psikoloji - sanat - akademi

PSIKOSANAT

5. sayı | kasım 2026



Fotoğraf: Esra Kaya
Pexel

Künye

GENEL YAYIN YÖNETMENİ / EDİTÖR

BERKE İPLİ

YARDIMCI EDİTÖRLER

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

DERGİ TASARIM

BERKE İPLİ

WEB TASARIM

MİRAY BAŞBÖYÜK

İÇERİK EDİTÖRÜ

BELKIS ŞİMAL KAYMAZ

KATKIDA BULUNAN YAZARLAR

SELEN NAZ SENSALIVER
BELKIS ŞİMAL KAYMAZ
MİRAY BAŞBÖYÜK
DELAL KARAKOÇ
CAN DEVRİM ÖZEN
YASEMİN ORAL



DERGİ DANIŞMANI

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

İletişim
@psikosanatdergi
psikosanatdergi.com

İçindekiler

Selen Naz Sensalıver 03
Sinemada Renklerin Dili:
Renk, Duygu ve Anlam

Miray Başböyük 04
Bir Duyguyu Yalnızca Kelimelerle
İfade Etmek Yeter mi?

Belkıs Şimal Kaymaz 05
Kusursuzluğun Peşinde

Delal Karakoç 06
Mekanın Estetiğinde
İnsan Ruhu

Can Devrim Özen 08
Aynadaki Ben:
Kendilik ve Kimlik Arayışı

Yasemin Oral 09
Acı ve İnsan



Sinemada Renklerin Dili: Renk, Duygu ve Anlam

Selen Naz Sensalıver

Bir filmi izlerken çoğu zaman renklerin bize ne anlattığını bilinçli olarak düşünmeyiz. Ancak denk geldiğimiz bir sahnenin mavi, kırmızı, yeşil veya sarı tonlarla kaplanması, o sahneye ilişkin algı ve duygumuzu değiştirebilir.

Sinemada renk, yalnızca görsel bir unsur değil; aynı zamanda anlatının bir parçasıdır. Yönetmenler ve görüntü yönetmenleri renkleri kullanarak karakterlerin psikolojik durumlarını, ilişkilerini, filmin atmosferini ve hikâyenin temel temalarını izleyiciye aktarırlar.

Bu nedenle renk kullanımı psikoloji ve görsel anlatım arasında bir köprü oluşturmaktadır.

Peki, bir rengin bir sahneye eklenmesi onu bizim için nasıl farklılaştırabilir? Neden bazı filmler daha sıcak, bazı filmler daha soğuk bazı filmler ise daha karanlık hissettirir?

Tabi ki burada önemli olan sadece rengi kullanmak değil; rengin tonu, doygunluğu, parlaklığı ve diğer renklerle kurduğu ilişkidir. Çünkü sinemada renk, tek başına bir anlam taşımaz; bulunduğu sahne, karakter ve hikâyeyle birlikte anlam kazanır.

Renk yalnızca gördüğümüz bir şey değildir.

Renk teorisi, renklerin birbiriyle olan ilişkilerini ve görsel algımız üzerindeki etkilerini anlamaya yardımcı olan bir sistemdir. Bu sistem sinemada daha yaratıcı bir biçimde kullanılır. Bir sahnedeki renklerin sıcaklığı ve doygunluğu, izleyicinin o anı nasıl algılayacağını doğrudan belirler.

Örneğin bir sahne düşünelim: Bir karakter tek başına odada oturuyor. Odayı sıcak sarı ve turuncu tonların kapladığını gördüğümüzde sahne bize daha samimi ve sıcak gelirken, aynı oda mavi ve gri tonlarla gösterildiğinde daha uzak, melankolik bir his yaratır. Oysa baktığımızda karakter aynı karakter, oda aynı oda ve olay aynı olaydır. Değişen şey yalnızca renklerin yarattığı atmosferdir.

Tam olarak bu nedenden dolayı sinemada renk, çoğu zaman söylenmeyeni anlatmanın yollarından biridir.

Ancak burada önemli bir ayrım bulunmakta: Renklerin psikolojik anlamlarını kesin kurallar gibi düşünmek doğru değildir. Kırmızı her zaman aşkı, mavi her zaman hüznü temsil eder demek fazla basitleştirmek olur. Araştırmalar renkler ile duygular arasında belirli ilişkiler bulunduğunu gösterse de bu ilişkiler rengin tonuna, parlaklığına, doygunluğuna, içinde bulunduğu bağlama ve kişinin kültürel ve kişisel deneyimlerine göre değişebilir. Rengin anlamını belirleyen çoğu zaman rengin kendisinden çok, hikâyenin içinde nasıl kullanıldığıdır.

Peki yönetmenler neden renk kullanır?

Yönetmenlerin rengi en temel kullanım amaçlarından biri atmosfer yaratmaktır; ancak renk elbette bundan çok daha fazlasını yapabilir. Bir karakterin iç dünyasını yansıtabilir, iki karakter arasındaki ilişkiyi vurgulayabilir ya da geçmiş ile günümüz arasında görsel bir ayrım kurabilir.

Kimi zaman da karakterin dönüşümünü izlememizi sağlar.

Filmin başında belirli renklerle gördüğümüz bir karakter, hikâye ilerledikçe farklı tonların içinde belirebilir. Bu noktada sinema bize yalnızca ne olduğunu anlatmaz; ne hissetmemiz gerektiğine dair ipuçları da verir.

Renk ve Psikoloji

Burada psikolojinin devreye girdiği yer tam olarak algı ve duygu arasındaki ilişkide saklıdır. Renkleri yalnızca görmekle kalmayız; içinde bulunduğumuz bağlama göre anlamlandırırız. Bu nedenle renk deneyimi yalnızca görme duyusuyla sınırlı değildir. Renkler belirli duygularla, anılarla ve çağrışımlarla ilişkilendirilebilir.

Renk ve duygu ilişkisini inceleyen araştırmalar, insanların belirli renkleri belirli duygularla sistematik biçimde eşleştirebildiğini gösteriyor. Örneğin daha canlı ve sıcak renkler genellikle daha yüksek uyarılma ve olumlu duygularla ilişkilendirilebilirken, bazı koyu veya düşük doygunluklu renkler daha düşük enerjili ve olumsuz duygularla ilişkilendirilebiliyor. Elbette bu ilişkiler değişmez kurallar değildir, burada renklerin özellikleri ve bağlamı da büyük önem taşıyor.

Belki de bu yüzden bazı filmleri yalnızca hikâyeleriyle değil, renkleriyle de hatırlarız. Bunun en sevdiğim örneği La La Land filmi olabilir.

Film, daha ilk sahnelerinden itibaren canlı ve doygun renkleriyle kendine özgü bir dünya kurar ve bizi içine alır. Mavi, sarı, kırmızı, yeşil ve mor gibi renkler yalnızca filmin estetik görünümünü oluşturmaz; Mia ve Sebastian'ın hayalleri, ilişkileri ve yaşadıkları gerçeklik arasındaki duygusal geçişleri de destekler.

Filmin görüntü yönetmeni Linus Sandgren, renk kullanımının karakterlerin duygusal yolculuklarıyla birlikte değiştiğini belirtmiştir. Filmin daha romantik ve düşsel anlarında canlı mavi, pembe ve cyan tonları öne çıkarken, gerçekliğin daha fazla hissedildiği bölümlerde renklerin daha farklı ve daha kontrollü kullanıldığı görülür. Bu nedenle La La Land'de renkleri yalnızca "güzel" oldukları için hatırlamayız.

Renkler filmin dünyasının bir parçasıdır. Sonuçta bir filmi izlerken yalnızca hikâyeyi görmeyiz; ışığı, renkleri, karakterleri ve onların bize hissettirdiklerini de deneyimleriz.

Bazen yıllar sonra bir filmi hatırladığımızda aklımızda kalan yalnızca ne olduğu değil, nasıl hissettirdiğidir. Belki de bazı filmlerin rengi bu yüzden hafızamızda hikâyeleri kadar uzun kalır.

Sinemada rengin salt bir görsel tercih olmaktan çıkıp anlatının taşıyıcısına dönüştüğü çağdaş örneklerin başında **La La Land** gelir. Filmin görüntü yönetmeni **Linus Sandgren,** Kodak'a verdiği röportajda renk ve duygu ilişkisini şöyle açıklar:
"Renkler, filmin duygusal kavisleriyle birlikte şekillendi; Mia ve Sebastian olgunlaştıkça kostümleri daha dingin tonlara büründü. LA gecelerindeki soğuk camgöbeği ışıklar kentin büyülü romantizmini, turuncu sokak ışıkları ise yalın gerçekliği simgeliyordu."
Doygunluğu dijital müdahaleler yerine sette kurdukları ışıkla yakalamayı seçen Sandgren, saf görsel anlatımın gücünü tek bir ilkeye bağlar: "Bir görüntü hikâyeyi diyalog veya ses olmadan anlatabiliyorsa, çok daha güçlü bir etki yaratır." (Kodak, 2017).

Kodak (2017). Linus Sandgren, FSF – 'La La Land' Ask a Filmmaker answers. *Kodak Motion Picture Blog.*

Bir Duyguyu Yalnızca Kelimelerle İfade Etmek Yeter mi?

Miray Başböyük

Çoğumuz için bu duyguların ve durumların ifadesi sadece sözler ve hislerden ibarettir. Peki ya başka bir şekilde ifade edilemez mi bu onca duygu?

Sanat asırlardır süre gelen bir ifade, anlam biçimi olmuştur. Şiirler, romanlar ve en çarpıcılarından biri olan görsel sanatlar bu ifade biçimlerinden bazılarıdır.

Görsel sanatları birçok alana ayırabiliriz fakat bugün bahsedeceğimiz alan sanatın dışa vurumunun en güzel ve anlaşılabilir hali olan; Resim.

Resim, insan bilincinin , yaşantılarının ve estetik algısının en somut halidir. Böylelikle biz sanat severler ve anlam arayıcıları duyguları ve yaşantıları çok daha derin ve temelden anlayabiliriz.

Tabi ki sanat ile ilgilen herkesin çıkardığı anlam ve kişisel deneyimleri farklı olacaktır. Ancak bazı sanat eserleri vardır ki sanatçının onları hangi koşullarda ve hangi amaçla ortaya koyduğunu bildiğimizde, anlatılmak istenenler çok daha çarpıcı bir hâl alır.
Anlatmak istediğimi sizlere çok özel bir tablo ile daha detaylı aktaracağım.

Frida Kahlo'nun Henry Ford Hospital adlı tablosu yalnızca bir hastane veya hastalık deneyimi değil, bir kadının yaşadığı acıyı, kaybı ve çaresizliği anlatır.

Kahlo 1932 yılında yaptığı düşüğü bir tablo ile unutulmaz kılmış ve iç bunalımlarını dışa vurmuştur. Bu deneyim onu hem fiziksel hem de duygusal açıdan etkilemişidir. Bu tabloda sanatçı kendisini bir yatağında, kanaması var iken ve çıplak bir şekilde tasvir etmiştir.

Tabloda kendisine kırmızı ipler ile bağlı nesneler bulunur. Bu nesneler rastgele değil yaşadığı deneyimin farklı yönlerini anlatan sembollerdir. Sanatçı bu eserinde travmatik deneyimini bizlere aktarmıştır.

Kahlo sadece acılarını anlatan bir sanatçı değil aynı zamanda iç dünyasını, kadın bedenini, çoğu kimselerin anlatamadığı şeyleri özgür ve açıkça anlatan bir kadındı. Birçok eserinde gördüğümüz gibi Kahlo belki de sanatı ile yaşadığı olayların üstesinden gelebiliyordu.

Peki ya bir insan yaşadığı deneyimi resmederek onunla kurduğu ilişkiyi değiştirebilir mi?

Sanatın var oluşundan beri görüyoruz ki binlerce insan sanat aracılığı ile anlam bulmuş, bulduğu anlamı yaşatmış ya da yaşatmaya çalışmıştır.

Sanat ve özellikle bahsettiğimiz resim dışavurumda oldukça yararlı olmuş ve daha da fazlası terapi yöntemi olarak da kullanılmış ve kullanılmaktadır.

Elbette bir duyguyu resmetmek, yaşanan acıyı kendiliğinden ortadan kaldırmaz. Ancak insanın kendi iç dünyasına bakmasına, duygularını tanımasına ve yaşadıklarına farklı bir açıdan yaklaşmasına yardımcı olabilir.

Belki de duyguları, düşünceleri resmetmek onları somutlaştırmamız ile birlikte daha görünebilir ve anlaşılabilir olmasına fayda sağlamıştır.

Belki de resmin gücü tam olarak burada saklıdır.



Görsel: Henry Ford Hospital - Frida Kahlo (1932)

Sanat tarihinin kadın bedenine, kayba ve acıya dair yerleşik sınırlarını kökünden sarsan en cüretkâr yapıtlardan biri, Meksikalı ressam Frida Kahlo'nun 1932 yazında Detroit'te tecrübe ettiği travmatik düşük sürecini doğrudan metal bir sac levha üzerine aktardığı "Henry Ford Hospital" tablosuyla tarihe geçti.

Eşi Diego Rivera'nın duvar resmi projesi nedeniyle bulundukları yabancı ve endüstriyel kentin soğuk atmosferinde, henüz 24 yaşındayken gençlik yıllarındaki ağır otobüs kazasının leğen kemiğinde bıraktığı kalıcı hasarlar yüzünden arzuladığı bebeğini kaybeden Kahlo; eserde ıssız bir ufukta asılı duran kanlı bir hastane yatağında yapayalnız ve çıplak resmedilirken, sol elinde tuttuğu damar benzeri kırmızı kordonlarla çevresinde süzülen tam altı sarsıcı metafora bağlanır.

Geleneksel Meksika adak levhalarını dönüştürerek André Breton'un sürrealist yakıştırmalarına karşılık **"Ben asla rüyaları çizmedim, yalnızca kendi gerçeğimi resmettim"** diyerek meydan okuyan Kahlo'nun bu tablosu; kadın cinselliğini, perinatal yası ve tıbbın soğuk nesnelliği karşısındaki varoluşsal yabancılaşmayı modern sanatta ilk kez bu denli filtresiz ve ödün vermez bir dürüstlükle belgeleyen, tabuları yıkan anıtsal bir çığlık olarak kabul edilir.

Kaynak: Hayden Herrera, Frida: A Biography of Frida Kahlo; *Detroit Institute of Arts Sergi Arşivi.*

Kusursuzluğun Peşinde

Belkıs Şimal Kaymaz

İnsan, yüzyıllardır hep kusursuz olanın peşinde olmuştur. Kusursuz bir beden, kusursuz bir yüz, kusursuz bir eser…
Bugün ise bunlara kusursuz bir kariyer, kusursuz bir ilişki ve hatta kusursuz bir yaşam eklendi. Fakat bütün bu arayışın içinde çoğu zaman sormadığımız veya sormaktan kaçındığımız bir soru var: Kusursuz dediğimiz şey aslında ne?

Bence bu sorunun tek bir cevabı yok.

Çünkü kusursuzluğun ölçüsü, insanlık tarihi boyunca birçok kez, birçok sebep ile değişti. Bir dönemin ideal kabul ettiği beden, yüz veya bir başka şey, başka bir dönemin güzellik anlayışına uymadı; bir toplumun benimsediği özellikler başka bir toplumda aynı anlamı taşımadı. Buna rağmen insan, değişen ölçütlerin içerisinde ideal olana ulaşmanın yollarını aramaya her zaman devam etti.

Güzelliğin, başarının ve iyi bir yaşamın ölçütleri dönemden döneme değişirken kusursuzluk fikri de onlarla birlikte biçim değiştirdi. Bir zamanlar heykellerde ve resimlerde aranan ideal oranlar, bugün ekranlarımızda farklı biçimlerde karşımıza çıkıyor. Artık yalnızca nasıl görünmemiz gerektiğine ilişkin görüntülerle değil, nasıl yaşamamız gerektiğine dair sayısız örnekle de karşılaşıyoruz.

Güne erken başlayan, düzenli spor yapan, sağlıklı beslenen, başarılı bir kariyere sahip olan, sosyal hayatına zaman ayıran, iyi görünen, seyahat eden, ilişkilerini sürdüren ve tüm bunların arasında kendine vakit ayırmayı da başarabilen bir insan…

Okurken bile insanın bunlara sahip olma isteğini uyandırıyor!

Tek tek düşünüldüğünde bunların hiçbirinde yanlış bir şey yok. Ama benim fikrimce, bütün bunların aynı anda gerçekleştirilmesi gereken bir standarda dönüşmeye başladığı noktada bir gariplik ortaya çıkıyor.

Kusursuzluk artık yalnızca nasıl göründüğümüzle ilgili değil; nasıl çalıştığımızla, nasıl sevdiğimizle, bedenimize nasıl baktığımızla ve hatta zamanımızı nasıl kullandığımızla da ilgili. Böylece "daha iyi olmak" ile "hiç hata yapmamak" arasındaki sınır giderek bulanıklaşıyor.

Psikolojide mükemmeliyetçilik de yalnızca yüksek hedeflere sahip olmak anlamına gelmez. Bir işi iyi yapmak istemek, gelişmeye çalışmak veya kendimiz için yüksek standartlar belirlemek tek başına problem değildir. Ancak kişinin kendisinden sürekli hatasızlık beklemesi, küçük hataları başarısızlık olarak değerlendirmesi ya da kendi değerini yalnızca ortaya koyduğu başarı üzerinden ölçmeye başlaması, kusursuzluk arayışını oldukça yorucu bir hale getirebilir. Çünkü kusursuzluğun ilginç bir özelliği vardır: Ona yaklaştığımızı düşündüğümüzde ölçüyü biraz daha ileri taşıyabiliriz. Bir hedefe ulaştığımızda kısa süre sonra yenisi ortaya çıkar. "Bunu başarırsam yeterli olacak" düşüncesinin yerini "biraz daha iyisini yapmalıyım" alabilir. Böylece başlangıçta bizi ileri götüren gelişme arzusu, hiçbir başarının yeterli hissedilmediği bir döngüye dönüşebilir.

Günümüzde bu döngüyü besleyebilen unsurlardan biri de sosyal medyada karşılaştığımız seçilmiş yaşam kesitleridir. İnsanlar doğal olarak hayatlarının her anını aynı ölçüde paylaşmazlar. Güzel bir tatil fotoğrafını görürüz ama yolculuk sırasında yaşanan tartışmayı görmeyebiliriz. Bir başarı duyurusunu görürüz fakat o noktaya gelene kadar yaşanan başarısızlıkları bilmeyebiliriz. Kusursuz görünen bir fotoğrafın öncesindeki onlarca denemeyi görmeyiz. Buna rağmen biz insan zihni karşılaştırma yaparken her zaman bu görünmeyen parçaları hesaba katmayız. Kendi yaşamımızı içeriden deneyimleriz; bütün tereddütlerimizi, başarısızlıklarımızı, kötü günlerimizi ve eksikliklerimizi biliriz.

Başkasının hayatını ise çoğunlukla dışarıdan ve bize gösterilen kısmıyla görürüz. Böylece bazen kendi hayatımızın tamamını, başka birinin seçilmiş birkaç karesiyle karşılaştırabiliriz. Belki de kusursuzluk arayışını yalnızca "daha iyi olma isteği" üzerinden düşünmemek gerekir. Kusursuz olmak aynı zamanda hata yapmamak, eleştirilmemek, başarısız olmamak ve bazı durumlarda kontrolü kaybetmemek fikrini de içinde barındırabilir.

Her şeyi doğru yaparsak kötü sonuçlardan korunabileceğimize inanmak rahatlatıcı gelebilir. Fakat hayatın kusursuzluk fikrine uymayan bir tarafı vardır: Her şey kontrol edilemez. Ne kadar plan yaparsak yapalım bazı şeyler yolunda gitmez. İnsanlar hata yapar, kararlarından vazgeçer, başarısız olur, fikir değiştirir. Bedenler yaşlanır, ilişkiler dönüşür, planlar bozulur.

Belki de kusursuzluğun ulaşılması bu kadar güç bir hedef olmasının nedeni yalnızca standartların yüksekliği değil, insan yaşamının doğasının değişken olmasıdır. Üstelik kusursuz kabul ettiğimiz ölçütlerin birçoğu bize aitmiş gibi görünse de onları tamamen kendimiz yaratmayız. İçinde büyüdüğümüz aile, yaşadığımız toplum, dönemimizin güzellik anlayışı, çevremiz ve karşılaştığımız görüntüler "iyi", "başarılı" veya "güzel" dediğimiz şeyleri nasıl değerlendirdiğimiz üzerinde etkili olabilir.

Bu nedenle kusursuzluk arayışında belki de sorulması gereken ilk soru "Nasıl kusursuz olabilirim?" değildir.

Daha temel bir soru vardır:

Kusursuz olmaya çalıştığım bu insanı kim tanımladı?



Mekanın Estetiğinde İnsan Ruhu

Delal Karakoç

Bir mekâna girdiğimizde yalnızca duvarların, pencerelerin ya da eşyaların arasına girmeyiz. Işık, renk, ses, yüzey, genişlik, yükseklik ve boşlukların birbirleriyle kurduğu ilişki bize fark etmeden bir şeyler söyler. Kimi mekânlarda içimiz açılır, kimilerinde daralır; bazı yerler bize tanıdık gelirken bazıları uzak ve soğuk hissettirebilir. Çünkü mimarlık yalnızca içinde yaşadığımız fiziksel çevreyi oluşturmaz; aynı zamanda onu algılama, anlamlandırma ve deneyimleme biçimimize de eşlik eder.

İnsan hayatı boyunca fiziksel bir çevrenin içinde yaşar ve bu çevreyle sürekli etkileşim hâlindedir. Bu nedenle mekân, yalnızca içinde bulunduğumuz üç boyutlu bir alan değil; fizyolojik, psikolojik ve toplumsal ihtiyaçlarımızla ilişki kuran bir yaşam alanıdır. Mimarlığın psikolojiyle kesiştiği nokta da tam burada başlar: İnsan mekânı algılarken, mekân da insanın deneyimini biçimlendirir.

Bir Mekanın Belleği

Bir mekânın anlamı, yalnızca nasıl göründüğüyle oluşmaz. İnsan o mekânda ne yaşadığı, kimlerle karşılaştığı, hangi anıları biriktirdiği ve kendisini orada nasıl hissettiğiyle mekâna anlam verir. Böylece fiziksel bir alan zaman içerisinde "yer" hâline gelir. Çevresel psikoloji, insan ile fiziksel ve sosyal çevresi arasındaki bu ilişkiyi anlamaya çalışır. Kişisel mekân, mahremiyet, çevre-davranış ilişkisi ve "yerin psikolojisi" gibi kavramlar, insan davranışının yaşanılan çevreden bağımsız olmadığını ortaya koyar. Bir odanın büyüklüğü, bir koridorun darlığı, bir pencerenin konumu ya da insanların birbirine ne kadar yakın durabildiği bile davranışlarımızı etkileyebilir. İnsan yalnızca mekânı kullanmaz; mekânın sunduğu olanaklar içerisinde davranışlarını yeniden düzenler. Bu yüzden bir yerden ayrıldığımızda yalnızca fiziksel bir alanı geride bırakmayız. Bazen bir alışkanlığı, bir güven duygusunu, bir anıyı ya da kendimizin o mekânda kurulmuş bir parçasını da geride bırakırız.

Renklerin Sessiz Dili

Mimarlığın psikolojiyle kurduğu ilişkinin en görünür unsurlarından biri renktir.
Renk, yalnızca bir yüzeyin estetik özelliği değildir. Mekâna kimlik kazandırır; insanların ve toplumların karakterini, sosyo-kültürel birikimini, psikolojisini ve coğrafyasını yansıtabilir. Bu nedenle renk, hem bireysel hem de kültürel bir hafıza taşıyıcısı hâline gelebilir.
Bir mekânın rengi, orada geçirilen deneyimlerle birleştiğinde yalnızca görsel bir özellik olmaktan çıkar. Bir duvarın rengi çocuklukta yaşanan bir odayı, belirli bir desen ait olunan kültürü, bir renk kombinasyonu ise geçmişte yaşanmış bir duyguyu çağrıştırabilir.
Bu nedenle renklerin psikolojik etkisini yalnızca "şu renk şu duyguyu yaratır" şeklinde düşünmek yeterli değildir. Renk, kişinin deneyimi ve içinde bulunduğu kültürel çevreyle birlikte anlam kazanır.
Mimarlık burada sanatla birleşir. Çünkü sanatın yaptığı gibi mimarlık da yalnızca görüneni düzenlemez; görünen üzerinden bir duygu ve anlam dünyası oluşturur.

Işık, Gölge ve Duygunun Mekanı

Bir yapının psikolojik etkisini belirleyen yalnızca renk değildir. Işık, gölge, yüzey dokusu, malzeme, biçim, simetri, yön, açıklık, kapalılık ve yakınlık da mekânın nasıl algılanacağını etkiler. Işık bir mekânı görünür kılmanın ötesinde, onun atmosferini de belirler. Gölge ise mekâna derinlik, kapalılık ya da gizem duygusu verebilir. Bu nedenle ışığın miktarı kadar nasıl kullanıldığı da önemlidir. Düşük ışığın kullanıldığı bazı dini yapılarda daha sakin ve mistik bir atmosfer oluşurken, ışık ve gölgenin daha belirgin biçimde karşı karşıya geldiği mekânlar farklı duygusal çağrışımlar yaratabilir. Eski yapılarda doğal ışığın sütunlar, nişler ve yüzeylerle kurduğu ilişki, mimarinin adeta görsel bir anlatı oluşturmasını sağlar. Burada mimari, bir resim gibi çalışmaya başlar. Işık ressamın fırçası, gölge ise resmin boşlukları gibidir. Ancak ortaya çıkan eser yalnızca gözle görülmez; insan tarafından yaşanır.

Şekil ve Zemin Arasında

Gestalt yaklaşımındaki şekil-zemin ilişkisi, mekânın tek başına değerlendirilemeyeceğini anlamak açısından önemlidir. Bir yapıyı yalnızca kendisiyle değil, çevresiyle birlikte algılarız. Bir binanın biçimi, çevresindeki yapılarla ilişkisi, açıklıkları ve sınırları onun algılanışını değiştirir.

Düzenli, bakımlı ve yeşil bir çevre mekâna yönelik değerlendirmeleri olumlu etkileyebilirken; düzensiz, bakımsız, gürültülü ya da yoğun çevresel uyaranlar farklı psikolojik tepkiler oluşturabilir. Bu nedenle insanın mekân algısı yalnızca gözün gördüğü şey değildir. Algı, kişinin geçmiş deneyimleri, beklentileri, kültürü ve o anda içinde bulunduğu psikolojik durumla birlikte şekillenir. Aynı mekân iki farklı insan için aynı anlama gelmeyebilir. Çünkü mekânın anlamı yalnızca duvarlarda değil, o duvarlara bakan insanın zihninde de oluşur.

Mekanın Tarihinde İnsan

Arkeoloji bu ilişkinin geçmişe uzanan tarafını görmemizi sağlar.
Bugün artık var olmayan insanların nasıl yaşadığını, neye inandığını, nelerden korktuğunu ya da neye değer verdiğini doğrudan soramayız. Fakat bıraktıkları yapılar, sanat eserleri, mezarlar, ritüel izleri ve maddi kültür ürünleri onların dünyasına dair ipuçları taşır.
Bu nedenle arkeoloji ile psikolojinin kesiştiği yerde geçmiş yalnızca taşlardan, yapılardan ve eşyalardan ibaret değildir. Bu kalıntılar aynı zamanda insanın geçmişteki duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına ulaşabileceğimiz izler hâline gelir.
Jung'un arketip yaklaşımı, Freud'un psikodinamik yaklaşımı, bilişsel psikoloji ve yorumlayıcı arkeoloji gibi farklı yaklaşımlar, geçmiş insanın davranışlarını ve anlam dünyasını farklı yönlerden ele almamıza yardımcı olur.
Bir tapınağın biçimi, bir sarayın büyüklüğü ya da bir yapının konumu bu nedenle yalnızca mimari özellikler değildir. Bunların ardında inanç, güç, korku, aidiyet ve toplumsal düzen gibi anlamlar bulunabilir.
Mimarlık böylece tarihin sessiz anlatıcılarından birine dönüşür.



Görsel: Shox Art, Indie Filmmaker (2025) - Pexels

Mekanın Estetiğinde İnsan Ruhu

Delal Karakoç

Yıkımdan Sonra Mekânın Hafızası

Mekânın psikolojik anlamı özellikle savaş, zorunlu göç, afet ve yerinden edilme gibi durumlarda daha görünür hâle gelir.İnsan bir yerden zorunlu olarak ayrıldığında yalnızca bir binayı kaybetmez. Günlük hayatın tekrar eden yollarını, alışkanlıklarını, komşuluk ilişkilerini, tanıdık sesleri, renkleri ve kendisini ait hissettiği çevreyi de kaybedebilir. Bu nedenle bir evin ya da şehrin yıkılması yalnızca fiziksel bir kayıp değildir. Mekânla birlikte kurulan kimlik ve aidiyet duygusu da sarsılabilir. Hatay'da deprem sonrasında yıkılan ya da ağır hasar gören yapıların ardından yaşanan kayıp duygusunu düşünürken bu açıdan mekânın yalnızca bir yapı olmadığını görmek önemlidir.

İnsanların yıllarca yaşadığı evler, sokaklar, mahalleler ve gündelik hayatın parçaları zaman içerisinde kişisel ve kolektif hafızanın bir parçası hâline gelir. Bir yapının kaybolması, o yapıyla birlikte bir yaşam biçiminin ve hatıraların da fiziksel taşıyıcısını kaybetmek anlamına gelebilir. Özellikle kültürel ve tarihsel değeri olan mimari yapıların yok olması, bireysel kaybın ötesinde bir yer kimliği kaybını da gündeme getirir. Çünkü bazı yapılar yalnızca taş ve duvarlardan oluşmaz; bir şehrin geçmişini, kültürünü ve insanların o şehirle kurduğu ilişkiyi taşırlar. Tam da bu nedenle savaş ve zorunlu göç sonrasında mekânın yeniden kurulması yalnızca barınma ihtiyacına cevap vermek değildir. İnsanların kendilerine ait bir yaşam duygusunu yeniden kurabilmeleri, kültürel sürekliliklerini sürdürebilmeleri ve geçmişleriyle bağ kurabilmeleri de önem kazanır. Geçici barınma alanlarında sanatın mekâna dâhil edilmesi bu açıdan dikkat çekicidir.

Renklerin kullanılması, kültürel desenlerin duvarlara taşınması ve insanların kendi şehirlerine ait görsel unsurları yeni yaşam alanlarında yeniden üretmeleri, mekânı yalnızca yaşanılan bir yer olmaktan çıkarıp yeniden anlamlandırılan bir alana dönüştürür. Sanat burada yalnızca estetik bir müdahale değildir. Kimi zaman kaybedilen bir yere duyulan bağlılığın, kültürel belleğin ve yeniden kurulan aidiyetin görünür hâlidir.

Mimarlık Bir Sanat Eseri Olduğunda

Sanat ve mimarlık arasındaki ilişki aslında tek yönlü değildir. Sanatçılar eserlerini çevreleyen mimariyle ilişkilendirirken mimarlar da görsel sanatları tasarımın başlangıç noktalarından biri olarak kullanabilir.
Sanat ve duygu arasındaki ilişki çevre psikolojisi açısından düşünüldüğünde, insanların imgeleri tanıması ve onlara anlam vermesi önem kazanır. Bir görsel, işitsel ya da duyusal uyaran geçmişteki anıları harekete geçirebilir ve kişinin kendi deneyimlerini yeni anlamlarla yeniden kurmasına olanak sağlayabilir.
Bu yüzden bazı yapılar yalnızca güzel oldukları için değil, bizde bir şey uyandırdıkları için aklımızda kalır.
Bir kapının biçimi, bir duvarın rengi, ışığın yere düşme şekli, taşın dokusu ya da bir binanın çevresiyle kurduğu ilişki; tıpkı bir resmin, heykelin veya müziğin yaptığı gibi insanda bir duygu bırakabilir.
Mimarlık bu anlamda insanın yaşadığı çevreyi düzenleyen bir sanat olmaktan öte, insanın çevreyle kurduğu duygusal ilişkiye biçim veren bir anlatım diline dönüşür.


Görsel: Shox Art, Indie Filmmaker (2025) - Pexels

İnsan Mekânı, Mekân İnsanı

Belki de mimarlık ile psikoloji arasındaki en önemli ortaklık burada saklıdır: İkisi de insanı çevresinden ayrı düşünmez.
İnsan mekânı oluşturur; ardından oluşturduğu mekân insanın algısını, davranışını, duygularını ve anılarını etkiler. Renkler kültürel kimliği taşır, ışık atmosfer yaratır, biçimler anlam kazanır, sanat hatıraları harekete geçirir. Tarih boyunca yapılan yapılar ise yalnızca geçmişin değil, o yapıların içinde yaşayan insanların inançlarının, korkularının, arzularının ve güç ilişkilerinin de izlerini taşır.
Bu yüzden bir binaya bakmak bazen bir insana bakmaya benzer.
Çünkü duvarların ardında yalnızca taş, beton, renk ya da biçim yoktur; insanın kendisi vardır.
Ve belki mimarlığın psikolojiyle, psikolojinin sanatla buluştuğu yerde asıl soru şudur:
Bir mekân insanı nasıl hissettiriyorsa, insan da o mekânda kendisinden ne bırakır?

Aynadaki Ben: Kendilik ve Kimlik Arayışı

Can Devrim Özen

Gökkuşağının altından geçince bir şeylerin değişeceğini sanıp son nefesine kadar gökkuşağına koşan çocuklar…
Çocukken bazı şeylere yetişkinlerden daha fazla inanırız. Bir yıldız kaydığında dilek tutar, aynadaki yansımamıza uzun uzun bakar, gökyüzündeki bir renk kuşağının hayatımızda bir şeyleri değiştirebileceğini düşünürüz. Çünkü çocukluk, henüz dünyayı bütün sınırlarıyla öğrenmediğimiz; "olmaz"ların, "böyle olması gerekir"lerin ve "sen busun"ların henüz bu kadar çoğalmadığı bir dönemdir. Sonra büyürüz.

Bize kim olduğumuz söylenmeye başlanır. Nasıl görünmemiz, nasıl davranmamız, neleri sevmemiz, nelerden hoşlanmamamız gerektiğini öğreniriz. Zamanla kendimiz hakkında başkalarının söylediği cümleleri içselleştirir, onların bakışlarını kendi bakışımız sanmaya başlayabiliriz. Ve bir gün aynaya baktığımızda yalnızca kendimizi değil, yıllardır üzerimize bırakılmış bütün o bakışları da görürüz.

Peki aynadaki kişi gerçekten biz miyiz?

Ayna, insanın kendisiyle karşılaşmasının en basit araçlarından biri gibi görünür. Fakat aynaya baktığımızda gördüğümüz yalnızca fiziksel görüntümüz değildir. O görüntüye anlam yükler, onu değerlendirir ve kendimiz hakkında bazı yargılara ulaşırız.

Psikolojide kendilik kavramı, kişinin kendisi hakkındaki algılarını, düşüncelerini ve değerlendirmelerini kapsayan önemli bir yapıdır. Ancak kendilik yalnızca kişinin kendi iç dünyasında oluşmaz. Ailemiz, arkadaşlarımız, kültür, toplum ve içinde bulunduğumuz ilişkiler bize kendimiz hakkında sürekli mesajlar verir.

Bir çocuk için bazen tek bir bakış bile yeterlidir. Bir gülümseme. Bir sessizlik. Bir cümle.
"Sen böylesin."
"Senin yapacağın şey bu."
"Böyle görünmelisin."
"Böyle davranmalısın."

Bu cümlelerin bazılarını sorgulamadan kabul ederiz, taa ki neden içimizi acıttığını anlayana kadar… İnsan, kendisi hakkında söylenenleri bir süre sonra kendi sesi sanabilir. Belki de kendilik arayışının en zor taraflarından biri budur: Kendi sesimizle başkalarının sesini birbirinden ayırabilmek.

Sanat tam da bu noktada psikolojiyle kesişir. Bir sanat eserine baktığımızda yalnızca sanatçının bize gösterdiği şeyi görmeyiz; gördüğümüz şeyi kendi zihnimizde yeniden anlamlandırırız. **René Magritte'in The False Mirror** adlı eserinde dev bir gözün içerisinde gökyüzünü görürüz. İlk bakışta yalnızca sıra dışı bir göz resmiyle karşılaşırız. Fakat biraz daha düşündüğümüzde eser bize başka bir soru yöneltmeye başlar: Gören kimdir? Görülen nedir? Göz dışarıya mı bakmaktadır, yoksa aslında kendi içindeki gökyüzüne mi?

Sanat eserleri bazen bize cevap vermekten çok, sorularımızı değiştirir. Aynaya bakarken "Nasıl görünüyorum?" diye sorarken, sanat bize "Kendimi neden böyle görüyorum?" sorusunu sordurabilir. Bu iki soru arasındaki fark oldukça önemlidir. Çünkü ilki görüntümüzle, ikincisi ise kendimizle ilgilidir. Kendimizi nasıl gördüğümüzün, başkalarının bizi nasıl gördüğünden tamamen bağımsız olduğunu düşünmek kolay değildir.

Çocukluktan itibaren bedenimiz hakkında yorumlar duyarız. Boyumuz, kilomuz, yüzümüz, saçımız, kıyafetlerimiz… Bedenimiz zamanla yalnızca bize ait bir varlık olmaktan çıkar ve başkalarının değerlendirmelerine açık bir alana dönüşür. Bedenimiz üzerinden kim olduğumuz okunmaya çalışılır. Oysa bir bedene bakarak bir insanın bütün hikâyesini bilmek mümkün müdür? Bir insanın dışarıdan görünen haliyle içeride hissettiği kişi her zaman aynı mıdır? Belki de değildir. İnsan bazen kendi bedenine bakarken bile kendisini dışarıdan izleyen bir seyirciye dönüşebilir. Aynada gördüğü görüntüyü başkalarının bakışlarıyla değerlendirebilir. Kendisine ait olması gereken bir görüntüyü, başkalarının beklentileri üzerinden anlamlandırabilir.

İşte yabancılaşma bazen burada ortaya çıkar. Kişinin kendisine uzaklaşması her zaman kendisinden nefret etmesi anlamına gelmez. Bazen yalnızca kendi sesini uzun zamandır duyamıyor olmasıdır. Bu yabancılaşmayı sanatçının otoportrelerinde de görmek mümkündür. Otoportre, sanatçının yalnızca kendi yüzünü resmetmesi değildir. Sanatçı kendisini yeniden yorumlar.

Kimi zaman yüzünü olduğundan daha sert, daha yaşlı veya daha kırılgan gösterir. Kimi zaman bedenini parçalar, gizler veya dönüştürür. Çünkü sanatçı burada yalnızca "Ben böyle görünüyorum." demez. Belki de şunu söyler: "Ben kendimi böyle görüyorum." Bu küçük fark, aslında oldukça büyük bir farktır. Çünkü sanatçı kendi görüntüsünün kontrolünü eline alır. Başkasının bakışında oluşmuş bir portreyi olduğu gibi kabul etmek yerine, onu yeniden çizer.

Claude Cahun'un otoportreleri bu açıdan oldukça dikkat çekicidir. Cahun, farklı görünümler ve karakterler üzerinden kendisini yeniden kurar; böylece tek ve değişmez bir kimlik fikrini sorgular. Fotoğraflarında yalnızca "nasıl göründüğünü" değil, nasıl görünmek istediğini ve kendisini nasıl ifade ettiğini de görürüz. Bu nedenle sanat bazen insanın kendisini başkasının bakışından geri alma biçimi olabilir. Belki hepimiz hayatımızın bir döneminde kendi portremizin ressamı oluruz. Bize verilen isimleri, rollerimizi, beklentileri, korkuları ve arzuları yeniden düşünürüz. Bazı çizgileri sileriz. Bazılarını koyulaştırırız. Bazılarını ise ilk kez kendimiz çizeriz. Bu nedenle kimlik, tamamlanmış bir portreden çok, sürekli üzerinde çalışılan bir tabloya benzer. Bugün kendimizi bildiğimizi düşünürüz. Yarın kendimizin daha önce fark etmediğimiz bir yanıyla karşılaşabiliriz. Bir gün aynada gördüğümüz kişiye yabancı hissederiz. Başka bir gün, uzun zamandır ilk kez onu gerçekten tanırız. Belki kimlik, kendimizi bir kez ve sonsuza kadar tanımlayabilmek değildir. Belki kimlik, değişirken bile kendimize ait bir şeyi koruyabilmektir.

Bazen bu arayışın içinde insan kendisine şu soruyu sorar: "Ben nerede kayboldum?" Belki de bu yüzden aynalar yalnızca cam değildir. Aynaların hafızası vardır. Bize kim olduğumuzu söyleyen bütün bakışları taşırlar. Ve bazen insan aynadaki yüzüne değil, aynanın çatlağına bakar. Yüzünü duvara dönüp aynanın çatlağındaki sızıya sormak ister: Ben gerçekten kimim? Belki de bazı çatlaklar aynada değil, bakışımızdadır. Çünkü kendimize nasıl baktığımız değiştiğinde, gördüğümüz kişi de değişmeye başlar.

Sanatın insan üzerindeki etkisi de belki biraz buradan gelir. Bir şarkıda daha önce söyleyemediğimiz bir cümleyi duyarız. Bir film karakterinde kendimizden sakladığımız bir duyguyu görürüz. Bir tabloda kimsenin bilmediğini düşündüğümüz bir yalnızlığın resmedildiğini fark ederiz. Ve bazen bir sanat eserinin karşısında yalnızca şunu düşünürüz:"Demek yalnızca ben böyle hissetmiyormuşum." Sanatın gücü belki de burada saklıdır. Bize kim olmamız gerektiğini söylemez. Bizi tek bir tanıma sıkıştırmaz. Bazen yalnızca kendimize başka bir yerden bakabilmemizi sağlar. Belki sanatın tuttuğu ayna, olduğumuz kişiyi göstermekten çok, kendimize nasıl baktığımızı fark ettiren bir aynadır.

Peki ya çocukken peşinden koştuğumuz o gökkuşağı? Belki yıllarca onun bize ulaşılması gereken bir yer olduğunu düşündük. Bir şeylerin orada değişeceğine inandık. Koştuk ama gökkuşağı hep biraz daha uzakta kaldı. Ellerimizi uzatsak dahi ulaşamadığımız gökkuşağı aslında içimizdeydi. Belki çocukken dışarıda aradığımız şey, büyüdüğümüzde kendimizin içinde bulacağımız ilk parçaydı. Belki değişmesi gereken dünya değil, kendimize baktığımız aynaydı. Çünkü insanın kendisini bulması her zaman yeni birine dönüşmesi anlamına gelmez. Bazen tam tersidir. Kendisi olmayan her şeyden yavaşça uzaklaşmasıdır.

Başkalarının bizim için yazdığı hikâyenin bazı sayfalarını kapatıp kendi cümlemizi kurmaktır. Yıllarca taşıdığımız bazı soruların cevaplarını başkalarında aramaktan vazgeçmektir. Ve sonunda aynaya baktığımızda, gördüğümüz kişiyi düzeltmeye çalışmadan yalnızca onu tanımaktır .Belki insan, aynada kendisini gördüğü gün değil; kendisine başkalarının gözünden bakmayı bıraktığı gün kendisi olmaya başlar. Ve belki bütün mesele, aynadaki kişiyi değiştirmek değildir. Onu ilk kez gerçekten görebilmektir. Çünkü bazen insanın kendisine dönmesi, eve dönmesi gibidir. Ve belki o çocuk hâlâ oradadır. Gökkuşağına doğru koşarken. Elini gökyüzüne uzatmış. Bir şeylerin değişmesini beklerken. Bu kez yanına gideriz. Elini tutarız. Ve ona gökkuşağının hiçbir zaman uzakta olmadığını söylemeyiz. Çünkü belki artık bunu bilmesine gerek yoktur. Çünkü bazen insanın ihtiyacı olan şey değişmek değil, sonunda kendisi olmasına izin vermektir.

Acı ve İnsan

Yasemin Oral

Madem ki acı insan olmanın bir parçası, kaybolmak ve bulunmak arasında gidip gelen o sarkaçta nasıl olur da kendine denk gelir insan? İnsanın tüm bir parçayken henüz gözü açılmamış bebek gibi kendini göremezken 40 bin parçaya bölünmüş ve her tarafa saçılmış parçalarını bir bir arayıp toplarken kendini keşfetmenin büyüsüne kapılması… İşte bunun adı yolculuk.

Kim olduğunu merak edersin, aynayla ilk defa karşılaşan bir çocuk gibi. Başlarsın arayışa ve nihayetinde kendine dair bir sürü bilgi edindiğini zannedersin. Kendinden emin yürürken yaşam yolunda, seni sarhoş eden gül kokusuna doğru saparsın bir yol ayrımında. Gül bu ya, koklarsın koklamasına da sarhoşluğuyla ruhunu kanattığını anlayamazsın. Sarhoşluğun şanındandır belki, gerçekleri vakti gelince tokat gibi yüzüne çarpması.

Yalnız kalırsın ruhundaki o sancıyla. Ne yapacağını bilemezken gönül bahçeni yabani otlar sarmaya başlamıştır bile. Elbette insansın; o sancıyla yüzleşmektense güle taarruz açmak daha kolay gelecektir. Çünkü içten içe bildiğin bir şey vardır: Gülü koklamak uğruna dikenine eyvallah demişsindir. Ama bu, dikenin açtığı yaranın bütün suçunu kendine yüklemen gerektiği anlamına gelmez. Yine de insan, kendine açacağı taarruzun kazananı olmayacağını sezdiğinde öfkesini başka bir yere yöneltmek ister.

Günler peş peşe ilerlerken o sancıyı öyle benimseyeceksin ki Yaradan'ın sana doğuştan bahşettiği bir uzuvmuş gibi göreceksin. Elini kolunu kullanır gibi onunla düşünmeye, onunla konuşmaya başlayacaksın. Ve o kadar sinecek ki sana, o sancıyı gölgende bile göreceksin.

Güle açtığın taarruzda bitap düştüğünde bir başka yol ayrımıyla karşılaşacaksın. Bu defa dikeni batmayan güllerle bezeli bahçelere açılan kapıları seçeceksin. Yine hafif bir sarhoşluk olacak benliğinde, dikeni batmayan gül kokusunun özlemiyle. Ruhundaki sancının sana öğrettiği ezgilerle dalacaksın o bahçelere. Dalacaksın da ellerin uzanamaz, burnun kokuyu alamaz, gözlerin o güzellikleri göremez hâlde. Çünkü kimi zaman insanın geçmişten taşıdığı acı, önünde açılan güzelliklere yaklaşmasını da güçleştirir.

Oturup kapının eşiğine gülüne ağıtlar yakarken bir sancı daha saplanır yüreğine. Ve ilk defa tüm çıplaklığıyla görürsün gerçeği: Gülle savaşmaktan, onun ruhunda bıraktığı sancıyı durmadan kurcalamaktan kim olduğunu unutmuşsundur. Gül bir yara açmıştır; sen ise o yaranın çevresinde öyle uzun süre dolaşmışsındır ki yaşam yolunda biriktirdiğin başka şeyleri gözden kaçırmışsındır. Dedim ya, bu sefer savaşın kendinledir.

Hakikatle baş başa kaldığın o eşikte, yıllardır gömdüğünü sandığın ne varsa yeniden çıkar karşına. Öyle bir yorgunluk çöker ki üzerine, karda uykuya dalmak gibi gelir vazgeçmek: Tatlı, sessiz fakat tehlikeli. Uyumak istersin; bir yanınsa uyanık kalman gerektiğini bilir.

Uykuyla uyanıklık arasında, ruhundaki sancıların bir değil bin olduğunu görürsün. Belki de ilk defa böylesine açık görürsün onları. Zaafların, zayıflıkların, yarım kalmış heveslerin geçer gözlerinin önünden. Gülü koklamak için dikeni göze aldığın hatırlatılır sana. İçsel terazinin kefelerine kendini tekrar tekrar koyarsın; terazi tartmaktan yorulur, yine de bir hükme varamaz.

En mühimi, içindeki güven sütunları çatırdamıştır. Bununla beraber bir yalnızlık sisi çöker varlığına. Çünkü insan kendine güvenemezse kime güvenir? Sisin içinden önünü göremez olursun. Kendini sıkıştırıp hesap sorduğun tenha, tekinsiz bir gönül sokağında göz bebeklerinle denk düştüğün anda cılız bir mum ışığı yakalar. İnsan olduğunu hatırlarsın. Acı çekmek, insan olmanın ihtimallerindendir ne de olsa; fakat acıyı nasıl taşıdığın, kendine nasıl davrandığın da bu hikâyenin bir parçasıdır.

İşte o anda Frida Kahlo'nun Kırık Sütun'undaki yarılmış beden gelir insanın aklına. Omurganın yerinde kırık bir sütun, tenin üzerinde çiviler, bedeni bir arada tutan bir korse… Ressamın gözyaşları görünürdür; ama bakışı da oradadır. O bakışın ne söylediğini kesin olarak bilemeyiz. Yine de sanki insanın yalnızca yarasından ibaret olmadığını hatırlatır. Kırılan, bazen bizi ayakta tuttuğuna inandığımız şeydir; ama kırığın görünmesi, bütün varlığımızın yok olması demek değildir.

Bu defa başka bir kapı aralanır ve kendini yine bir eşikte buluverirsin. Harabe olmuş hâlinle daha temkinli oturur, kaderle hasbihal edersin. Her şey bir gülle başlamıştı oysaki. Yolculuk nereden nereye… Artık mecalin yoktur kavgaya; zaten her zerren yara bere içindedir.

Bu sefer barıştan yanasındır. Kazananı olmayacak bir savaşı sürdürmenin tahribatını görmüşsündür. Önce gülün hülyasına kapılmış olmanı kabul edersin. O hülyanın seni sürüklediği yollara, ruhunda bıraktığı sancılara bir bir göz gezdirirken uzun zamandır kendini yalnızca o sancılar üzerinden tanıdığını fark edersin. Oysa onların dışında da bir sen vardır.

Bu kutlu kavuşmada bir yabancıyla el sıkışmış olmanın heyecanına, o yabancının kendin olduğunun ince sızısı eşlik eder.

Bu defa başka bir kapı aralanır ve kendini yine bir eşikte buluverirsin. Harabe olmuş hâlinle daha temkinli oturur, kaderle hasbihal edersin. Her şey bir gülle başlamıştı oysaki. Yolculuk nereden nereye… Artık mecalin yoktur kavgaya; zaten her zerren yara bere içindedir.

Bu sefer barıştan yanasındır. Kazananı olmayacak bir savaşı sürdürmenin tahribatını görmüşsündür. Önce gülün hülyasına kapılmış olmanı kabul edersin. O hülyanın seni sürüklediği yollara, ruhunda bıraktığı sancılara bir bir göz gezdirirken uzun zamandır kendini yalnızca o sancılar üzerinden tanıdığını fark edersin. Oysa onların dışında da bir sen vardır.



Görsel: Before the Mirror - Berthe Morisot (1890)

Acı ve İnsan

Yasemin Oral

İçinden baharı kutlayan kuşların cıvıltısı gibi dökülür bu kelimeler. Yoluna devam edersin; ruhundaki sancıyı da çatırdamış güven sütunlarını da inkâr etmeden. Dağılmış parçalarını bir bir toplarsın, bir korseyle bedenini destekler gibi. Korse kırığı geçmişten silmez; fakat bazen insanın yeniden durabilmesine yardım eder. Sancı hâlâ vardır, sütun hâlâ kırık olabilir. Sen ise artık kendine yalnızca o kırığın içinden bakmıyorsundur. Bu yüzden sarsılmaz olduğunu söyleyemezsin. Belki yine incinecek, yine yanılacak, yine bir yol ayrımında duraksayacaksındır. Fakat artık sarsıldığında kendini terk etmek zorunda olmadığını bilirsin. İçindeki tahribata uğramış sütunun çevresinde, kendine daha anlayışlı bir yer açmışsındır. Mucize, acının yok olması değil; ona nemli gözlerle bakıp onu duyabilmendir.

Ve bilirsin ki senin için de gül için de, varsa bir sancı, anlaşılmayı ve görülmeyi bekleyen, eteğini çekiştiren bir çocuk gibi olabilir. Belki insan olmanın fıtratında yalnızca acı çekmek değil, o acının karşısında nasıl duracağını aramak da vardır. Belki de o acı, tıpkı bir insan yavrusu gibi, önce görülmeyi ve anlaşılmayı bekler.

Bu yolculukta öğrenmiş olduğun kıymetli bir bilgi daha vardır: "İnsanın en çetin savaşı acı çektiği için değil, hiçbir zaman acı çekmemesi gerektiğine olan inancıyladır.''

Acıyı romantize etmeden, varlığını istila etmesine izin vermeden ve yeniden acı çekebileceğin olasılığını kabul etmenin güveni filizlenmiştir ruhunda. Şimdi söyle bakalım, yaşamı olduğu gibi kabul eden asırlık koca çınar filizlenirken tüm heybetiyle ruhunda kırık sütun kimin umrunda?

Acıyla Savaşmaktan Özgürleşmeye: ACT Penceresinden Kendine Varmak

İnsan bazen ruhuna saplanan bir dikeni söküp atmak uğruna bütün gönül bahçesini talan eder. Sancısından kurtulmaya çalışırken kendisinden uzaklaşır; öyle ki zamanla acısı, taşıdığı bir yük olmaktan çıkıp kimliğinin ta kendisi oluverir. Oysa insan, her yarasına kendi adını vermek, her kırgınlığını benliğinin değişmez bir parçası saymak zorunda mıdır?

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), insanın ruhunda kopan fırtınaları dindirmekten ziyade, o fırtınaların ortasında kendi yolunu bulabilmesine odaklanır. **Psikolojik esneklik** olarak adlandırılan bu beceri; acıyı inkâr etmeden görebilmeyi, düşüncelerin mutlak hükmüne kapılmadan onlarla arasına mesafe koyabilmeyi ve bütün bu yaşantılara rağmen insanın kıymet verdiği hayatı yaşayabilmesini içerir (Hayes ve ark., 2006).

Belki de insanın kendisine açtığı en çetin savaş, acı çektiği için değil, acı çekmemesi gerektiğine inandığı için sürüp gider. Gülü suçlar, dikenine öfkelenir, sonra dönüp kendi ellerini kanatır. Hatta bazen Tanrıya bile kafa tutarcasına haykırır isyanını. Hâlbuki bazen iyileşmek, dikenin sancısını yok etmekte değil; onun varlığını kabul ederken ruhunda açan diğer güzellikleri görebilmektir.

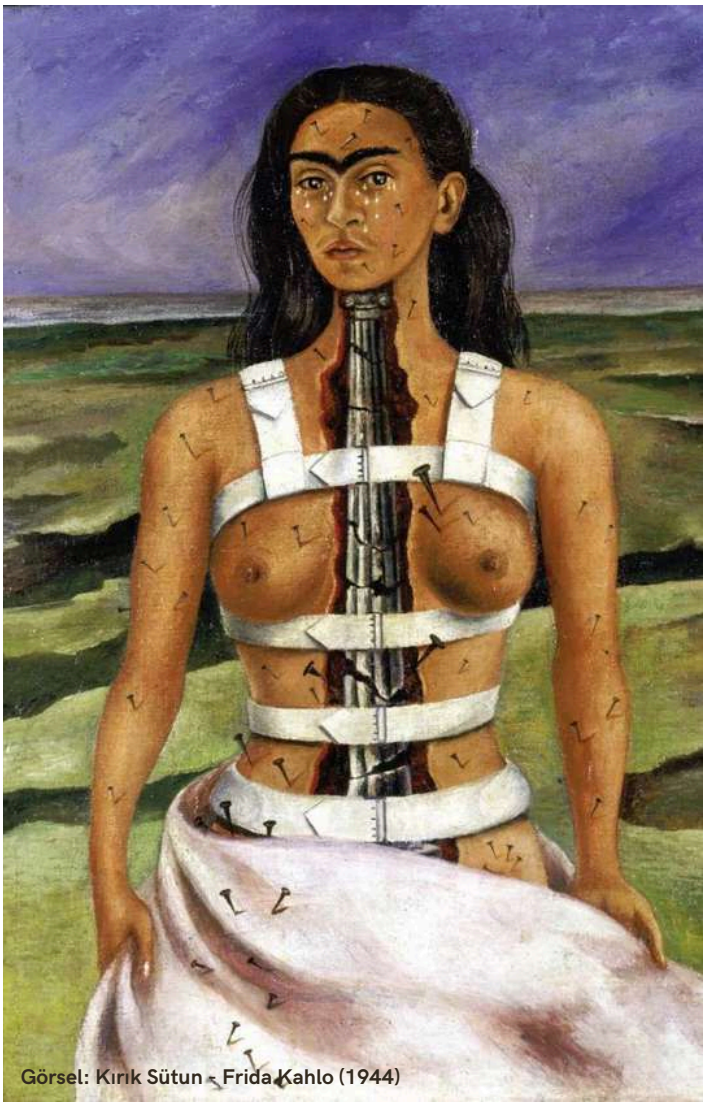
Frida Kahlo'nun Kırık Sütun tablosunda olduğu gibi, sütun hâlâ kırık, beden hâlâ yaralı olabilir. Fakat insan, kırık sütunundan ibaret değildir. Kendi yarasına bir yabancının merakıyla, bir dostun şefkatiyle bakabildiğinde belki de en mühim hakikati keşfeder:

"Ruhumdaki sancı hâlâ var ama bu beni tanımlamaz."

Çünkü insanın kendisine doğru çıktığı yolculuk, bütün sancılarından kurtulduğunda değil; o sancıları taşırken de kendi değerleri doğrultusunda yürüyebileceğini fark ettiğinde başka bir anlam kazanır. Belki de yaşamak, gönül bahçesindeki sancıya bakmaktan körelen gözlerini yeniden açabilmek; acının gölgesinde unutulmuş güzellikleri bir bir fark edebilmektir. Neticede bilgi insanı geliştirir, acı ise bazen bilgiyi demler.

Acı, insanın hikâyesinde yer bulabilir; fakat kalemi sonsuza dek elinde tutmak zorunda değildir.

Belki de Frida, yaşlı gözleriyle izleyiciye bakarken acıyla demlenmiş bir ömrün hikâyesini fısıldıyordur. Tıpkı büyümeye hevesli bir çocuğa, nice hikâyeleri geride bırakmış mağdur bir yetişkinin bakışı gibi...



Görsel: Kırık Sütun - Frida Kahlo (1944)