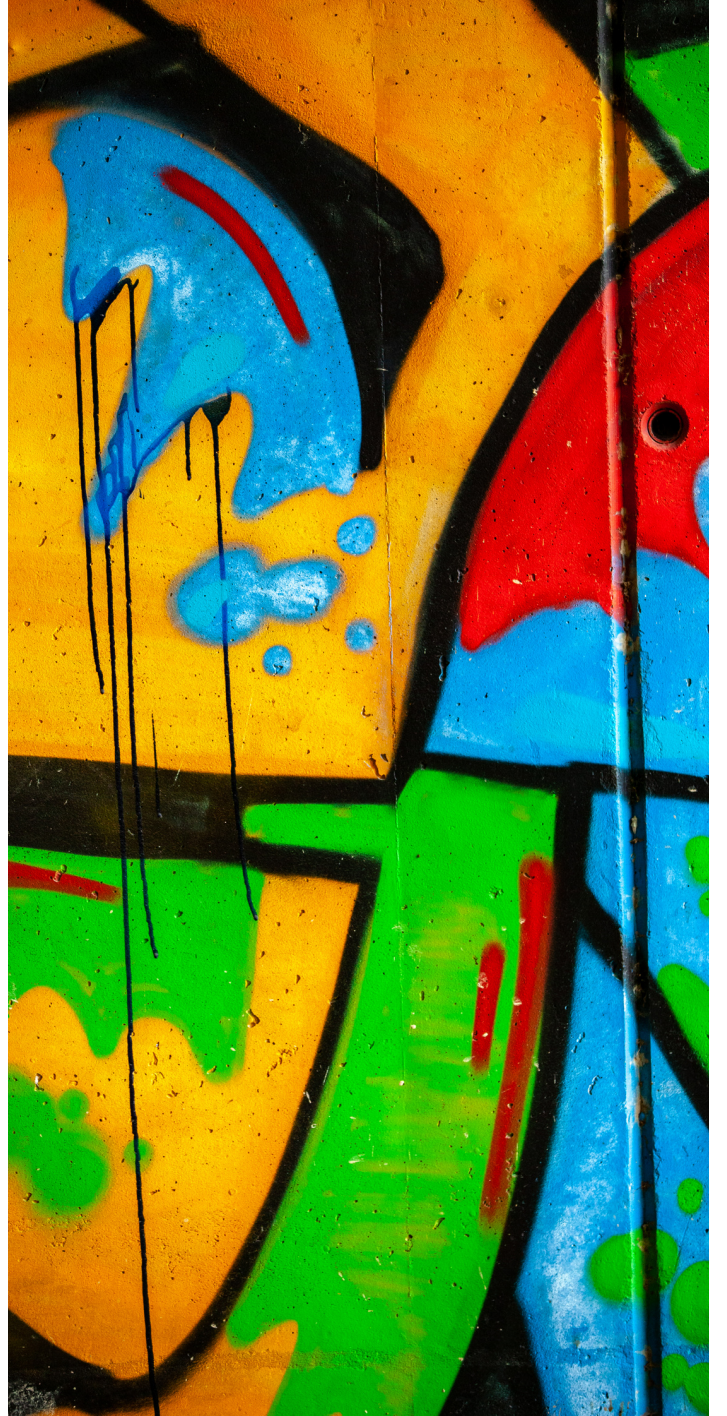
Geçmiş Neden Bugünden  
Daha Güzel Gelir?

**Belkıs Şimal Kaymaz** 09

Gördüğümüz Şey Gerçekten Orada mı?  
Sanat ve Pareidolia

**Delal Karakoç** 10

Duyguların Sessiz Koreografisi





## Doç. Dr. Fatih Bal

### Klinik Nöropsikolog / Akademisyen

### Sakarya Üniversitesi

**Röportaj:** Berke İpli

**Doç. Dr. Fatih Bal**, lisans eğitimini İstanbul Bilgi Üniversitesi **Psikoloji Bölümü'nde** tamamladıktan sonra Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans ve doktora, sonrasında Nörobilim alanında doktora eğitimini tamamlamıştır. Akademik kariyerini **Sakarya Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde** sürdüren Bal; çalışmalarında **klinik psikoloji, klinik nöropsikoloji, sağlık psikolojisi, psikolojik sağlık ve afet sonrası psikososyal müdahaleler** üzerine yoğunlaşmaktadır. Araştırmacı kimliğini metodoloji ve istatistik odaklı çalışmalarıyla pekiştiren Bal, aynı zamanda yapay zeka ve sanal gerçeklik gibi dijital teknolojilerin psikoterapi pratiklerine entegrasyonu üzerine öncü yayınlar üretmeye devam etmektedir.

*Değerli hocama röportaj teklifimi kabul ettiği ve değerli bilgilerini paylaştığı için teşekkürü bir borç bilirim. Yolun başında bir psikoloji öğrencisi olarak röportajın bana çok şey kattığını söylemeliyim.*

**- Psikoloji lisansından mezun olan öğrencilerin büyük çoğunluğu doğrudan klinik psikolog olma arzusu taşıyor. Bu aşırı klinik odaklılığı nörobilim, deneysel veya sosyal psikoloji gibi diğer alt alanlar açısından riskli buluyor musunuz?**

Kesinlikle burada biraz durup düşünmemiz gerekiyor. Psikolojiyi yalnızca klinik psikolojiden ibaret görmek, aslında psikoloji biliminin çok geniş epistemolojik ve metodolojik alanını daraltmak anlamına geliyor.

Klinik psikoloji elbette çok önemli bir alan. Ancak klinisyen olmak isteyen bir öğrencinin de deneysel psikolojiyi, sosyal psikolojiyi, gelişim psikolojisini, bilişsel psikolojiyi ve özellikle günümüzde nörobilimi anlaması gerekiyor. Çünkü klinik uygulamada gördüğümüz bir davranışın arkasında yalnızca bir "semptom" yoktur; bilişsel süreçler, nörolojik mekanizmalar, sosyal çevre, gelişimsel yaşantılar ve kültürel faktörler birlikte rol oynar.

Ben öğrencilerimize şunu söylüyorum: "Klinisyen olmak istiyorsanız psikolojinin geri kalanından uzaklaşmayın; tam tersine psikolojinin tamamını öğrenmeye çalışın." Çünkü iyi bir klinisyen yalnızca terapi tekniklerini bilen kişi değildir. İyi klinisyen, insan davranışının nasıl oluştuğunu ve hangi koşullarda değişebileceğini bilimsel olarak anlayabilen kişidir.

**- Lisansüstü eğitime hazırlanan bir öğrenci, kabul komitelerinde fark yaratmak için CV'sinde ve akademik portfolyosunda özellikle neyi öne çıkarmalıdır?**

Burada öğrencilerin çok sık yaptığı bir hata var: CV'yi bir "sertifika koleksiyonu" haline getirmek.

Çok sayıda eğitim, webinar veya sertifika almak tek başına akademik yeterliliği göstermiyor. Bir öğrencinin CV'sine baktığımda öncelikle şunu görmek isterim: Bu öğrenci gerçekten merak ediyor mu ve bilimsel bir sorunun peşinden gidebiliyor mu?

Araştırma deneyimi, bilimsel toplantılara katılım, poster veya bildiri çalışmaları, akademik yazım becerisi, literatür tarama yetkinliği ve mümkünse bir araştırma projesinin içinde aktif sorumluluk almak çok daha değerlidir.

İkinci olarak yöntem bilgisi önemli. İstatistik programlarını kullanabilmek, araştırma yöntemlerini bilmek, makale okuyabilmek ve metodolojik bir problemi fark edebilmek öğrenciyi ciddi anlamda öne çıkarır. Dolayısıyla öğrencilere "CV'nizi nasıl uzatabilirsiniz?" sorusundan ziyade "CV'niz sizin nasıl bir araştırmacı olduğunuzu gösteriyor mu?" sorusunu sormalarını öneririm.

**- Nöropsikoloji alanında uzmanlaşmak isteyen öğrencilerin temel psikoloji eğitimi dışında tıp, nöroanatomi ve nörogörüntüleme gibi alanlarda kendilerini geliştirmek için tavsiye ettiğiniz somut başlangıç adımları nelerdir?**

Öncelikle nöroanatomi öğrenmelerini öneririm. Fakat bunu ezber üzerinden değil, işlev üzerinden öğrenmeleri gerekiyor. Örneğin beynin belirli bir bölgesinin adını bilmek tek başına yeterli değildir. "Bu bölge hasar gördüğünde hangi bilişsel süreç etkilenebilir ve bunu klinik değerlendirmede nasıl fark ederim?" sorusunu sormak gerekir. İkinci aşamada nöropsikolojik değerlendirme araçlarını ve bilişsel işlevleri öğrenmek gerekir: dikkat, bellek, yürütücü işlevler, dil, görsel-uzamsal beceriler gibi.

Üçüncü olarak temel nörogörüntüleme bilgisi çok kıymetli. En azından MR, fMRG, PET gibi yöntemlerin neyi ölçtüğünü, güçlü ve sınırlı yönlerinin neler olduğunu bilmek gerekiyor.

Bunların yanında nöroloji ve psikiyatri literatürünü takip etmek öğrencinin bakış açısını ciddi biçimde genişletir. Ben disiplinlerarası okumayı burada bir tercih değil, mesleki zorunluluk olarak görüyorum.

**- Geriye dönüp akademik ve klinik serüveninize baktığınızda, "Bunu psikoloji öğrencisiyken mutlaka bilmeliydim." dediğiniz en temel farkındalık nedir?**

Sanırım en temel farkındalık şu olurdu: Kariyer bir yarış değil, uzun soluklu bir inşa sürecidir.

Öğrencilik döneminde insan bazen çok hızlı ilerlemek istiyor. Bir an önce uzmanlaşmak, bir an önce yayın yapmak, bir an önce akademik ünvanlara ulaşmak istiyor.

Fakat zaman içerisinde şunu öğreniyorsunuz: Akademik ve klinik yeterlilik birikimli bir şeydir. Bir kitabı gerçekten anlamak, bir vakayı doğru değerlendirmek, iyi bir araştırma tasarlamak veya iyi bir makale yazmak zaman alır. Dolayısıyla genç meslektaşlarıma en temel tavsiyem, kendilerini başkalarının kariyerleriyle karşılaştırmamalarıdır. Kendi gelişim çizginizi takip edin.

**- Hem klinisyenlik hem akademisyenlik yapan bir araştırmacı olarak; "araştırmacı-klinisyen" dengesini kurmak isteyen genç meslektaşlarınıza zaman yönetimi ve kariyer inşası konusunda ne önerirsiniz?**

İki alanı birbirinden tamamen ayırmak yerine birbirini besleyen alanlar olarak görmek gerekiyor. Klinik deneyim araştırmacıya gerçek hayattan soru getirir. Araştırma ise klinisyene kanıta dayalı düşünme alışkanlığı kazandırır.

Benim önerim her şeyi aynı anda yapmaya çalışmak yerine dönemsel öncelikler belirlemek. Örneğin haftanın belirli zamanlarını araştırmaya, belirli zamanlarını klinik çalışmaya ve belirli zamanlarını akademik okumaya ayırmak.

Bir de genç akademisyenlerin kendilerine şu soruyu sormaları önemli: "Ben hangi konuda uzmanlaşmak istiyorum?" Çünkü akademik kariyerde her şeyi yapmak mümkün değil. Bir noktadan sonra bir araştırma hattınızın oluşması gerekiyor. Sizi tanımlayan, üzerinde yıllar içerisinde bir bilimsel alanınız olmalı.

“

# İstatistik çoğu öğrenciye formüller ve karmaşık kavramlar üzerinden anlatılıyor.

”

Doç. Dr. Fatih Bal, psikoloji öğrencilerinde sıkça görülen istatistik ve SPSS çekincesi konusunda ise meselenin özünün formüllerde değil, metodolojik bakışta yattığını düşünüyor. İstatistiğin mekanik bir yazılım kullanımından ziyade veriyi anlama ve bilimsel düşünme dili olarak benimsenmesi gerektiğine dikkat çeken Bal; asıl olanın testi ezberlemek değil, doğru araştırma sorusuna yanıt aramak olduğunu vurguluyor.

- Türkiye’de nöropsikoloji genellikle **kognitif bozulmalar veya demans gibi nörolojik tablolarla sınırlandırılıyor. Nöropsikolojinin günlük psikoterapi pratiğine ve duygu durum bozukluklarına katkısı sizce yeterince anlaşılıyor mu?**

Bence henüz yeterince anlaşılmiş değil.

Nöropsikolojiyi yalnızca demans veya beyin hasarı değerlendirmesi olarak görmek oldukça dar bir yaklaşım. Çünkü psikiyatrik bozuklukların önemli bir bölümünde bilişsel süreçlerin rolü var. Örneğin depresyonda dikkat, işleme hızı, bellek ve yürütücü işlevlerde değişiklikler görülebiliyor.

Anksiyetede dikkat süreçleri ve tehdit yanlılığı önemli hale geliyor. Dolayısıyla kişinin yalnızca ne hissettiğini değil, bilgiyi nasıl işlediğini de anlamamız gerekiyor. Bu açıdan nöropsikolojik perspektif psikoterapinin yerine geçen bir yaklaşım değil; klinik değerlendirmeyi zenginleştiren tamamlayıcı bir perspektiftir.

- Öğrencilerde ve genç araştırmacılarda sıkça gözlemlenen **“İstatistik/SPSS fobisi” sizce metodolojiyi yanlış öğrenmekten mi kaynaklanıyor, bunu aşmak için nasıl bir yaklaşım önerirsiniz?**

Büyük ölçüde evet.

İstatistik çoğu öğrenciye ilk olarak formüller ve karmaşık kavramlar üzerinden anlatılıyor. Oysa istatistiğin temelinde aslında çok basit bir soru var: “Elimdeki veriler bana ne söylüyor?”

Önce araştırma sorusunu kurmak, sonra uygun yöntemi seçmek gerekiyor. Testi ezberleme ikinci aşama.

Ben öğrencilere istatistiği bir “bilgisayar programı” olarak değil, bilimsel düşünme dili olarak görmelerini öneriyorum.

SPSS bir araçtır. Asıl mesele SPSS’e hangi analizi yaptıracağınızı ve elde ettiğiniz sonucu nasıl yorumlayacağınızı bilmektir.

- **Yapay zeka tabanlı chatbot’ların ve dijital kognitif terapötik uygulamaların yaygınlaşması, gelecekte terapistin rolünü ortadan kaldırmıyorsa, yoksa klinisyeni yalnızca belirli alanlara odaklanan bir “süpervizöre” mi dönüştürüyor?**

Ben terapistin tamamen ortadan kalkacağını düşünmüyorum. Fakat terapistin rolünün değişeceğini düşünüyorum.

Yapay zeka bilgiye erişim, semptom takibi, günlük kayıtları, psiko-eğitim ve bazı yapılandırılmış müdahalelerde önemli destekler sağlayabilir. Ancak psikoterapi yalnızca bilgi aktarmak değildir.

Terapötik ilişki dediğimiz şey; güven, bağlanma, anlaşılma, empati, birlikte anlam oluşturma ve bazen danışanın söylemediğini de fark edebilme kapasitesini içeriyor. Dolayısıyla geleceğin terapisti yapay zeka ile rekabet eden değil; yapay zekayı etik, kontrollü ve kanıta dayalı biçimde kullanabilen terapist olacaktır.

Benim açımdan temel mesele “Yapay zeka terapistin yerini alacak mı?” sorusundan ziyade “Terapistler yapay zekayı hangi sınırlar içerisinde kullanmalı?” sorusudur.

- **Yapay Zeka ve Psikoterapi** adlı makalenizde yapay zekaya aşırı güvenmenin psikoterapinin insani yönüne ve empatiye dayalı terapötik bağın değerini gölgeleyebileceğini vurguluyorsunuz. *Woebot*, *Tess* ve *Wysa* gibi yapay zeka tabanlı sohbet robotlarının kullanımının arttığı bu dönemde, insani empati sunamayan algoritmaların psikoterapideki temel sınırları sizce nelerdir?

Burada yapay zekanın çok güçlü olduğu alanlarla çok sınırlı olduğu alanları birbirinden ayırmak gerekiyor.

Yapay zeka büyük miktarda bilgiyi işleyebilir, örüntüleri fark edebilir, standartlaştırılmış içerikler sunabilir ve kişinin kendi semptomları takip etmesine yardımcı olabilir. Fakat psikoterapi yalnızca örüntü tanımadan ibaret değildir.

İnsan terapistin danışanla kurduğu ilişkinin içerisinde duygusal bir karşılaşma vardır. Danışanın sessizliği, tereddüdü, ses tonu, ilişki kurma biçimi ve terapistle kurduğu bağ klinik sürecin önemli parçalarıdır. Dolayısıyla algoritmanın empatiyi “simüle etmesi” ile insanın gerçekten empatik bir ilişki içerisinde bulunması aynı şey değildir.

Ben yapay zekanın psikoterapide yardımcı teknoloji olabileceğini düşünüyorum; fakat terapötik ilişkinin kendisi haline gelmesi konusunda ciddi etik ve klinik sınırlar olduğunu düşünüyorum. Nitekim yapay zeka ve psikoterapi üzerine çalışmamda da temel tartışma noktalarından biri bu insan-makine ilişkisidir.

- **Makalede, özellikle şizofreni spektrum bozukluğu ve işitsel halüsinasyonlar yaşayan danışanlarda sanal gerçeklik destekli avatar terapisinin halüsinasyonları azaltmada etkili olduğu ifade edilmektedir. Danışanların olumsuz seslerle yüzleşmesini ve baş etme becerileri geliştirmesini sağlayan avatar terapisinin geleneksel bilişsel davranışçı terapi teknikleriyle entegrasyonu klinik pratikte nasıl bir dönüşüm yaratabilir?**

Avatar temelli yaklaşımların özellikle işitsel halüsinasyon yaşayan bireylerde önemli bir potansiyeli olduğunu düşünüyorum. Buradaki temel avantajlardan biri, kişinin yaşadığı deneyimi daha kontrollü ve yapılandırılmış bir ortam içerisinde çalışabilmemizdir. Ancak teknolojiyi tek başına tedavi olarak görmemek gerekir.

Avatar terapisi bilişsel davranışçı terapiyle birleştirildiğinde kişinin seslerle kurduğu ilişki, bu seslere yüklediği anlamlar, tehdit algısı, baş etme stratejileri ve bilişsel çarpıtmaları daha yapılandırılmış biçimde ele alınabilir. Burada teknoloji terapistin yerine geçmiyor; terapistin kullandığı yeni bir klinik araç haline geliyor.

Gelecekte sanal gerçeklik, avatar teknolojileri ve yapay zekâ gibi araçların kanıta dayalı psikoterapi modelleriyle daha fazla bütünleşeceğini düşünüyorum. Ancak her teknolojik yenilikte olduğu gibi burada da etkinlik kadar güvenlik, etik ve kişiselleştirme konularını değerlendirmek gerekiyor.



# Psikososyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık

*Travma, yalnızca bireysel bir yara değil, toplumsal hafızaya kazınan kolektif bir sarsıntıdır. Büyük afetler psikososyal desteğin acil bir refleksten öte sürdürülebilir bir sistem olması gerektiğini gösterirken, popülerleşen "psikolojik sağlamlık" kavramı da bireye "her koşulda dayanıklı olma" baskısı yükleme riski taşıyor. Söyleşimizin bu bölümünde Doç. Dr. Fatih Bal ile sahadaki müdahalelerin geleceğini tartışıyor, bireysel direnç ile toplumsal gerçekliğin kesiştiği yerde sağlamlık kavramını yeniden sorguluyoruz.*

**- Afet Sonrası Psikososyal Desteklerde Sürdürülebilirlik: Sistematik Derleme** eserinizde yer verdiğiniz Türkiye merkezli araştırmalarda (örneğin Soğancı & Duyan, 2025; Kızılgeçit ve ark., 2024), psikososyal destek hizmetlerinin güven sağlasa da süresinin kısa, kapsayıcılığının sınırlı ve yerel katılımın yetersiz kaldığını vurguluyorsunuz. Türkiye'deki afet yönetimi sisteminde psikososyal hizmetleri geçici bir "acil müdahale" olmaktan çıkarıp uzun vadeli, katmanlı ve manevi/sosyal boyutları da içeren sürdürülebilir bir modele dönüştürmek için hangi somut adımlar atılmalıdır?

Bence burada en önemli kavram süreklilik. Afet sonrasında psikososyal destek çoğu zaman ilk haftalar ve aylarda yoğunlaşıyor. Oysa afetin psikolojik etkileri çok daha uzun sürebiliyor. Dolayısıyla afet psikososyal desteğini yalnızca "kriz anında yapılan müdahale" şeklinde düşünmemeliyiz.

Bizim sistematik derlememizde de farklı çalışmaların ortak biçimde işaret ettiği sorunlardan biri müdahalelerin kısa süreli olması, yerel ihtiyaçlara yeterince uyum sağlamaması ve yerel aktörlerin yeterince sürece dahil edilmemesiydi.

Bence sürdürülebilir bir model için birkaç unsur gerekli:

İlk müdahaleden uzun dönemli izleme kadar devam eden bir ruh sağlığı sistemi oluşturulmalı.

Yerel sağlık çalışanları, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve toplum liderleri sürece dahil edilmeli.

Çocuklar, yaşlılar, kadınlar, engelliler ve düşük sosyoekonomik gruplar için özel programlar oluşturulmalı.

Psikososyal destek yalnızca bireysel terapi üzerinden düşünülmemeli; aile, toplum, sosyal destek ve ekonomik koşullar birlikte ele alınmalı.

Müdahalelerin etkinliği düzenli olarak ölçülmeli ve sonuçlara göre programlar güncellenmeli. Ayrıca kültürel ve manevi boyutların da tamamen göz ardı edilmemesi gerekiyor. İnsanların afetle baş etme biçimleri yalnızca psikolojik değil; sosyal, kültürel ve kimi zaman manevi kaynaklarla da ilişkili.

**- Bir akademisyen ve araştırmacı gözüyle, gelecekte afet psikolojisi ve psikososyal destek alanında çalışacak araştırmacıların hangi metodolojik ve yönetsel boşluklara odaklanmasını önerirsiniz?**

En önemli ihtiyaçlardan birinin uzunlamasına araştırmalar olduğunu düşünüyorum.

Afet sonrasında bir kişiyi yalnızca ilk üç ayda değerlendirmek bize sınırlı bilgi verir. Altı ay, bir yıl, iki yıl ve daha uzun dönemlerde kişinin nasıl değiştiğini görebilmemiz gerekiyor.

İkinci olarak farklı risk gruplarını aynı kategori içerisinde değerlendirmemeliyiz. Çocuk, yaşlı, kadın, sağlık çalışanı, afet çalışanı veya doğrudan yakını kaybetmiş bir bireyin psikolojik ihtiyaçları aynı olmayabilir.

Üçüncü olarak yalnızca semptom azalmasına odaklanmamalıyız. Sosyal destek, yaşam kalitesi, işlevsellik, toplumsal aidiyet ve öz-yeterlilik gibi değişkenleri de değerlendirmeliyiz. Ve belki de en önemlisi, yerel toplumların araştırma sürecine dahil edilmesi gerekiyor. Toplum adına araştırma yapmak yerine toplumla birlikte araştırma yapmak daha sürdürülebilir sonuçlar üretebilir.

**- Psikolojik sağlamlık kavramı son yıllarda literatürde çok popülerleşti. Bu kavramın aşırı popülerleşmesi, bireyi çevresel ve sistemsel travmalardan soyutlayarak "her koşulda dayanıklı olma zorunluluğu" gibi patolojik bir baskıya dönüşüyor olabilir mi?**

Evet, böyle bir risk var.

"Dayanıklı olmalısın", "güçlü kalmalısın", "travmadan güçlenerek çıkmalısın" gibi ifadeler bazen iyi niyetli görünür; ancak kişinin yaşadığı gerçek koşulları görünmez hale getirebilir.

Örneğin bir birey ağır bir afet yaşamışsa ve barınma, ekonomik güvenlik veya sosyal destek sorunları devam ediyorsa yalnızca "psikolojik sağlamlığını artırmasını" söylemek yeterli değildir.

Sağlamlık kavramını bireyin omuzlarına yüklenen bir sorumluluk haline getirmemek gerekiyor.

Ben psikolojik sağlamlığı yalnızca "bireyin dayanma kapasitesi" olarak değil, bireyin sahip olduğu sosyal kaynaklarla ve yaşadığı çevrenin destekleyici kapasitesiyle birlikte düşünmeyi daha doğru buluyorum. Bazen en sağlıklı tepki "daha güçlü olmak" değil, yardım istemektir.

**- Hem kitap yazmak hem ders vermek hem araştırma yürütmek hem de seans almak... Bu çok rollü hayatın içinde hiç "tükenmişlik" eşiğine geldiğiniz oldu mu? Kendinizi nasıl resetlersiniz?**

Akademik ve klinik yaşamın içerisinde hiç yorulmamak gerçekçi değil.

Hepimizin enerjisinin düştüğü, üretkenliğinin azaldığı dönemler oluyor.

Ben burada "resetlemek" kelimesini biraz farklı yorumluyorum. İnsan bazen kendisini tamamen durdurup yeniden başlatabileceği bir makine gibi düşünüyör. Oysa insan makine değil.

Önemli olan kendi sınırlarını fark etmek. Bazen daha fazla çalışmak yerine çalışmayı bırakmak gerekiyor. Bazen yeni bir proje başlatmak yerine devam eden işleri tamamlamak gerekiyor. Bazen de akademik üretimden uzaklaşıp kitap okumak, müzik dinlemek, yürümek, sevdiklerinizle vakit geçirmek gerekiyor.

Benim için zihinsel üretkenliğin önemli kaynaklarından biri de merak duygusunu korumak. Çünkü sürekli performans göstermek zorunda olduğunuzu düşündüğünüzde merak kayboluyor.

**- Son olarak akademik ve klinik kimliğinizin ardındaki entelektüel beslenme kaynaklarınızı da merak ediyorum. Zihinsel dünyanızı, insana ve yaşama dair kavrayışınızı derinden etkileyen; bir kitap, bir dizi/film ve bir müzik albümü önerecek olsanız, bunlar hangileri olurdu?**

Burada aslında tek bir kitap, film veya albüm seçmek kolay değil.

Çünkü insanın entelektüel dünyası yıllar içerisinde farklı kaynakların birleşiminden oluşuyor. Ama psikoloji perspektifinden bakarsam, insanın anlam arayışını, acıyla ilişkisini ve yaşam karşısındaki tutumunu düşündüren eserleri özellikle değerli buluyorum.

Kitap olarak **Viktor Frankl'ın İnsanın Anlam Arayışı** kitabını önerebilirim. Çünkü psikoloji açısından yalnızca semptomlara değil, insanın anlam oluşturma kapasitesine de bakmayı hatırlatıyor.

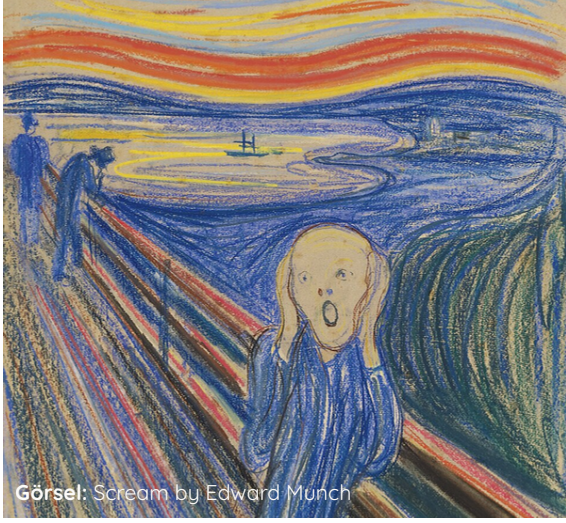
Film olarak **The Father** benim için güçlü bir örnek olurdu. Özellikle bellek, kimlik, yaşlanma ve gerçeklik algısı üzerinden düşündürücü bir yapımdır. Klinik psikoloji ve nöropsikoloji açısından da izleyene önemli sorular bırakıyor.

Müzik tarafında ise **Ludovico Einaudi'nin Divenire** albümünü tercih edebilirim. Çünkü akademik ve klinik yoğunluğun içerisinde bazen zihnin kavramsal düşünceden uzaklaşıp yalnızca deneyime alan açmaya ihtiyacı oluyor.

Sanırım bu üç önerinin ortak noktasını şöyle ifade edebilirim: İnsan davranışını anlamaya çalışırken insanın yalnızca bir "vaka" olmadığını unutmamak. Bilim bize açıklama gücü verir; fakat insanı anlamak için meraka, empatiye ve bazen de sessizce düşünmeye ihtiyacımız var.

# Çağın Yükselen Akımı: Edebiyatı Psikolojik Gerilim

Berke İpli



Görsel: Scream by Edvard Munch

New York Times'a Göre 21. yüzyılın En İyi 50 Psikolojik Gerilim Romanı (Listenin tamamı New York Times Instagram hesabında!)

- 10) Bluebird, Bluebird - Attica Locke (2017)
- 9) Slow Horses - Mick Herron (2010)
- 8) Razorblade Tears - S.A. Cosby (2021)
- 7) The God of the Woods - Liz Moore (2024)
- 6) My Sister, the Serial Killer - Oyinkan Braithwaite (2018)
- 5) No Country for Old Men - Cormac McCarthy (2005)
- 4) The Girl with the Dragon Tattoo - Stieg Larsson (2005)
- 3) In The Woods - Tana French (2007)
- 2) Mystic River - Dennis Lehane (2001)
- 1) Gone Girl - Gillian Flynn (2012)

**Bir kitapçıya girip yalnızca biraz dolaşmak istediğiniz o masum anı hatırlıyor musunuz?**

Bir zamanlar korkmak için çok uzaklara gitmemiz gerekirdi; tekinsiz bir kasaba, terk edilmiş Viktorya dönemi bir malikâne ya da gece yarısı çalan çatallı bir telefon sesi... Ama kabul edelim, devir değişti. Artık en büyük dehşet, şehrin göbeğindeki şık bir mekanda, partnerinizin ters çevirerek masaya bıraktığı telefon ekranında saklı. Bir komşunun fazla hesaplı gülümsemesi, kusursuz görünen bir evliliğin halı altına süpürülen kırıntıları... Psikolojik gerilim romanları işte tam bu yüzden çağımızın yeni bağımlılığı. Çünkü artık bizi korkutan şey karanlık bir orman değil; her sabah kahve içtiğimiz insanın zihninde sakladığı o karanlık dehlizler.

İtiraf edelim: Kimse artık sadece katilin kim olduğunu bulmak için sayfaları aceleyle çevirmiyor. Bizler o zihinlerin içine sızmak, onların takıntılarını, küçük fantezilerini ve kirliliğini deşifre etmek istiyoruz. Üstelik bu tür, okurla inanılmaz baştan çıkarıcı bir flört halinde: Hikâye ilerledikçe önce şüpheliye, sonra anlatıcıya, en sonunda da kendi sağduyumuza güvenmeyi bırakıyoruz. Bir noktada kendimi şunu sorarken buluyorum: Bana gerçeği mi anlatıyor, yoksa ben sadece inanmak istediğim bir illüzyonun peşinden mi gidiyorum? İyi bir psikolojik gerilim, sizi işte tam bu şüphe çukuruna düşürdüğü anda kazanır.

Tabii bu edebi histerinin arkasında sadece sayfalar yok; ekranlar da var. TikTok ve özellikle BookTok çılgınlığı, kitapların kaderini yeniden yazıyor. On beş saniyelik bir video, yüzlerce sayfalık kalın bir cildi bir gecede sezonun en arzu edilen aksesuarına dönüştürebiliyor. Çünkü bu dünyanın tek bir sihirli parolası var: "Sonunu asla tahmin edemezsin." Spoiler yememek için gösterdiğimiz o panik dolu çaba bile başlı başına modern bir pazarlama sanatı!

Sosyal medyadaki o bitmek bilmeyen "plot twist" videoları ve "sonunu asla tahmin edemezsiniz" telaşı, kitapları sessizce okunan nesneler olmaktan çıkarıp birer popüler kültür vitrinine dönüştürdü. Artık bir kafede masaya bıraktığımız roman, kolumuza taktığımız çanta kadar kimliğimizin bir parçası. Mesele sayfaların arasında kaybolmaktan ziyade, dijital bir toplulukla aynı şoku eşzamanlı yaşamak; bir sonraki videoda "Ben ne okudum az önce?" diyerek o kolektif histeriye ortak olmak. Kabul edelim; artık yalnızca iyi bir hikâye aramıyoruz, bizi sarsacak ve hakkında konuşulmaya değer bir deneyim satın alıyoruz.

Bunun doğal bir sonucu olarak **The New York Times** çok satanlar listeleri adeta birer psikolojik gerilim arenasına dönüştü. **Freida McFadden'in Hizmetçi serisi (Olimpos Yayınları)** ya da yeni bombası **The Divorce** (henüz Türkçeye çevrilmedi), listelerin zirvesinde fırtınalar estiriyor; **Alice Feeney, Alex Michaelides ve Harlan Coben** ise koltuklarını kimseye kaptırmıyor. Bu kitapların sırrı basit: Yalnızca okunmuyorlar; bir kadeh şarap eşliğinde uzun uzun tartışılıyorlar. Son sayfayı çevirdiğinizde perde kapanmıyor, aksine asıl dedikodu yeni başlıyor: "Sence gerçekten o mu yaptı?"

Ve tabii ki bu listenin baş tacı: **Colleen Hoover'ın Verity: Gerçeğin Diğer Kıyısı (Epsilon Yayınevi)**. 2018'de ilk çıktığında yarattığı şok dalgası, 2026'daki yeni baskıları ve beyaz perdeye taşınacağı haberiyle yeniden alevlendi. Lowen'in o lüks evde bulunduğu tüyler ürperti el yazması, bizi gerçeğin bir kurgudan ibaret olduğu bir labirente fırlatmıştı. Kitap bittiğinde bile kime inanacağımıza karar verememiştik. Üstelik **Anne Hathaway ve Dakota Johnson** ile bu Ekim'de sinema salonlarına taşınacak olması, bu modern kâbusun zihnimizden kolay kolay çıkmayacağını kanıtı.

Peki, neden bu kadar bağlandık bu güvensizlik oyununa? Belki de nedeni sandığımızdan çok daha kişiseldir: Hepimiz artık başkalarının bize sunduğu hikâyelerden şüphe duyuyoruz. İnsanların sosyal medyada gösterdikleriyle gerçek hayatları arasındaki makas açıldıkça, 'gerçek' dediğimiz kavram da pahalı bir kristal gibi çatlıyor. Psikolojik gerilim, işte bu modern yalnızlığı ve paranoyayı yakalıyor. Karakterler birbirini manipüle ederken, arka planda usulca bizim algımızla oynuyor. Kim kurban, kim fail, kim gerçekten akli başında... Asla kestiremiyoruz!

Aslında bu şok dalgasının doğrudan insan ilişkileri üzerinden yükselmesi tesadüf değil. Çünkü edebiyatın bugüne kadar icat ettiği en klostrofobik mekân perili köşkler değil, bizzat insan zihni. Psikolojik gerilim bizi vampirlerle ya da doğaüstü gölgelerle oyalamıyor; bize çok daha tanıdık bir tehlikeyi, yani yanı başımızdaki insanları ve kendimizi sunuyor. Kusursuz bir akşam yemeğinde yüzümüze gülen bir sevgilinin zihnindeki çatlaklar, en yakın dostumuza anlattığımız masum bir yalan ya da bastırdığımız küçük bir takıntı... Korku artık dışarıdan gelmiyor; tam olarak aynı yatağı paylaştığımız insanların, hatta aynaya baktığımızda gördüğümüz o yüzün karanlığında demleniyor.

Ve ekrandan başımı kaldırıp kitaplığımıdaki o romanlara baktığımda tek bir soru kalıyor geriye: Belki de vitrinlerde en çok satan şey bir cinayetin anatomisi ya da ustalıkla yazılmış bir kurgu değildir. Belki de hepimizin peşinde olduğu şey, kendi hayatımızın da bir köşesinde fısıldayan o rahatsız edici olasılıktır:

Ya bugüne kadar gerçek sandığımız hiçbir şey gerçek değilse ve en büyük manipülasyonu aslında kendimize yapıyorsak?

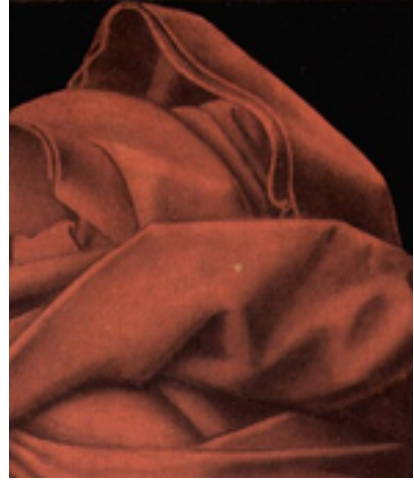
# Gördüğümüzden Fazlası: Sanat ve Anlam Arayışı

Miray Başböyük

Bir tabloya baktığımızda sadece bir görüntü mü görürüz? Yoksa ona bir duygu ve anlam yüklemeye mi çalışırız? Aslında tam olarak bunu yaparız!



Görseller: The Man With the Red Turban by Jan van Eyck



Bir tabloya baktığımızda sadece bir görüntü görmez, ona duygu ve anlam da yüklemeye çalışırız. Bunu sizlere anlatmak için daha anlaşılabilir ve ilgi çekici olan **Jan van Eyck'in 1433 tarihli The Man with the Red Turban** adlı eseri üzerinden aktaracağım.

Bu tabloda izleyiciye doğrudan bakan bir erkek figürü, yüzündeki ifadenin tam olarak ne anlattığını ele vermeden karşımızda durmaktadır. Bu belirsizlik, eseri yalnızca bir portre olmaktan çıkarak izleyicinin kendi zihinsel süreçlerini fark edebileceği bir deneyime dönüştürür. Tabloya ilk baktığımızda gözlerimiz doğal olarak adamın yüzüne yönelir. Yüz, insanlar için sosyal ipuçlarının en önemli kaynaklarından biridir. Bir insanın yüzüne baktığımızda onun üzgün, mutlu, sinirli, korkmuş veya heyecanlı olup olmadığını anlamaya çalışırız. Ancak bu tabloda figürün ifadesinde kesin bir duyguyu bulmak zordur. Bakışları doğrudan izleyiciye yönelmiş olsa da yüzünde açıkça tanımlanabilecek güçlü bir mimik bulunmaz. Bu nedenle beynimiz belirsizliği ortadan kaldırmak için mevcut ipuçlarını yorumlamaya başlar.

Burada beynimizin sosyal biliş süreçleri devreye girer. İnsan zihni, karşısındaki kişinin davranışlarından ve yüz ifadelerinden onun ne düşündüğü veya ne hissettiği hakkında çıkarımlar yapmaya oldukça yatkındır. Fakat bu çıkarımlar her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Çünkü bir yüzü yorumlarken yalnızca o anda gördüğümüz ifadeye değil, kendi deneyimlerimize, beklentilerimize ve içinde bulunduğumuz duygusal duruma da başvururuz. Aynı yüz ifadesi bir kişi tarafından "ciddi", başka biri tarafından "üzgün" veya "düşünceli" olarak yorumlanabilir. Figürün ne hissettiğini kesin olarak anlayamadığımız için zihnimiz eksik bilgiyi tamamlamaya çalışır. "Bana neden böyle bakıyor?", "Acaba ne düşünüyor?" veya "Bu ifadenin arkasında nasıl bir duygu var?" gibi sorular zihinsel olarak tabloyla etkileşime girmemize neden olur. Dolayısıyla eserdeki belirsizlik, izleyiciyi pasif bir gözlemci olmaktan çıkarıp anlam arayan aktif bir katılımcıya dönüştürür.

Burada sanat ile psikoloji arasındaki önemli bağlantılardan biri ortaya çıkar: Bir sanat eserinin bize hissettirdiği duygu her zaman yalnızca eserin içinde bulunmaz. Duygu, eser ile izleyici arasındaki etkileşim sırasında da ortaya çıkar. Van Eyck'in portresine bakan iki insan aynı yüzü görür; ancak aynı duyguyu hissetmek veya aynı anlamı çıkarmak zorunda değildir. Bir izleyici merak duyarken bir başkası huzursuzluk, mesafe veya güven hissedebilir.

Bu nedenle The Man with the Red Turban, yalnızca bir insanın portresi olarak değil, insan zihninin belirsizliği nasıl anlamlandırdığını gösteren bir örnek olarak da ele alınabilir. Tablo bize aslında yalnızca "Bu adam ne hissediyor?" sorusunu sordurmaz; "Ben onun ne hissettiğini neden böyle yorumluyorum?" sorusunu da sordurur.

The Man with the Red Turban, izleyicisine kesin cevaplar vermeyen bir portredir. Onun gücü de belki tam olarak buradan gelir. Yüzdeki belirsizlik, beynimizi anlam aramaya yönlendirir; doğrudan bakış sosyal biliş süreçlerimizi harekete geçirir; eksik bilgi ise merakımızı besler. Böylece bir sanat eseri, yalnızca baktığımız bir nesne olmaktan çıkar ve zihnimizi aktifleştiren ve aynı zamanda sorgulama da sağlatan bir aynaya dönüşür.

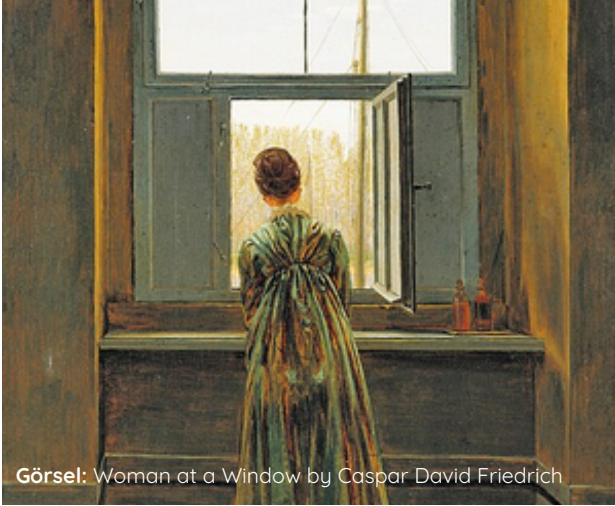
## bunları biliyor musunuz? (The National Gallery)

- Jan van Eyck'in The Man with the Red Turban adlı eseri 1453 yılında yapılmıştır. Tablo bugün Londra'daki National Gallery'de sergilenmektedir.
- Tablonun gerçek adı "Portrait of a Man (Self Portrait?)"dir. "Kırmızı Türbanlı Adam" adı, eserin geçmişte kullanılan adlarından biridir.
- Tablodaki kişinin Jan van Eyck'in kendisi olduğu düşünülmektedir. Ancak bunu kesin olarak kanıtlayan bir belge bulunmadığı için National Gallery de eseri "Self Portrait?" şeklinde, soru işaretiyle adlandırır.
- Adamın taktığı şey aslında tam anlamıyla bir türban değildir. Başındaki gösterişli kırmızı başlık, 15. yüzyılda erkekler arasında kullanılan "chaperon" adı verilen bir başlık türüdür.
- Tablonun orijinal çerçevesi hâlâ korunmaktadır. Van Eyck, çerçeveyi yalnızca eseri çevreleyen bir unsur olarak değil, aynı zamanda yazılar aracılığıyla kendisi hakkında bilgi veren bir yüzey olarak da kullanmıştır.
- Çerçevenin üzerinde sanatçının ünlü mottosu "Als Ich Can" bulunur. Bu ifade yaklaşık olarak "Yapabildiğim kadarıyla" anlamına gelir ve aynı zamanda van Eyck'in adıyla bağlantılı bir kelime oyunudur.

# Geçmiş Neden Bugünden Daha Güzel Gelir?

Selen Naz Sensaliver

Bazen eski bir fotoğrafa denk geliriz. Nerede çekildiğini kimlerin yanımızda olduğunu hatırlarız. Fotoğraftaki herkesin yüzünde bir duygu görürüz ve birkaç saniye bakar dururuz fotoğrafa. Sonra gülümseriz... Burukça! Çünkü o yalnızca bir fotoğraf değildir. İçinde an vardır. O anın içindeki sen varsındır. Belki de geçmişte o fotoğrafı çekilirken o anı özleyeceğinden bir habersindir ama eline alıp şimdi baktığında özlemle dolup taşarsın. Belki o gün bunun yıllar sonra özlenecek bir gün olduğunu bilmiyordun. O insanlarla son kez konuştuğunu, son kez aynı masada bulanacağını, bazı şeylerin eskisi gibi olmayacağını bilmiyordun. O zaman sadece anı yaşıyordun, şimdi ise hatırlıyorsun. Belki de geçmişe baktığımızda içimizi acıtan şey tam olarak budur. O zaman o kadar sıradan gelen şeylerin şimdi bu kadar uzak olması.



Görsel: Woman at a Window by Caspar David Friedrich

## Peki neden geçmiş bazen bugünden daha güzel geliyor?

Gerçekten her şey eskiden daha mı güzeldi? Yoksa biz geçmişe bakarken biraz farklı davranıyor olabilir miyiz? Hepimiz şu cümleyi en az bir kez kurmuşuzdur; "eskiden her şey daha güzeldi." Geçmişe baktığımızda hayat sanki daha yavaş, daha mutlu ve daha güzelmiş gibi geliyor. Oysa geçmişin içinde de üzüldük, sıkıldık, ağladık, kavga ettik ve bekledik. Bazen yalnız kaldık. Hatta bazen o anın hemen geçmesini istedik! O zaman şimdi geçmişe baktığımızda neden onları böyle hatırlıyoruz? Çünkü hafıza, yaşadıklarımızı olduğu gibi saklayan bir kamera değil. Hatırlamak, geçmişte olanı yeniden oynatmak da değil. Her hatırladığımızda geçmişe bugünden bakıyoruz. Bugünkü duygularımız, bugün olduğumuz kişi ve bugünkü olgunluğumuzla. Bu yüzden anılarımız daha yumuşak bir hal alıyor. Çünkü o günün ayrıntılarını değil, bizde bıraktığı duyguyu taşıyoruz. Bir arkadaşımızla yaptığımız konuşmanın her cümlesini hatırlamıyoruz ama onun yanında kendimizi nasıl hissettiğimizi hatırlıyoruz. Zihnimiz geçmişten geriye kalan güzel parçaları önümüze koyduğu için eskiden her şey daha güzeldi diyoruz, belki de gerçekten her şeyin daha güzel olduğunu söylemiyoruz.

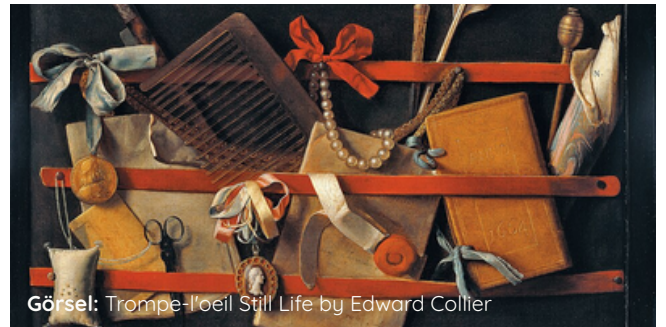
## Peki neden eski bir fotoğraf hem mutlu eder hem de üzer?

Çünkü fotoğraflar yalnızca geçmiş göstermez, değişimi de gösterir. Fotoğraftaki kişi hala sensindir ama artık aynı kişi değildir. Aynı insanlara, aynı yaşa, aynı hayata sahip değilsindir. İşte nostaljinin içinde biraz da bu yüzden hüznün vardır. Çünkü nostalji yalnızca geçmişe özlemek değildir. Zamanın geçtiğini fark etmektir. Bir şarkı, bir koku, eski bir fotoğraf bir anda seni hem mutlu hem üzgün edebilir. Mutlusundur, çünkü o an gerçekten yaşanmıştır. Üzgünsündür, çünkü o artık sadece bir anıdır. Peki neden zor zamanlarda geçmişe daha çok özlüyoruz? Hayat zorlaştığında, gelecek belirsizleştğinde veya bugün taşıması ağır bir hâle geldiğinde zihnimiz tanıdık olana doğru dönebiliyor. Çünkü geçmişin bir avantajı var: Ne olduğunu biliyoruz. Geçmişte ne yaşadığımızı, nasıl bittiğini biliyoruz. Gelecek ise hâlâ belirsiz! Bazen insan, geleceğin ne getireceğini bilmediğinde geçmişin bilindik tarafına tutunmak istiyor. Çocukluğumuzdaki bir şeyi özlemek yalnızca eskiyi özlemek olamayabilir. O dönemde hissettiğimiz güveni, huzuru, tanıdıklığı yeniden hatırlamak olabilir. Belki de zor zamanlarda eski fotoğraflara daha çok bakmamızın nedeni, hayatımızın bir zamanlar daha kolay olması değil de o zamanın nasıl bittiğini biliyor olmamızdır. Bugün ise henüz bitmemiştir. Ne olacağını bilmiyoruzdur. Belirsizlikten yorulduğumuzda geçmişin kesinliğine sığınırız ama buradaki yanılgı şudur: Geçmiş her zaman huzurlu değildi. Sadece artık orada yaşamıyoruz.

## Belki de mesele geçmiş değil, bugüne kurduğumuz ilişkidir.

Çünkü geçmişe özlemek, bugünden nefret etmek anlamına gelmiyor. Bazen yalnızca bugünün ağırlığı altında, daha önce kendimizi iyi hissettiğimiz anıları hatırlıyoruz. Belki de nostalji bu yüzden yalnızca geçmişe dönük bir duygu değil. Bugüne dair de söyledikleri var. Neyi özlediğimizi fark ettiğimizde, aslında bugün hayatımızda neyin eksildiğini de fark edebiliyoruz. Bir arkadaşlığın sıcaklığını özlersen belki yakınlığa ihtiyacımız vardır. Çocukluğumuzu özlersen belki o yıllara dönmekten çok, o hafifliği hissetmek istiyoruzdur. Bu yüzden eski bir fotoğrafa bakıp hüzünlünmek, geçmişte takılı kaldığımız anlamına gelmez. Bazen yalnızca geçmişte bize iyi gelen şeylerin peşindeyizdir. Geçmiş tamamen geride bıraktığımız bir yer değil de bize kim olduğumuzu hatırlatan bir ayna gibidir. Çünkü biliyoruz ki bazı şeyler bir daha yaşanmayacak. Ama asıl mesele de bir zamanlar yaşanmış olmaları değil midir? Her şeyi geri getiremeyiz ama bir zamanlar kim olduğumuzu, neleri sevdiğimizi, nelerin bize iyi geldiğini hatırlayabiliriz.

Bugün de kendimize yer açabilmek için.



Görsel: Trompe-l'oeil Still Life by Edward Collier

# Gördüğümüz Şey Gerçekten Orada mı? Sanat ve Pareidolia

Belkis Şimal Kaymaz

**Belki de görmenin yalnızca gözlerle gerçekleştiğini düşünmekle yanılıyorz!**

Bir buluta baktığımızda bazen bir insan yüzü görürüz. Bir ağacın gövdesindeki oyuklar gözle dönüşür, sokağından geçtiğimiz bir binanın pencereleri bize bakıyormuş gibi görünür. Hatta kimi zaman kahvemizin üzerindeki köpükte bile ifade, sembol veya bir simge yakaladığımızı düşünürüz. Oysa birkaç saniye sonra kendimize hatırlatırız: Orada aslında bir yüz yoktur. Peki aslında var olmayan bir şeyi nasıl görürüz?

İnsan beyni, karşılaştığı görüntüleri yalnızca kaydeden bir sistem değildir. Gördüklerini düzenler, ilişkilendirir, eksik parçaları tamamlar ve anlamlı bir bütüne dönüştürmeye çalışır. Bazen bu anlam arayışı öylesine güçlüdür ki tesadüfen gözümüze ilişen şekillerin arasında bile tanıdık görüntüler buluruz. Psikolojide bu durum **pareidolia** olarak adlandırılır.

Pareidolia'nın belki de en tanıdık biçimi yüzlerde ortaya çıkar. İki nokta ve onların altında belli belirsiz bir çizgi, bazen bir insan yüzü görmemiz için yeterlidir. Bunun nedeni yüzlerin insan yaşamında taşıdığı önemle ilişkilidir. Karşımızdaki kişinin kim olduğunu, bize bakıp bakmadığını ya da nasıl hissettiğini anlamak için neredeyse çoğu zaman insanların yüzlerinden sürekli bilgi toplarız. Bu nedenle zihnimiz yüz benzeri düzenleri fark etmeye oldukça yatkındır. Ancak bu yeteneğin ilginç bir sonucu vardır: Bazen yüz olmayan yerde de bir yüz buluruz.

Tam da burada psikoloji ile sanat arasında bir kapı açılır. Çünkü bazı sanatçılar zihnin görüntüleri anlamlandırma konusundaki eğilimini yüzyıllardır eserlerinin bir parçası haline getirmektedir.

Bunun en dikkat çekici örneklerinden biri, **16. yüzyıl ressamı Giuseppe Arcimboldo'nun** portreleridir. Arcimboldo'nun eserlerinden birine yakından bakıldığında karşımıza meyveler, sebzeler, çiçekler, yapraklar ya da kitaplar çıkar. Fakat birkaç adım geriye çekildiğimizde bütün bu bağımsız nesneler bir anda kaşlara, buruna, dudaklara ve saçlara dönüşür. Artık karşımızda bir nesne yığını değil, bir insan yüzü vardır.

**İlginç olan ise yüzün resmin hiçbir yerinde tek başına bulunmamasıdır. Onu oluşturan şey, parçalar arasındaki ilişkiyi fark eden zihindir.**

Bu durum Gestalt psikolojisinin algıya ilişkin yaklaşımını da bizlere hatırlatır. İnsan zihni, gördüğü dünyayı birbirinden kopuk parçalar halinde algılamak yerine onları düzenleme ve anlamlı bütünler oluşturma eğilimindedir. Arcimboldo'nun resminde tek tek meyveleri görebildiğimiz halde aynı anda bir insan yüzünü seçebilmemiz, algının yalnızca gözümüze ulaşan görüntüden ibaret olmadığını gösteren güzel bir örnektir.

Sanat tarihinde zihnin bu özelliğiyle oynayan başka sanatçılar da vardır. **Salvador Dalí'nin** bazı eserlerinde kullanılan çift imgeler, ilk bakışta görülen görüntünün bakışımız değiştiğinde başka bir biçime dönüşmesine olanak tanır. Bir yüz, birkaç saniye sonra bir manzaraya; bağımsız figürler ise uzaktan bakıldığında bambaşka bir görüntüye dönüşebilir. Eser değişmemiştir. Değişen, ona bakan zihnin görüntüyü nasıl şekillendirdiği, ne şekilde işlediğidir.



Görsel: Vertumnus by Giuseppe Arcimboldo

**Belki de pareidolianın sanatla buluştuğu nokta tam olarak burasıdır. Bir sanat eserinin karşısında yalnızca sanatçının yarattığı şeyi görmeyiz; kendi zihnimiz de gördüğümüz şeyin oluşmasına katılır. Beyin benzerlikler arar, parçaları bir araya getirir, boşlukları tamamlar ve bazen sanatçının bıraktığı belirsizliği kendi algısıyla doldurur.**

Bu durumda sanat eserine bakmak, düşündüğümüz kadar tek yönlü bir deneyim olmayabilir. Sanatçı eseri yaratır; fakat izleyici de algısıyla onu yeniden kurar.

Belki de bu yüzden aynı eserin karşısında duran iki insan her zaman aynı şeyi görmez. Baktığımız görüntü aynı olsa bile dikkatimizi çeken ayrıntılar, kurduğumuz bağlantılar ve yüklediğimiz anlamlar değişebilir. Sanatın psikolojiyle kesiştiği yerlerden biri de tam olarak budur: Görmek, sadece bir eylem değil; aynı zamanda zihnimizin bu eyleme yüklediği anlamlardır.

Ve belki de bir dahaki sefere bulutların arasında bir yüz gördüğümüzde sormamız gereken soru "Orada gerçekten bir yüz var mı?" değil, "Zihnim neden orada bir yüz görmek istedi?" olacaktır.

# Duyguların Sessiz Koreografisi

Delal Karakoç



Görsel: Oberon, Titania and Puck with Fairies Dancing by William Blake

Bir bebeğin ağladığında ritmik bir hareketle sakinleşmesi, bir müziğin farkında olmadan eyleme geçirmesi ya da üzgün olduğumuzda bedenimizi içimize doğru kapatmamız... Hareket, hayatımızın düşündüğümüzden çok daha erken bir döneminde duygularımızla buluşur. Henüz kelimelerimiz yokken bile bedenimiz vardır; ritim, temas ve hareket vardır.

Belki de bu yüzden dans, yalnızca estetik bir ifade biçimi değildir. Tarih boyunca farklı kültürlerde sağaltıcı ritüellerin bir parçası olarak kullanılan dans, 20. yüzyılda modern dans ve psikoterapinin bir araya gelmesiyle dans/hareket terapisi olarak daha sistematik bir biçimde ele alınmaya başlamıştır.

Peki beden hareket ettiğinde psikolojik olarak ne değişir?

## Bedenin Sessiz Anlatımı

Psikolojide bedenin önemi aslında dans terapisinden çok daha önce fark edilmiştir.

Freud, egonun öncelikle bir "beden egosu" olduğunu söylerken, bedenin benliğin oluşumundaki önemine dikkat çekmiştir. Reich ise bastırılan duygu ve dürtülerin bedende gerilim ve katılaşmalar şeklinde kendini gösterebileceğini ileri sürmüştür. Jung ise bilinçdışı yaşantılara ulaşmak için dansın da içinde bulunduğu yaratıcı ifade biçimlerinden yararlanılabileceğini savunmuştur.

Bu bakış açıları arasında ortaklaşan önemli bir nokta vardır: Beden yalnızca zihnin taşıyıcısı değildir.

Bazen bir omuzun düşüşü, ellerin sıkılması, bedenin kapanması ya da ayağın yere güçlü bir şekilde basması sözcüklerden önce bir şey anlatır. Çünkü hareket ile anlam arasında doğrudan bir bağ bulunur; beden, kişinin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkinin izlerini taşıyabilir.

## Ritmin İçinde Kendimizi Bulmak

Dans/hareket terapisinde önemli olan güzel dans etmek değildir. Burada amaç, kişinin hareket aracılığıyla kendisini fark etmesi ve ifade edebilmesidir. Beden, dans, yaratıcılık ve terapötik ilişki bu yaklaşımın temel parçalarını oluşturur. Rudolf Laban'ın hareket yaklaşımı bu noktada önemli bir pencere açar. Hareket; mekân, ağırlık, zaman ve enerjinin akışı üzerinden ele alınabilir. Bir hareket güçlü ya da hafif, hızlı ya da yavaş, doğrudan ya da dolaylı, serbest ya da kontrollü olabilir. Laban'a göre kişinin hareket biçimleri, çevresiyle kurduğu ilişki ve problem çözme biçimleri hakkında ipuçları taşıyabilir. Daha da önemlisi, sağlıklı hareket tek bir biçime sıkışmak değil; farklı durumlara göre hareket repertuarını esnek biçimde kullanabilmektir. Bartenieff ise hareketin farklı özelliklerini duygu, dikkat, niyet ve karar gibi psikolojik süreçlerle ilişkilendirir.

Yani bazen terapi, kişinin hareket etmesinden ziyade daha farklı hareket edebileceğini keşfetmesiyle başlar.

## İlk Dans: Anne ve Çocuğun Ritmi

Beden ile ilişki kurma biçimimiz psikolojik gelişimimizin çok erken dönemlerinde başlar. Henüz konuşmayı öğrenmeden önce anne ve çocuk arasında hareketler, sesler, ritimler ve temas üzerinden bir iletişim oluşur. Winnicott'un yaklaşımında bebeğin tutulması, bedensel ihtiyaçlarına uyum sağlanması ve çevresiyle kurduğu ilk ilişkiler benlik gelişimi açısından önem taşır. Buradaki "tutma" yalnızca fiziksel olarak kucağa almak değildir; bebeğin bedeninin, ritminin ve ihtiyaçlarının fark edilmesini ve bunlara uygun bir karşılık verilmesini de içerir.

Bebek ağladığında annenin onu kucağına alması, sallaması ya da ritmik bir hareketle sakinleştirmesi, aslında sözcüklerden önce gerçekleşen bir iletişim biçimini düşündürür. Bebek kendi bedenindeki düzensizliği ve huzursuzluğu, annenin daha düzenli ve ritmik hareketi içerisinde yeniden deneyimler. Burada hareket yalnızca bedeni sakinleştiren fiziksel bir eylem değil, ilişki içinde kurulan bir düzenleme biçimidir. Stern'in anne-bebek etkileşimleri üzerine çalışmalarında da bu karşılıklık dikkat çeker. Anne, bebeğin hareketlerinin ritmini, şiddetini, süresini ve biçimini kendi konuşması ve bedensel tepkileri içerisinde yankılamak; bebek de annenin ritmini kendi hareketlerinde karşılayabilir. Böylece ikili arasında hareket, ses, ritim ve duygudan oluşan karşılıklı bir uyum gelişir.

Belki de hayatımızdaki ilk dans tam olarak budur:

Birinin hareketine başka bir hareketle cevap vermek.

Bir ritmi paylaşmak.

Bir bedenin diğer beden tarafından fark edilmesi.

Ve henüz kelimeler yokken, "Seni duyuyorum." demenin başka bir yolunu bulmak.

Bu nedenle dansın psikolojiyle ilişkisini anlamak için profesyonel bir dansçının hareketlerinden önce, insanın yaşamındaki bu ilk ritimlere bakmak gerekir.

İnsan, kelimelerden önce ritimle ilişki kurar.

Dansın psikolojik etkisi, duyguların bedensel olarak ifade edilebilmesinde de ortaya çıkar. Örneğin depresif yaşantılarda bedensel ağırlığın azalması ve kişinin kendisini ortaya koymakta zorlanması hareketlere yansiyabilir. Bedenin ağırlığını hissetmek, yere daha sağlam basmak ya da hareketin alanını genişletmek, kişinin kendisini bedensel olarak yeniden deneyimlemesine fırsat verebilir.

Ritim ise özellikle düzenleyici bir unsur olarak karşımıza çıkar. Müzik ve dansın ritmi, duyguların bedensel olarak dışı vurulmasına ve kişinin rahatlamasına yardımcı olabilir. Grup içinde birlikte hareket etmek de sosyal ve duygusal bağları güçlendirerek izolasyonun azalmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle dans; depresif duygu durumu, kaygı, stres, öfke ve sosyal iletişim güçlükleri gibi alanlarda terapötik çalışmanın bir parçası olarak kullanılabilir. Çocuklarda ise duyguların ifade edilmesine ve davranışların düzenlenmesine yardımcı olabildiği aktarılmaktadır.

## Bedenin Söylediğini Duymak

Dans/hareket terapisinin bize hatırlattığı en önemli şeylerden biri belki de şu:

Her duygu önce kelime olmak zorunda değildir. Bazen eller anlatır, bazen omuzlar. Bazen beden küçülür, bazen genişler. Bazen ayak yere daha güçlü basar; bazen hareket yavaşlar.

Terapötik süreçte bu hareketlerin kendisi bir "cevap" olarak görülmekten çok, kişinin kendi deneyimini keşfetmesine açılan bir kapı haline gelir. Hareket fark edilir, duygu fark edilir ve zamanla ikisi arasında bir anlam kurulmaya başlanır. Çünkü beden yalnızca bizi taşıyan bir yapı değildir. Bazen söyleyemediğimizi söyler, hissedemediğimizi hissettirir ve henüz anlamlandıramadığımız bir duygunun ilk izini taşır. Belki de dansın psikolojiyle bulunduğu yer tam olarak burasıdır: Beden hareket ederken, insan kendisine biraz daha yaklaşır.

# eylül'de izlenecekler

## dead poets society (1989)

eni akademik dönemin başlangıcı, sararmış New England ormanları, tüvit ceketler ve eski yatılı okul sıraları. İçsel uyanış, edebiyat tutkusu ve eylülün getirdiği o taze başlangıç heyecanını hüznüyle birlikte yaşatır.

yön. Peter Weir



## autumn in new york (2000)

Central Park'ın kızıla çalan yaprakları, serin New York caddeleri, kaşmir kabanlar ve yağmurlu akşamlar. Şehrin mimarisiyle sonbaharın geçicilik ve melankoli duygusunu doğrudan görsel bir şölene dönüştürür.

yön. Joan Chen



## good will hunting (1997)

Boston ve Harvard kampüsünün dökülen yaprakları, park bankındaki o ünlü sonbahar sahnesi ve kalın trikolar. Zihinsel düğümler, terapi seansları ve insanın kendi iç dünyasıyla yüzleşmesi için eylül rüzgârı kadar iyi bir arka plan olamaz.

yön. Gus van Sant



## little women (1994)

Sıcak şömine başları, kestane tonlarındaki kırsal manzaralar, dökülen yapraklar ve nostaljik ev ortamı. Büyüme sancıları, anılar ve eve dönüş hissini sonbaharın en sıcak renk paletiyle hissettirir.

yön. Gillian Armstrong



## when harry met sally (1989)

New York'un kızıla bürünen Central Park manzaraları, kalın trikoları ve yağmurlu sokakları eşliğinde sonbahar atmosferini en sıcak hissettiren romantik komedilerden biridir. Karakterlerin kendi kusurlarıyla yüzleşirken birbirlerine sığındığı bu hikâye, eylülün o nostaljik ve korunaklı ruhuna kusursuz bir samimiyetle eşlik eder.

yön. Rob Reiner



# eylül'de okunacaklar

## Gizli Tarih – Donna Tartt (Pegasus)

Vermont'ta antik Yunanca çalışan seçkin bir öğrenci grubu, kadife ceketler, sonbahar yapraklarıyla örtülü antik binalar ve tekinsiz sırlar. Dark academia türünün başyapıtıdır; akademik hırs, estetik ve psikolojik gerilimi eylülün kasvetiyle birleştirir.



## Eylül – Mehmet Rauf (Türkiye İş Bankası Kültür)

Edebiyatımızın ilk psikolojik romanı; sonbaharın solan doğasıyla karakterlerin tükenen umutlarının iç içe geçişi. Boğaziçi'nin sararan koruları eşliğinde içsel çatışmaları ve melankoliyi bir sonbahar metaforu olarak işler.



## Günden Kalanlar – Kazuo Ishiguro (Yapı Kredi)

Sisli İngiliz kırsalı, büyük taş malikâneler ve ömrünün sonbaharına gelmiş bir başuşağın anıları. Sayfalar boyu süren nostalji, bastırılmış duygular ve kaçırılmış ihtimallerin buruk muhasebesi.



## Jane Eyre – Charlotte Brontë (Can)

Rüzgârlı, soğuk fundalıklar, gotik malikâneler, kalın perdeler ve şömine çitirtirleri. İçsel direnç, tekinsiz bir gizem ve sonbaharın o serin, korunaklı atmosferine sığınma hissi.



## Verity – Colleen Hoover (Epsilon)

Başarılı bir yazarın yarım kalan serisini tamamlamak için onun evine yerleşen Lowen'ın, yatağa bağımlı Verity'nin saklı otobiyografisini bulmasıyla başlayan hikâye; zihinsel manipülasyonun, saplantının ve gerçeğin sınırlarını zorlayan karanlık bir okuma sunuyor.

