

psikosanat

Nisan 2026

Sayı No: 1



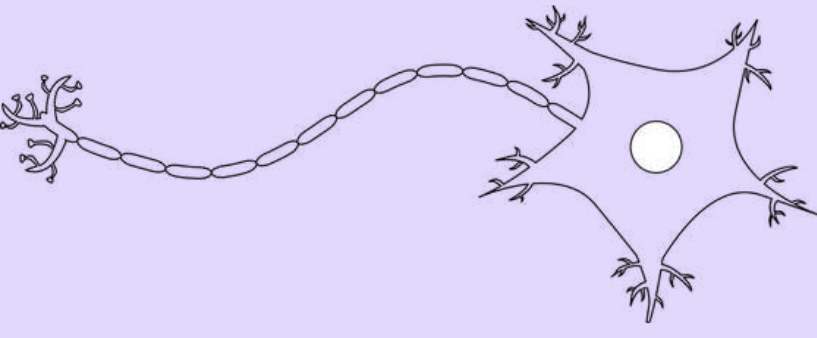
Dr. Gülşen Filazoğlu Çokluk

Kişilik Kuramları - Tarihsel Seyir, Kuramsal Temeller ve Klinik Perspektifler



THE SUBSTANCE
BEDEN ALGISININ
YENİDEN YORUMLANIŞI

NÖROPSİKOLOJİ
BEYİN VE DAVRANIŞ
İLİŞKİSİ



İçindekiler

1

ONUR KONUĞU: DR. ÖĞR. ÜYESİ GÜLŞEN FİLAZOĞLU ÇOKLUK

Klinik Psikoloji Üzerine Bir Röportaj

5

BERKE İPLİ

“The Substance” Filminin Psikolojiyle Bağlantısı

7

SELEN NAZ SENSALIVER

Kahve Soğumadan Önce: Bir fincan kahve. Boş bir masa, karşında oturan geçmişin.

9

DELAL KARAKOÇ

Kırılmanın Ardından: Kintsugi ve Psikolojik Yeniden Yapılanma

11

GÖKTUĞ ESER

Havacılık Psikolojisi: En “cesur” pilot, en “korkak” pilot mudur?

14

CANSU NEHİR

Oyun Terapisi ve Çocuklarla Kurulan Eşsiz Bağ

16

MİRAY BAŞBÖYÜK

Yas, Sanat ve İnsan: Monet’in Fırçasından Anlam Arayışı

18

NEHİR BURSA

Nöropsikoloji: Beyin ve Davranış Arasındaki İlişki

19

BELKİS ŞİMAL KAYMAZ

Bir Tabloya Bakarken Aslında Ne Görürüz?

DR. ÖĞR. ÜYESİ GÜLŞEN FİLAZOĞLU ÇOKLUK

Röportaj: Berke İpli

Psikoloji alanına yönelmenizde ve özellikle klinik alanda çalışmalar yapmanızda etkili olan temel motivasyon neydi?

Psikoloji alanına yönelmemdeki temel motivasyon, insanın yaşadığı ruhsal acının, travmanın ve kaybın bireyin yaşamında ne kadar derin izler bırakabildiğini erken dönemlerden itibaren fark etmiş olmamdı. İnsanı yalnızca belirtileriyle değil; yaşam öyküsü, ilişkileri, baş etme biçimleri ve iyileşme potansiyeliyle birlikte anlamaya çalışmak beni bu alana güçlü biçimde çekti. Psikoloji, benim için yalnızca akademik bir disiplin değil, aynı zamanda insanın kırılganlığı ile dayanıklılığı arasındaki dengeyi anlamaya yönelik çok güçlü bir alan oldu.

Özellikle klinik çalışmalara yönelmemde ise, teorik bilginin doğrudan insan yaşamına dokunabildiği alanın burası olması etkiliydi. Travma, yas, afet sonrası ruhsal etkilenme ve duygusal iyileşme süreçleriyle çalışırken, uygun psikolojik desteğin bireylerin yaşam kalitesinde ne kadar anlamlı bir dönüşüm yaratabildiğini görmek beni bu alanda daha da motive etti. Klinik çalışma benim için, yalnızca sorunları tanımlamak değil; bireyin yeniden güçlenmesine, anlam kurmasına ve yaşamla bağını onarmasına eşlik etmek anlamına geliyor. Bu nedenle hem akademik üretimimde hem de saha çalışmalarımda, bilimsel bilgi ile insani temasın birleştiği bu alanı özellikle önemseyerek çalışıyorum.

Psikoloji lisans eğitiminden doktora seviyesine kadar olan bu uzun yolculukta, bir akademisyen adayı için en kritik dönüm noktası sizce hangisidir?

Bence bu uzun yolculuktaki en kritik dönüm noktası, kişinin psikolojiyi yalnızca bir meslek alanı olarak değil, aynı zamanda bir düşünme, sorgulama ve üretme biçimi olarak görmeye başladığı aşamadır. Lisans eğitimi çoğunlukla kuramsal altyapının olduğu, alanın temel kavramlarının öğrenildiği bir dönemdir; ancak yüksek lisans ve özellikle doktora sürecinde kişi artık bilgi tüketen değil, bilgi üreten bir konuma geçmeye başlar. Bu geçiş, bir akademisyen adayı için en belirleyici eşiktir.



Özellikle doktora aşamasında araştırma sorusu oluşturabilmek, yöntemsel titizlik geliştirmek, eleştirel düşünmeyi içselleştirmek ve bilimsel etik konusunda güçlü bir duruş kazanmak çok önemlidir. Çünkü bu süreçte artık yalnızca “ne biliyoruz?” sorusu değil, “hangi boşlukları görüyoruz, neyi nasıl araştırmalıyız ve bu bilgi alana nasıl katkı sunar?” soruları öne çıkar. Bana göre akademik kimliğin gerçek anlamda şekillendiği dönem tam da burasıdır. Ayrıca bu yolculukta önemli bir diğer dönüm noktası da kişinin kendi ilgi alanını ve bilimsel yönelimini netleştirmesidir. Her öğrencinin bir aşamada, kendisini gerçekten heyecanlandıran konuyu bulması gerekir. Çünkü akademide sürekliliği sağlayan şey sadece başarı değil; merak, sabır, anlam duygusu ve zorluklara rağmen üretmeye devam etme gücüdür. Bu nedenle en kritik eşik, bireyin “öğrenen” konumundan “araştıran, sorgulayan ve katkı sunan” konuma geçtiği andır

Akademide sürekliliği sağlayan şey sadece başarı değil; merak, sabır, anlam duygusu ve zorluklara rağmen üretmeye devam etme gücüdür.



Klinik psikoloji yüksek lisansı yapmak isteyen bir öğrencinin, kabul alabilmesi için CV'sinde olmazsa olmaz dediğiniz unsurlar ve beceriler nelerdir?

Klinik psikoloji yüksek lisansı için güçlü bir CV'de akademik başarı, staj ya da saha deneyimi, araştırma süreçlerine katılım ve alanla ilgili gönüllü çalışmalar öne çıkar. Bunun yanında etik duyarlılık, iletişim becerisi, gözlem yapabilme, bilimsel okuryazarlık ve psikoloji alanına gerçekten neden yöneldiğini gösterebilen tutarlı bir motivasyon da çok önemlidir. Kısacası yalnızca not ortalaması değil, adayın hem akademik hem de insani açıdan bu alana ne kadar hazır olduğu burada önemlidir.

Öğrencilerinizde gördüğünüz en yaygın "akademik hata" nedir ve bu hatadan nasıl kaçınılabılır?

Öğrencilerde en sık gördüğüm akademik hata, bilgiyi yalnızca ezberlenecek bir içerik gibi görmeleri ve onu eleştirel biçimde sorgulamamalarıdır. Pek çok öğrenci kaynak toplama aşamasında oldukça emek verir; ancak bu kaynaklar arasındaki ilişkiyi kurmak, benzerlik ve farklılıkları görmek, yönetsel güçlü ve zayıf yönleri ayırt etmek konusunda zorlanabilir. Oysa akademik gelişim, sadece çok sayıda makale okumakla değil, okunan bilgiyi analiz etmek, yorumlamak ve kendi düşünsel çerçevesi içinde yeniden yapılandırmakla mümkün olur. Bundan kaçınılabilmek için öğrencilerin düzenli okuma yanında not alma, özet çıkarma, karşılaştırmalı düşünme ve yazma pratiği geliştirmesi gerekir. Akademik üretim, pasif bilgi edinmeden çok aktif düşünme becerisi gerektirir.

Bir akademisyen olarak, literatürdeki teorik bilginin ne kadarının güncel klinik pratiklerle uyduğunu düşünüyorsunuz?

Literatürdeki teorik bilgi klinik pratik için son derece değerli bir temel sunar; çünkü kavramları anlamamızı, vaka örüntülerini tanımamızı ve müdahale çerçevesi oluşturmamızı sağlar. Ancak gerçek klinik yaşam çoğu zaman teorik modellerden daha karmaşık ilerler. Danışanların yaşam öyküleri, travmaları, bağlanma deneyimleri, aile yapıları, kültürel bağlamı ve bireysel baş etme biçimleri teoriye birebir uymayabilir. Bu nedenle teoriyi doğrudan uygulamak yerine, onu klinik sezgi, etik duyarlılık ve bireyin özgün ihtiyaçlarıyla birlikte değerlendirmek gerekir. Ben bu ilişkiyi şöyle görüyorum: teori bize yolu gösterir, fakat klinik pratik o yolu kişinin gerçek yaşam koşullarına göre yeniden şekillendirmeyi gerektirir. Bu yüzden güçlü bir klinisyen olabilmek için hem sağlam bir kuramsal altyapı hem de esnek, dikkatli ve insana özgü düşünebilen bir yaklaşım gerekir.

Araştırmalara göre, Türkiye'de yılda yaklaşık 12.000 ile 13.000 arasında öğrencinin psikoloji bölümünde mezun olduğunu düşünüyorsunuz. Bu durumun Türkiye'deki psikoloji alanını olumsuz yönde etkilediğini düşünüyor musunuz?

Yeni mezunların öne çıkmak adına en çok hangi alanlarda kendilerini geliştirmeleri gerektiğini düşünüyorsunuz? Psikoloji bölümünden mezun olan öğrenci sayısındaki artış, tek başına olumsuz bir durum olarak görülmemelidir; asıl mesele, bu nicelik artışının nitelikli eğitim, süpervizyon, etik formasyon ve istihdam olanaklarıyla desteklenip desteklenmediğidir. YÖK'ün güncel istatistik ve atlas sistemleri de psikoloji programlarının yaygınlığını ve mezun verilerinin yükseköğretim ölçeğinde düzenli izlendiğini gösteriyor. Bence yeni mezunların öne çıkabilmesi için özellikle dört alana yatırım yapılması gerekir: bilimsel araştırma okuryazarlığı, etik duyarlılık, güçlü iletişim ve görüşme becerileri, ayrıca belirli bir çalışma alanında derinleşme. Her şeyi biraz bilmektense, bir alanda sağlamlaşmak bugün çok daha kıymetli hale geldi.

Bir psikoloğun sadece "bilgi" sahibi olması yeterli midir, yoksa "kişilik özellikleri" mesleki başarıda daha mı belirleyicidir?

Bir klinik psikoloğun yalnızca bilgi sahibi olması yeterli değildir. Kuramsal bilgi elbette mesleğin temelidir; ancak mesleki başarıyı belirleyen unsurlar arasında empati, duygusal olgunluk, sınır koyabilme, öz farkındalık, sabır ve etik sorumluluk çok önemli bir yer tutar. Kısacası bu meslekte bilgi vazgeçilmezdir; fakat o bilgiyi taşıyan kişilik yapısı ve mesleki duruş, uygulamanın niteliğini belirler.

Psikoloğun kendi ruh sağlığını korumayı kişisel bir ihtiyaçtan öte, etik ve mesleki bir sorumluluk olarak görmesi gerekir.

Mesleki sertifika programlarının (oyun terapisi, EMDR vb.) akademik eğitimle entegrasyonu nasıl olmalıdır? Her eğitime gidilmeli mi?

Sertifika programları akademik eğitimin yerine geçmemeli, onu tamamlayan bir uzmanlaşma alanı olarak görülmelidir. Oyun terapisi, EMDR ya da benzeri eğitimler, ancak sağlam bir kuramsal temel ve mesleki çerçeve üzerine inşa edildiğinde anlamlı olur. Bu nedenle her eğitime gitmek değil, kişinin kendi alanı, hedefi ve yetkinliğiyle uyumlu eğitimleri seçmesi daha doğrudur. Sertifika toplamak yerine, gerçekten içselleştirilen ve süpervizyonla desteklenen eğitimler daha değerlidir.

Kamuda çalışan bir klinik psikolog ile akademi odaklı çalışan bir psikolog arasındaki en temel vizyon farkı nedir?

Kamuda çalışan klinik psikolog ile akademi odaklı çalışan psikolog arasındaki temel vizyon farkı, önceliklerinde ortaya çıkar. Kamudaki psikolog daha çok hizmet sunumu, vaka yükü, erişilebilirlik ve sahadaki ihtiyaca hızlı yanıt üretme odağındadır. Akademide çalışan psikolog ise bilgi üretimi, araştırma, kuramsal katkı ve bilimsel gelişim boyutuna daha fazla yoğunlaşır. Ancak ideal olan, bu iki alanın birbirinden kopmaması; sahanın akademiye, akademinin de sahayı beslemesidir.

Modern dünyada psikopatolojilerin seyrinde bir değişim gözlemliyor musunuz? Örneğin, son yıllarda başvurularda bir artış ya da farklılaşma var mı?

Evet, modern dünyada psikopatolojilerin görünümünde belirgin bir değişim olduğunu düşünüyorum. Son yıllarda özellikle anksiyete, belirsizlikle baş etme güçlüğü, yalnızlık, tükenmişlik, travma sonrası belirtiler ve ilişki temelli zorlanmaların daha görünür hale geldiğini gözlemliyoruz. Ayrıca dijital yaşam, sosyal medya, performans baskısı ve sürekli karşılaştırılma hali de ruh sağlığı üzerindeki yükü artırıyor. Bu nedenle bugün yalnızca klasik tanı kategorilerini değil, bireyin yaşadığı çağın psikolojik baskılarını da dikkate almak gerekiyor.



"Kendi kendine yardım" kitapları veya sosyal medyadaki psikolojik içeriklerin, profesyonel yardımın yerini tutabileceği algısı hakkında görüşünüz nedir?

Kendi kendine yardım kitapları ve sosyal medyadaki psikolojik içerikler, farkındalık oluşturma açısından yararlı olabilir; ancak profesyonel yardımın yerini tutmaz. Çünkü psikolojik destek yalnızca bilgi vermek değildir; bireyin öyküsünü anlamak, belirtilerini değerlendirmek, risk alanlarını görmek ve kişiye özgü bir müdahale planı oluşturmak gerekir. Özellikle sosyal medyada, bağlamından koparılmış, genelleyici ve bazen de yanıltıcı içerikler ciddi bir sorun yaratabiliyor. Bu nedenle bu tür kaynaklar en fazla destekleyici olabilir; asıl değerlendirme ve iyileşme süreci uzman eşliğinde yürütülmelidir.

Bir psikolog kendi ruh sağlığını korumak için mesleki yaşamında nasıl bir denge kurmalıdır?

Bir psikolog için terapi odasında karşılaşılan ağır duygusal yükleri yönetebilmek, mesleki sürdürülebilirliğin önemli bir parçasıdır. Bu nedenle psikoloğun kendi ruh sağlığını korumayı kişisel bir ihtiyaçtan öte, etik ve mesleki bir sorumluluk olarak görmesi gerekir. Bu süreçte kişisel sınırlarını koruması, her vakayı kendi içinde taşımamayı öğrenmesi ve kendi duygusal durumunu düzenli olarak gözden geçirmesi önemlidir. Aynı zamanda dinlenme alanları oluşturmak, sosyal destek kaynaklarıyla temas halinde olmak, gerektiğinde mesleki paylaşım ya da süpervizyon desteği almak ve yaşam içinde denge sağlayan uğraşlara yer vermek tükenmişliği önlemede oldukça değerlidir. Çünkü bir psikoloğun başkalarına sağlıklı biçimde eşlik edebilmesi, önce kendi iç dengesini ve psikolojik dayanıklılığını koruyabilmesine bağlıdır.



Hem akademik kariyer hem klinik uzmanlık hedefleyen bir öğrenci, lisans yıllarında vaktini nasıl bölüştürmeli?

Hem akademik kariyer hem klinik uzmanlık hedefleyen bir öğrencinin lisans yıllarında zamanını dengeli kullanması çok önemli. Bir yandan kuramsal altyapısını güçlü tutmalı, araştırma süreçlerine, okumaya ve akademik üretime zaman ayırmalı; diğer yandan staj, gözlem, saha deneyimi ve insan ilişkileri becerilerini geliştirecek alanlara yönelmelidir. Yani yalnızca ders başarısına ya da yalnızca uygulamaya odaklanmak yerine, iki alanı birbirini besleyecek şekilde birlikte geliştirmek gerekir. Lisans dönemi, bu dengenin temellerinin atıldığı en kritik evredir.

Gelecekte yapay zekanın klinik psikoloji ve tanı süreçlerinde bir rol oynayacağını düşünüyor musunuz?

Evet, yapay zekânın gelecekte klinik psikoloji ve tanı süreçlerinde belirli bir rol oynayacağını düşünüyorum. Özellikle veri analizi, tarama, risk belirleme, ön değerlendirme ve bazı örüntüleri daha hızlı fark etme konusunda katkı sağlayabilir. Ancak insan ruhsallığını anlamak, terapötik ilişki kurmak, duygusal nüansları fark etmek ve etik kararlar vermek yalnızca teknik bir süreç değildir. Bu nedenle yapay zekâyı, klinisyenin yerini alan bir unsurdan çok, klinisyeni destekleyen bir araç olarak görmek daha doğru olur.

Son olarak, bu mesleğe yeni adım atacak olan bizlere verebileceğiniz tek bir "altın öğüt" olsa, bu ne olurdu?

Bu mesleğe yeni adım atacak olanlara vereceğim tek altın öğüt şu olurdu: İnsanı anlamaya çalışırken önce kendinizi tanımayı ihmal etmeyin. Çünkü psikoloji sadece bilgiyle değil, farkındalıkla, etik duruşla ve insana gerçek anlamda temas edebilme kapasitesiyle yapılır. Kendi sınırlarınızı, güçlü yanlarınızı ve zorlandığınız alanları tanıdıkça hem daha iyi bir uzman hem de daha sağlam bir meslek insanı olabilirsiniz.

Berke, bu güzel ve özenli soruların için sana çok teşekkür ederim. Psikoloji üzerine konuşmak benim için her zaman çok kıymetli; özellikle de bu alana ilgi duyan, düşünen ve emek vermek isteyen gençlerle böyle bir zeminde buluşabilmek ayrıca anlamlı. Umarım bu söyleşi, psikoloji yolculuğunun başındaki arkadaşlar için hem yol gösterici hem de yüreklendirici olur. Emeline teşekkür ederim.

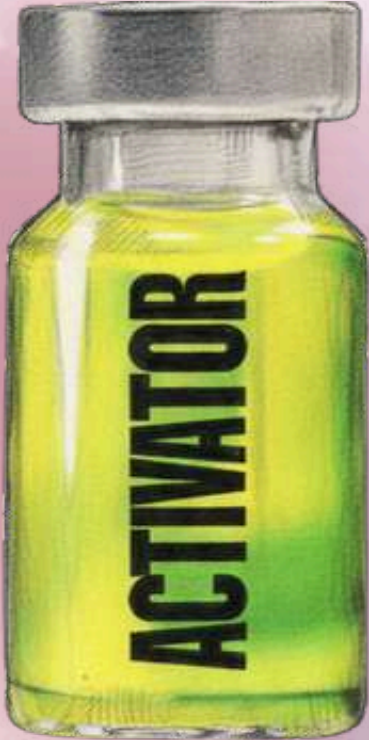
Asıl ben teşekkür ederim hocam. Eğitim hayatıma başladığım günden itibaren desteğinizi hep hissettim. Hayallerimi gerçekleştirmemde yardımcı olduğunuz için sonsuz minnettarım. Umarım her birimiz iyi yerlere gelerek sizi güzel bir şekilde temsil edebiliriz. Sağ olun, var olun!

THE SUBSTANCE

‘‘Hiç kendinizin daha iyi bir versiyonunu hayal ettiniz mi? Siz. Ama her yönden daha iyisi. Bu yeni ürünü denemelisiniz: The Substance. HAYATIMI DEĞİŞTİRDİ.’’

BERKE İPLİ
PSİKOLOJİ ÖĞRENCİSİ

The Substance, çağdaş beden politikalarını grotesk bir estetik üzerinden tartışmaya açan, türler arası geçişkenliği yüksek bir sinema metni olarak değerlendirilebilir. Film, özellikle **beden korkusu (body horror)** geleneğini güncelleyerek, yaşlanma, görünürlük ve performatif kimlik meselelerini merkezine alır. Bu bağlamda yapıt, yalnızca bireysel dönüşümü değil, aynı zamanda **neoliberal güzellik ideolojilerinin dayattığı bedensel normları da eleştirel biçimde** görünür kılar. Metin, bedeni hem arzunun hem de tüketimin nesnesi hâline getiren kültürel düzenekleri sorgular.



Filmin anlatı yapısı, öznenin kendi bedeniyle kurduğu ilişkiyi bölünmüş ve çoğaltılmış bir benlik deneyimi üzerinden dramatize eder. **Bu bölünme, psikanalitik kuram açısından ‘ayna evresi’nin radikal bir yeniden yorumu olarak okunabilir; özne, ideal benliğine ulaşmak isterken ontolojik bütünlüğünü kaybetmektedir.** Dolayısıyla film, kimliğin sabit bir öz değil, sürekli yeniden inşa edilen kırılğan bir süreç olduğunu ima eder. Bu süreç, **bedensel müdahale teknolojileriyle birleştiğinde** etik ve ontolojik sorunlar doğurur.

Yönetmen **Coralie Fargeat**, görsel kompozisyon ve aşırı stilizasyon aracılığıyla seyircinin bedene dair algısını bilinçli biçimde rahatsız eder. Aşırı yakın planlar, parlak renk paleti ve deformasyonu vurgulayan makyaj efektleri, seyir deneyimini fiziksel bir gerilime dönüştürür. Bu estetik tercih, bedenin sinematik bir yüzey olmaktan çıkıp neredeyse dokunsal bir deneyim alanına dönüşmesini sağlar. Böylece film, **izleyiciyi pasif bir gözlemci olmaktan çıkararak bedensel farkındalığa zorlayan bir duyuşsal strateji** geliştirir.

Bedenin çoğaltılabilir ve değiştirilebilir bir nesne olarak sunulması, **biyopolitika kavramıyla** ilişkilendirilebilir. **Michel Foucault'nun** tanımladığı biçimiyle iktidarın bedeni düzenleyen, denetleyen ve optimize eden pratikleri, filmde somut bir anlatı motoru olarak işlev görür. **Beden üzerindeki müdahale, yalnızca estetik bir tercih değil, aynı zamanda iktidar ilişkilerinin içselleştirilmiş bir sonucudur.** Bu durum, öznenin kendi özgürlüğünü, normatif güzellik ideallerine uyum sağlamak adına gönüllü olarak sınırlaması şeklinde tezahür eder.

The Substance, psikoloji kuramları açısından öznenin bedenle kurduğu ilişkiyi çok katmanlı biçimde tartışmaya açan bir metin olarak okunabilir. Filmde bedensel dönüşüm, yalnızca fiziksel bir değişim değil, benlik algısının radikal biçimde yeniden örgütlenmesi anlamına gelir. Bu durum, özsaygı, **beden imgesi (body image)** ve **benlik bütünlüğü** gibi temel psikolojik kavramlarla doğrudan ilişkilidir. Öznenin **kendi bedenini idealize edilmiş bir versiyonla değiştirme arzusu**, benliğin dışsal normlara göre düzenlenmesi sürecini görünür kılar. Böylece film, modern kültürde benlik algısının ne ölçüde performatif ve kırılğan olduğunu kuramsal olarak problematize eder.

Psikanalitik açıdan film, benliğin bölünmesi temasını merkezine alarak klasik kuramlara gönderme yapar. Öznenin daha “ideal” bir versiyonunu üretme isteği, **bilinçdışı arzular ile toplumsal beklentiler arasındaki çatışmayı** simgeler. Bu bağlamda, **Sigmund Freud’un** benlik (ego), üstbenlik (superego) ve dürtüler arasındaki gerilim modeline benzer bir dinamik kurulabilir. Filmde beden üzerinde gerçekleştirilen müdahale, dürtüsel tatmin arayışı ile normatif beklentilere uyum sağlama çabasının birleştiği bir psikodinamik süreç olarak yorumlanabilir. Bu süreç, öznenin kendi arzularını içselleştirilmiş toplumsal yargılarla denetlemesiyle sonuçlanır.



Elisabeth Sparkle rolüyle
Demi Moore



Sue rolüyle
Margaret Qualley



Harvey rolüyle
Dennis Quaid



The Substance biyopolitik psikoloji bağlamında da değerlendirilebilir. Bedenin optimize edilmesi ve sürekli geliştirilmesi yönündeki baskı, modern toplumda öznenin kendi bedenini bir proje olarak yönetmesine yol açar.

Lacan’cı perspektiften bakıldığında, film “ayna evresi”nin (mirror stage) radikal bir yeniden sahnelenmesi gibi işlev görür. Öznenin idealize edilmiş bedenine bakışı, simgesel düzende tanıma arzusunun yoğun bir ifadesidir. Jacques Lacan’a göre benlik, aslında bütünlüklü bir öz değil, dışsal imgelerle kurulan bir yanılsamadır. Filmde ideal bedenin yapay biçimde üretilmesi, bu yanılsamanın teknolojik araçlarla somutlaştırılması anlamına gelir. Böylece özne, kendi bütünlüğünü kazanmak isterken daha da parçalanmış bir kimlik deneyimi yaşamaya başlar.

Sosyal psikoloji açısından film, benliğin toplumsal karşılaştırma süreçleriyle nasıl biçimlendiğini gösterir. Öznenin kendini sürekli daha genç, daha kusursuz bir bedenle kıyaslaması, **sosyal karşılaştırma kuramının (social comparison theory)** dramatik bir örneğidir. Bu karşılaştırmalar, kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki uçurumu derinleştirerek kronik yetersizlik hissine yol açar.

Filmdeki dönüşüm arzusu, bu uçurumu kapatma çabasının uç noktası olarak okunabilir; ancak sonuç, benlik bütünlüğünün güçlenmesi değil, aksine daha fazla yabancılaşmadır.



kahve soğumadan önce

SELEN NAZ SENSALIVER
PSİKOLOJİ ÖĞRENCİSİ

*Bir fincan kahve.
Boş bir masa.
Ve karşında oturan geçmişin.*

Küçük bir Japon kafesinde, yalnızca kahve soğuyana kadar geçmişe gitme hakkı tanınıyor. Ancak bu yolculuk sandığımız kadar basit değil; katı kurallara bağlı. *Orada yaptıkların bugünü değiştiremiyor, yalnızca daha önce o kafeye gelmiş biriyle görüşebiliyorsun.* belirlenen sandalyeye oturmak zorundasın ve son olarak sandalyeden kalkamıyorsun. Bu kurallar ilk başta sınırlayıcı gibi görünüyor ki karakterler de başta bunun anlamsız olduğunu düşünüp vazgeçiyorlar. Açıkçası ben de kuralları okuduğumda aynı tepkiyi verdim. Bu kadarı saçmalık değil mi? *Geçmişe gidip hiçbir şeyi değiştiremedikten sonra ne anlamı kalır?*



Değişmeyecek bir ana dönmenin anlamını sorguladım. Fakat hikâye ilerledikçe fark ettim ki asıl mesele geçmişe değiştirmek değilmiş. *Mesele insanın söyleyemediklerini söylemesiymiş.* Çünkü bazen olayları değil, o olayın içinde hissettiğimiz duyguları değiştirmek isteriz. Söylenmemiş sözlerin içindeki bu duygular zihnimize yarım bir hikâye gibi kalıyor ve insan tamamlanmamış bir hikâyeyle rahat edemiyor.

*“bazen
olayları değil,
o olayın içinde
hissettiğimiz
duyguları
değiştirmek
isteriz.”*



GEÇMİŞ VE YÜZLEŞMEK

YÜZLEŞME, İYİLEŞMENİN İLK ADIMI MIDIR?

Aslında bizler terk edilmekten çok neden terk edildiğimizi bilmemeye tahammül edemeyiz. Çünkü belirsizlik zihnimizde sayısız ihtimal üretir ve kendi düşüncelerimizle savaşımaya başlarız, savunmasız kalırız. Bu yüzden yüzleşmeler önemlidir; çünkü zihnimizdeki çoğalan ihtimalleri birer birer sustururuz. Ve belki de ilacımız tam olarak budur: yüzleşerek iyileşmek. **Çünkü psikolojide yüzleşme, iyileşmenin ilk adımıdır.**

Peki yüzleşmek neden zordur?

İnsan zihni acıdan kaçmaya eğilimlidir. Kaçarız çünkü **kaçınma bizim için bir koruma mekanizmasıdır.** Bu durum bizi kısa vadede rahatlatır. **Ama gerçekten ne kadar uzaklaşabiliriz o duygudan? Hiç mi gafil avlanmayız? Elbette avlanırız; bir anda, bir kokuda yahut beklenmedik bir karşılaşmada...** Ansızın ensemizden yakalar bizi. Bastırdığımız söylenmemiş sözler, dile gelmeyen öfkeler, tamamlanmamış vedalar içsel bir huzursuzluğa dönüşür ve kaybolmazlar. İşte o küçük Japon kafesi tam da bu yüzden kaçınmanın mümkün olmadığı sembolik bir alan gibidir. Belki de bu yüzden o küçük Japon kafesi yalnızca bir mekân değil, bir hatırlatmadır. **Yüzleşmek için geçmişe gitmemize gerek yoktur.**

Bu kitap benim için hem başında hem sonunda düşüncelerimi değiştiren bir yolculuk oldu. Hislerimi daha iyi anlamamı sağladı. Kitabı bitirdiğimde kendi hikâyemi düşündüm. Acaba kahvem soğumadan önce ben ne söyledim?

Peki ya sizin?

Sizin kahveniz soğumadan önce söylemeniz gereken şey ne?



Kahve Soğumadan Önce'de eş, sevgili, kardeş...

Her biri geçmişe dönerek aslında kendi inkârıyla yüzleşir. Kimi söylenmemiş bir söz için, kimi de vedalaşamadığı için o sandalyeye oturur.

Hikâyedeki karakterlerden biri Fumiko'dur; sevdiği adam tarafından terk edilen bir kadın. Başta garsona geçmişe gitmek istediğini söyler, kuralları öğrenmek ister. Ancak bu kurallar ona anlamsız gelir ama yine de ayrılığın ardındaki pişmanlıklarıyla o sandalyeye oturur. Artık amacı geçmişe değiştirmek değildir; yine de içinde küçük bir umut vardır. Fakat geçmişe gittiğinde anlar ki istediği şey zamanı geri almak değil, neden terk edildiğini duymaktır. **Bence Fumiko'nun ihtiyacı bir açıklamadan ziyade yarım kalan cümlelerin tamamlanmasıydı.** Çünkü o konuşma Fumiko'nun içindeki belirsizliği değiştirdi. Fumiko'nun yaşadığı şey aslında neredeyse hepimizin deneyimlediği bir duyguydu: belirsizlik. **Ben bazen yarımılık diyorum, yarım kalmışlığın yarımlığı.**

KINTSUGİ VE PSİKOLOJİK YENİDEN YAPILANMA



Delal Karakoç
Psikoloji Öğrencisi

Japon kültüründe doğan Kintsugi, yalnızca kırılmış seramiklerin onarılma yöntemi değildir; aynı zamanda kırılmanın, kaybın ve yeniden doğuşun estetik bir anlatımıdır.

Tam tersine, kırılan parçalar altın rengiyle onarılır ve objenin kırık yerleri gizlenmez; aksine görünür kılınır. Kırıkların birleştiği o çizgiler altınla belirginleşir ve objenin geçmişindeki kırılmalarını saklamak yerine onları güzelliğin bir parçasına dönüştürür. Böylece nesne yalnızca onarılmış olmaz; kırıklarını taşıyan altın çizgilerle birlikte daha değerli, daha anlamlı ve daha özgün bir hale gelir.

Bu düşünce biçimi aslında insan yaşamının güçlü bir metaforudur. Çünkü hayat da çoğu zaman kusursuz bir bütünlükten ibaret değildir. İnsan, en çok değer verdiği yerlerden kırılabilir. İlişkilerde, hayallerde, beklentilerde ya da yaşamın beklenmedik anlarında çatlaklar oluşabilir. Bu kırılmalar çoğu zaman bizi eksilmiş hissettirse de *Kintsugi felsefesi bize başka bir bakış açısı sunar: Kırılmak son değildir; bazen yeniden inşa edilmenin başlangıcıdır ve bazen tam da o kırıldığımız yerler, hayatımızın altın çizgilerine dönüşebilir.*

Psikolojik açıdan bakıldığında insanın yaşadığı kırılmalar, aynı zamanda dönüşüm potansiyelini de içinde barındırır. Travmalar, hayal kırıklıkları ve kayıplar bireyin iç dünyasında izler bırakır. Ancak bu izler yalnızca yaralar değildir; doğru şekilde ele alındığında kişinin kendini yeniden anlamlandırmasının da kapısını aralayabilir. Tıpkı Kintsugi'de olduğu gibi, kırıklar saklanmaz; kabul edilir ve yeniden bir araya getirilirken altınla görünür kılınır. Böylece kırılma, saklanması gereken bir kusur değil; insanın dönüşüm hikâyesinin değerli bir parçası haline gelir.

Kintsugi yaklaşımını deneysel bir süreçle birleştirdiğimizde ise bu felsefe yalnızca düşünsel bir metafor olmaktan çıkar, somut bir yaşantıya dönüşür. Bu süreçte kişi bir obje seçer ve onu kendi duygularının taşıyıcısı haline getirir. Objeye çizilen renkler, semboller, imgeler ve desenler aslında kişinin iç dünyasının bir yansımasıdır. Her çizgi, her renk ve her sembol bireyin yaşadığı bir duygunun, bir anının ya da bir hikâyenin izini taşır.



Daha sonra bu obje bilinçli bir şekilde kırılır. Bu an, insanın yaşamındaki kırılma anlarının sembolik bir karşılığıdır. Çünkü hayat çoğu zaman tam da böyle ilerler: Emek verdiğimiz, değer verdiğimiz ve anlam yüklediğimiz şeyler bazen beklenmedik şekilde kırılabilir. Ancak süreç burada bitmez. Parçalar yeniden bir araya getirilir, onarılır ve kırıkların izleri altın renkli çizgilerle belirginleşir. Böylece kırılmanın izleri saklanmak yerine, objenin en dikkat çeken ve en değerli kısmı haline gelir.

Bazen bazı parçalar tam olarak birleşmez. İşte bu noktada Kintsugi'nin insan yaşamına dair en güçlü metaforlarından biri ortaya çıkar. **Hayatta da bazı kırılmaların ardından her şey eski haline dönmez.** Bazı parçalar eksik kalır. Fakat bu eksiklik her zaman bir kayıp anlamına gelmez. Bazen o boşluklar hayatımızdan çıkarmamız gereken şeyleri temsil eder. Bazen de yeni duygulara, yeni insanlara ve yeni deneyimlere yer açar.

Psikoloji bize şunu söyler: İnsan zihni ve hafızası duyularla güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Beş duyu organımız aracılığıyla deneyimlediğimiz şeyler, hafızamızda daha kalıcı izler bırakır. **Bu duyular içinde görme duyusu ise en güçlü hafıza bağlantılarından birine sahiptir.** Kintsugi ile yapılan bu deneysel süreçte kişi yalnızca düşünmez; dokunur, çizer, boyar, kırar ve yeniden birleştirir. Yani duyuların pek çoğu aynı anda devreye girer.

Bu nedenle Kintsugi yalnızca bir sanat pratiği değildir. **Aynı zamanda duyguların görünür hale gelmesini sağlayan bir süreçtir.** İnsan çoğu zaman iç dünyasında yaşadığı kırılmaları ifade etmekte zorlanır. **Ancak bir obje üzerinden bu duygular somutlaştığında, kişi kendi hikâyesine dışarıdan bakabilme imkânı bulur.** Kintsugi bize kusursuzluğu değil, kırılmanın içindeki güzelliği öğretir. Çünkü kırıkların altın rengiyle onarıldığı o çizgiler, objeyi eksik değil; aksine **daha özgün ve daha kıymetli** kılar. Hayatın estetiği bazen tam da o çatlaklarda saklıdır. İnsan kırıldığı yerlerden yeniden kurulduğunda, geçmişini silmez; onu kendi hikâyesinin **altın izlerine** dönüştürür.

Belki de Kintsugi'nin en güçlü mesajı şudur: Kırılmak insanidir.

Ama kırıldığımız yerleri altınla görünür kılıp onarmak, insanın en derin dönüşümüdür.

En “cesur” pilot, En “korkak” pilot mudur?

Göktuğ Eker
Psikoloji Öğrencisi

Havacılıkta bazı anlar vardır. Saniyeler sürer ama bir ömür taşınır. İşte tam şu an, o anlardan biri.

29 Aralık 1994 - Van: Görünmez İçinde Bir Karar

*Kokpitte ışıklar loş.
Paneldeki göstergelerin yeşil ve sarı parıltıları dışında dışarıya
koca bir **hiçlik** gibi.
Camın ötesi zifiri siyah; kar mı var, yoksa yer mi?
Ayırt edemiyorum.*

*Yaklaşmaya devam ediyoruz.
Hızım normal, konfigürasyon doğru, checkliktler tamam!
Kağıt üzerinde her şey olması gerektiği gibi!
Ama...*

*Gözlerim pist ışıklarını arıyor ancak bulamıyor. Kulağımda
kulenin sakın, neredeyse sıradan o sesi yankılanıyor:
“şartlar uygun değil!”*

*İçimde bir gerginlik yükseliyor. Panik değil, daha çok bir
farkındalık gibi. Zihnim bir detayı kaçırmamak için beni
dürtüyor:
“birazdan göreceksin pisti!”*

*Hemen ardından başka bir ses:
“görmüyorsan sebebi vardır!”*

*Parmaklarım kumanda üstünde. Bu an uzadıkça uzuyor
ancak şimdi bir karar vermem gerekiyor:
“bir adım daha devam mı, yoksa pisti pas geçmek mi?”*

Kokpitte Görünmez Savaş: Beklenti mi? Gerçek mi?

O saniyeler süren kararsızlık, aslında dışarıdaki sisle değil, **insan zihninin evrensel tuzağıyla** verilen savaştır. Bir pilot, karar irtifasına yaklaştığında beyni ona çoktan bir **başarı hikayesi** yazmıştır. **Havacılık psikolojisinde** bu durum, beynin “**zihinsel (heuristics)**” nedeniyle kontrolden çıkabilir. Bu noktada zihinsel kısa yollar kavramını açıklamam gerekir. **Beyin, karmaşık durumları hızlıca çözmek için “daha önceki benzer durumlarda işe yaramıştı.”** diyerek kestirme **yolları arar**. Ancak stres anında bu kısayollar, pilotun verileri (pist ışıklarının yokluğu) nesnel bir şekilde değerlendirmesini engeller ve “biraz daha alçalabilirim” gibi hatalı bir güven hissi yaratır. Fakat bu sahte güven duygusu tehlikeli bir noktaya sürükler.



pilot egosu ve macho tutumu

Plan Devam Ettirme Ön Yargısı Zihnin Kurduğu Tuzak

Bir iniş planına başladığında zihin artık pas geçmeyi bir *çıkış yolu* değil, bir *vazgeçme* olarak algılar. Tehlike büyüse bile beyin, mevcut planı sürdürmeye meyillidir çünkü **zihinsel olarak geri dönmek, devam etmekten çok daha zordur**. Sonunda zihin kendini haklı çıkartmak için kanıt üretmeye başlar.

Doğrulama ön yargısı (Confirmation Bias)
Pilotun zihni pisti görmeyi o kadar çok ister ki, **yerdeki herhangi bir sahte ışığı pist ışığı olarak** etiketler. Artık gerçekler filtrelenmiş, sadece beklentiyi doğrulayan o **ilüzyon** kalmıştır.

Bilişsel Tuzakların Yakıtı: Pilot Egosu ve “Macho” Tutumu

Tüm bu zihinsel süreçlerin arkasında çoğu zaman fark edilmeyen ama kararları gölgeleyen bir güç daha vardır: **Ego**. Havacılık psikolojisinde “*Macho*” olarak tanımlanan bu tehlikeli tutum **pilotun kendi yeteneklerine duyduğu aşırı güvenin operasyonel limitlerin önüne geçmesine neden olur**.

“**Ben yaparım**” yanılması: Ego, pilota “*bu meydan zor ama ben daha önce ne fırtmalarda indim*” dedirtir ve sis, düşük görüş gibi somut tehlikeyi kişisel bir meydan okumaya dönüştürür.



Kırılgan Profesyonellik: Pas geçme kararını bir *başarısızlık* veya *beceri eksikliği* olarak gören ego, **emniyetli olan çekingenliği** reddeder. Oysa profesyonellik beceriyi değil, **limitleri ispatlamaktır**.

“Görmüyorsan Sebebi Vardır!”

Havacılığın bu temel kuralı pilotu içine düştüğü zihinsel labirentten kurtarmak için vardır. Gerçek cesaret uçağı o sise rağmen indirmek değil, beynin sunduğu **tehlike kısayollarını** reddedebilme disiplini.

Standart Operasyon Usulleri (SOP), bu zihinsel karmaşayı durdurmak için katı bir kural koyar.

1) Karar İrtifası (Decision Height)

Şüphenin bittiği yer

Burası havacılıkta sadece bir rakam değil, belirsizliğin sona ermesi gereken **psikolojik sınırdır**. Bu irtifaya gelindiğinde artık *belki* veya *acaba* sorularına yer yoktur. Pilotun önünde tek bir gerçeklik kalır: **Görmek ya da görmemek!**

2) Duyguların Değil, Verinin Kontrolü

Eğer pist referansları o saniyede net bir şekilde seçilemiyorsa; zihin **biraz daha bekle** diye fısıldasa bile, ellerin disiplinli bir refleksle tek bir komutu uygulaması gerekir:

Pas Geç (Go-Around)

Bu hamle, egonun yenilgisi değil, profesyonelliğin en büyük zaferidir!

SONUÇ CESARETİN YENİ TANIMI



En cesur pilot, en korkak pilot mudur?

Buradaki korku, profesyonel bir çekincedir. Havacılıkta cesaret, *riskle kumar oynamak değil, profesyonel bir "emniyetli çekingenlik" sergilemektir.*

En cesur pilot; zihnin yarattığı o tehlikeli ilüzyonları ve "kısayol" tuzaklarını fark edip **egosunu değil, prosedürü dinleyen** pilottur.

Van kazası gibi trajedilerden çıkardığımız en büyük ders; gerçek cesaretin sınırlarını zorlamak değil, **o sınırları bilip emniyeti her şeyin önünde tutmaktır.**

Van'da o gece kokpitte kimse korkak değildi ama belki de en çok ihtiyaç duyulan şey biraz daha korkabilmektir.

29 Aralık 1994'te Van'da kaybettiğimiz 57 canı saygıyla anıyorum.

Havacılıkta bugün sahip olduğumuz emniyet kültürü, çoğu zaman bu acı tecrübelerin sessiz mirasıdır.

oyun terapisi ve çocuklarla kurulan eşsiz bağ

Cansu Nehir
Psikolojisi Öğrencisi

Oyun terapisi, çocuğun içsel dünyasıyla kurulan yaratıcı bir yoldur. Bu yol boyunca çocuk, hayal gücünün sınırsızlığıyla kendi varlığını işler. Oyun çocuğun dünyayı anlama ve anlamlandırma biçiminin en saf halidir.

Çocuklar duygularını yetişkinler gibi kelimelerle ya da cümlelerle ifade edemezler. **Onların dili oyundur.** Çocuk için oyun yalnızca bir eğlence değil; *duyguların, ihtiyaçların, çatışmaların ve ilişkisel temsillerin sembolik olarak dışa vurulduğu* bir ifade biçimidir. Bu yönüyle oyun, çocuğun psikolojik gelişiminde **merkezi bir yere sahiptir.** Sözcüklerin yetmediği yerde nesnelere ve eylemler konuşur.

Sigmund Freud, oyunun çocuk için bastırılmış dürtülerin ve çatışmaların sembolik ifadesi olduğunu vurgulamıştır. Freud'a göre çocuk, *oyun aracılığıyla kontrol edemediği olayları, yaşantıları yeniden kurgular ve böylece kaygısını azaltır.* Başka bir yönden, **Melanie Klein oyunu çocuğun bilinçdışı gösterdiğini değerlendirmiş ve oyunun çocuk için yetişkinlerdeki serbest çağrışımın karşılığı olduğunu belirtmiştir.**

Oyun odasında, terapötik ortamda, çocuk; oyuncak figürler, boyalar, kum ya da kuklalar aracılığıyla iç dünyasını semboller aracılığıyla inşa eder.



İnsancıl yaklaşımın temsilcilerinden **Carl Rogers,** terapötik ilişkinin temelini **koşulsuz kabul ve empati** üzerine kurmuştur. Rogers'ın öğrencisi **Virginia Axline** bu ilkeyi çocuklara uyarlamış ve **çocuk merkezli oyun terapisini geliştirmiştir.** Axline'in "*Oyun, çocuğun kendini ifade etme biçimidir; oyuncaklar ise onun kelimeleridir.*" sözü oyun terapisinin özünü yansıtır. Terapist çocuğu yönlendirmez, oyununa eşlik eder. Bu birliktelik, çocuğa **güvenli bir alan sunar ve iyileşme sürecini başlatır.**

Oyun terapisi sürecinde bazen çocuklar oyun odasındaki bir oyuncakçı yanında götürmek isteyebilir. Diğer yandan, kendi eşyasını odada *unutabilir.* (belki bilinçli olarak bırakabilir.) Bu davranış dışarıdan bakıldığında **basit bir istek ya da dalgınlık** olarak yorumlanabilir. Oysa çocuk oyun odasını ve terapisti **güvenli bir bağlanma alanı** olarak deneyimler.

Çocuğun gözünden oyun terapisi



Bu tür davranışlar, çocuğun kurduğu bağın niteliğini ve terapötik ilişkinin onun için taşıdığı anlamı oyun ve oyuncaklar üzerinden anlatma yollarıdır. Bağlanma kuramına göre değerlendirildiğinde güvenli bir ilişki deneyimi yaşayan çocuk, bu güveni içselleştirip başka alanlara taşıma eğilimi gösterir. Oyun terapisinde kurulan güvenli ilişki, çocuğun zihnindeki “insanlarla nasıl iletişim kurulu?” modelini etkiler ve bu değişim çocuğun diğer ilişkilerine de yansır.

Bazı çocuklar ise oyun odasındaki bütün oyuncukları dökmek, karıştırmak ve dağıtmak isteyebilirler. Dışarıdan bakıldığında *dağınıklık* gibi görünen bu tablo, aslında çocuğun iç dünyasını düzenleme çabasının bir göstergesidir. Çocuk gerçek hayatta deneyimleme fırsatı bulamadığı ya da deneyimlemekte zorlandığı kontrol duygusunu oyun sırasında güvenle deneyimler. Ne olacağına kendisi karar verir; sınırlanmadığı, yargılanmadığı ve düzeltilmediğini görür ve hisseder. Bu süreç çoğu zaman içsel çatışmaların dışsallaştırılması (oyun aracılığıyla somut hale getirilmesi) yoluyla ilerler. Çocuk, bazen regresyon, bazen tekrar eden temalar, bazen de bir dağıtma-dökme davranışıyla duygusal bir rahatlama yaşar. Dağıtırken yaşadığı *burada olduğum gibi kabul ediliyorum* duygusunun yansımasıdır. Çocuk oyun odasında önce dağıtır, hazır olduğunda isterse yeni bir düzen kurar. Bu döngü, psikolojik iyileşmenin sembolik bir provasıdır. İçsel karmaşa güvenli bir alanda görünür hale gelir, ardından yeniden yapılandırılır.

Oyun terapisinde kurulan güven ilişkisi, çocuğun ifade özgürlüğünü ve iletişim becerilerini destekler.

Oyun terapisinde sık gözlemlenen bir başka davranış ise **çocuğun odaya girerken ayakkabılarını çıkarma isteğidir**. Bu davranış ilk bakışta bir alışkanlık gibi görünse de terapi bağlamında **sembolik bir anlam** taşır. Çocuk, oyun odasını kendisi için **özel ve güvenli bir alan** haline getirir. Tıpkı evdeki rahat alanına girer gibi... Ayakkabıları çıkarmak hem fiziksel hem sembolik olarak bir **eşik** oluşturur. Bu eşik **dış dünyanın kurallarından ve beklentilerinden geçici olarak ayrılıp çocuğun iç dünyasına değinilen bir alana geçişi** temsil eder.

Terapistle yaşanan deneyim, odanın sınırlarını aşarak çocuğun sosyal çevresine de yansır. Güvenli bağ deneyimi yaşayan çocuk **duygularını daha açık ifade edebilir, çatışmalarla baş etme konusunda daha iyi stratejiler geliştirebilir ve kendilik değerini daha sağlam bir şekilde oluşturabilir**.

Sonuç olarak oyun odası, yalnızca oyuncakların olduğu bir yer değil, **çocuğun olduğu gibi kabul edildiği güvenli bir limandır**. Oyuncakları yanında götürmek istemesi, eşyasını odada bırakmak istemesi gibi mesajlar terapi sürecinin canlı ve sembolik dilini oluşturur.



YAS, SANAT VE İNSAN MONET'İN FIRÇASINDAN ANLAM ARAYIŞI

Miray Başböyük
Psikolojisi Öğrencisi

İnsan neden sanat yapar?

Bu sorunun belli bir cevabı var mıdır?

Çoğumuzun bu sorulara kendi içsel düşünce derinliğiyle cevap verdiği düşünüyorum.

Fakat kendimize dönüp baktığımızda, sahi, hiç sanat yaptık mı?

Ya da sanat yapmak için sanatçı mı olmak gerekir?

Her insanın bilinçdışı, motivasyonunu, düşüncelerini ya da aşkı yansıtmaya biçimi birbirinden farklıdır. Görünüşe bakılırsa **biz sıradan insanların yerine sanatçılar, yaşadıklarını çok daha anlaşılır bir şekilde yansıtmışa benziyor**. İşte bu yansıtmaya bizlere **sanat aracılığıyla** ulaşıyor. Sanat sadece dinlemek, görmek ya da okumak değildir; **sanat, aslında insan olmanın bir ifadesidir**. Sanat yalnızca modern zaman insanını değil, 17 bin yıl önce yaşam mücadelesi veren **insanın kendisini anlatmasını** da sağlamıştır. Farklı etnik gruplardan, farklı dinlerden, bambaşka kıtalardan olsak da sanat sayesinde aynı duyguları paylaşıyoruz. Böylece sanat, evrensel iletişimimizin öncüsü olur.

Peki insan neden eşinin ölüm döşegindeki halini resmetmek ister?

Bu bir ifade biçimi midir?

Claude Monet'nin, karısı Camille'in ölümünü resmettiği en ünlü eseri, 1879 tarihli **"Camille Ölüm Döşeginde"** adlı yağlı boya tablosudur. Sanatçı bu eserinde genç yaşta hayatını kaybeden eşinin ölüm döşegindeki yüzünün hüznü ve ifadesini ve ışığı yansıtan solgun renklerini kullanarak tabloyu yas sürecinde tamamlamıştır.

Claude Monet, 19. yüzyılın sonlarında Fransa'da ortaya çıkan **Empresyonizm (İzlenimcilik)** akımının en önemli öncülerinden ve kurucularındandır. Daha iyi anlatabilmek için kıyaslamak gerekirse, **gerçekçilik akımında eserler sanki bir fotoğrafa bakıyormuş hissi uyandırırken, izlenimcilik akımında ışık ve renkler ön plana çıkar**. Detaylı ve simetrik bir çizim bulunmaz; fakat neyin resmedildiği anlaşılabilir. Sanatçının **"Camille Ölüm Döşeginde"** adlı eserinde de bu akımın yansımasını oldukça belirgin bir şekilde görürüz.

Monet'nin asla imzalamadığı ve sergiye vermediği bu eserinde, vefat eden eşi Camille'i hasta yatağında çarşafı sarılmış ve umut ışığından yoksun bir yüzle görürüz. Sanatçının bu eserle ilgili söylediği sözler birkaç cümleyle özetlenir:

"Kendimi trajik yüz ifadesine bakarken buldum; renklerdeki tonları, ışığın oranını ve dizilişini tanımaya çalışıyordum."

camille ölüm döşeginde!

Peki sıradan bir insan eşinin ölüm döşegindeki hâlini gördüğünde bunları düşünebilir miydi? **Sıradan bir insanla sanatçının yasa bakış açısının değiştiğini, bu bağlamda farklı psikolojik temellerle açıklayabilir miyiz?** Monet bu süreci yaşarken yasın hangi evresindeydi? Görünüşe göre bu durumda ne tek bir çıkarım yapmak ne de tek bir evreyi ele almak mümkündür.

Neden sanat yaparız, hiç düşündünüz mü? **Sanat, çoğu zaman düşünüldüğünün aksine yalnızca estetik amaçlarla yapılan bir etkinlik değildir; temel dürtülerin, arzuların, hazların ve duyguların bir tercümanıdır.** İnsan, geçici varlığının farkına vardığında bilinçdışından gelen **ölümsüzlük ve iz bırakma arzusuyla** sanat üretir. Böylece kolektif bir bilinç oluşur ve çoğu zaman benzer duygular yansıtılır.

Günümüze kadar birçok düşünür sanatı farklı temelerde ele almıştır. Örneğin **Sigmund Freud'a göre sanat**, bastırılmış arzuların ve çocukluk tecrübelerinin yüceltilerek dışavurumu; gerçeklikten kaçışın ve haz ilkesinin bir tatminidir. Öte yandan **Alfred Adler**, sanatı doğanın basit bir taklidi olarak değil, insanın iç dünyasını, özlemlerini ve kâmil (olgun) insan olma çabasını yansıtan bir araç olarak görür. **Adler'e göre sanat, bireyin benliğini uyandırmalı ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkma gücünü, yani "yaşama sanatını" ifade etmelidir.** Bu düşüncelere bakarak söyleyebiliriz ki **sanat hem zihinsel bir süreç hem de duygusal bir ihtiyaçtır.**

Bir diğer sorumuza dönersek: Sıradan insan ile sanatçının yasa bakış açısı nerede değişir? Onları birbirinden farklı kılan nedir? Bu sorunun cevabına biraz daha geniş bir yerden bakmak gerekir. **Nöroloji, psikoloji ve mimarlık profesörü olan Anjan Chatterjee ve meslektaşları**, 2014 yılında **"estetik üçlü"** olarak bilinen kuramsal bir model geliştirmiştir. Bu modele göre **duyusal-motor sistemlerimiz, ödül sistemimiz ve bilişsel anlam oluşturma süreçlerimiz birleşerek estetik bir deneyim meydana getirir.** Sanatla ilişkilendirilen bir deneyim yaşadığımızda beynimizde ve bedenimizde neler olduğunu bu model sayesinde daha iyi anlayabiliriz. Bu nedenle sanatçıların sahip olduğu algısal ve bilişsel özelliklerin, sıradan insanlara göre daha kompleks ve gelişmiş olduğu düşünülür.

Belki de bu yüzden Claude Monet, eşini ölüm döşeginde gördüğü anda yaşadığı yoğun duyguları bir tabloya dönüştürebilmiştir.



Claude Monet'nin 1879 tarihli "Camille Monet Ölüm Döşeginde" tablosu.

Sanat üretiminin insan psikolojisine etkilerini incelediğimizde karşımıza çıkan ilk unsur **nörobiyolojik etkilerdir.** Bu noktada **dopamin ve serotonin hormonlarından** söz edebiliriz. Bu hormonlar stres hormonu olan kortizolün düşmesine yardımcı olur. Bir diğer unsur ise **terapötik (iyileştirici)** etkidir. Bu etki sayesinde **sözel olarak ifade edilemeyen duyguların sanat aracılığıyla dışa vurulduğunu görürüz.** Son olarak sanat, zihinsel odaklanma sağlayarak kişinin acıya, geçmişe ya da geleceğe değil, o anda yaptığı üretime odaklanmasına yardımcı olabilir.

Claude Monet'nin "Camille Ölüm Döşeginde" adlı eserinde de bu durumun yası bastırmak, acıyı ifade etmek ya da kaybetmenin verdiği derin hüznü yansıtmak için kullanılmış olabileceğini düşünebiliriz.

Sanatçının bu eserini hiçbir zaman imzalamaması ve sergiye vermemesi, belki de Monet'nin bu tabloyu basılmış bir fotoğraf karesi gibi kişisel bir anı olarak saklamak istemesinden kaynaklanıyordu. Monet'nin eşi Camille'i kendi sanatıyla ölümsüzleştirmek istediğini görüyoruz. Böylece günümüze dönüp baktığımızda, Claude Monet ve yas denildiğinde akla ilk gelen eserlerden biri "Camille Ölüm Döşeginde" oluyor.

Böylece sanat, bazen ne kadar paylaşılmaya da ifade edilemeyenlerin —**artık buna ister his, ister duygu ister düşünce diyelim**— bir ifadesi hâline gelebilir. Tabii ki sanatı yalnızca bu kalıba sığdırmamak gerekir; sanat bazen ifade edilmek isteneni tam da olduğu gibi yansıtabilir. Örneğin bazen güzel bir çiçeğin kokusunu, tüm tazeliğiyle bir tabloda hissedebiliriz. Bazen bir çocuğun tertemiz gülümsemesini bir fotoğrafta görebiliriz. Bazen de yaşanan bir aşkın şehvetini satırlar boyunca okuyabiliriz. **Bir şeyin özü ve varlığı, insanla kurduğu ilişki sayesinde anlam kazanır.** Sanat da bu ilişkinin varlığını anlamamız ve ortaya koymamız için önemli bir kaynaktır. İlkel toplumların varlığından bu yana süregelen insanın anlam arayışı, sanat aracılığıyla kendini anlamlandırmak adına yeni bir hakikat yaratır. **Ve sanat, bir noktada bizlere toplumsal bir özdeşleşme sağlar.**

Belki de bu yüzden sanat insanın kendisini ve dünyayı anlamlandırma çabasının en derin ve kalıcı ifadesidir.



NÖROPSİKOLOJİ

Nehir Bursa
Psikolojisi Öğrencisi

Nöropsikoloji, beyin ile davranış arasındaki ilişkiyi inceleyen bilim dalıdır. Psikoloji ve nöro bilim arasında bir köprü kurar.

Nöropsikolojinin temel sorusu şudur: “**Beyindeki yapısal ya da işlevsel değişimler bilişsel süreçleri ve psikolojik yaşantıyı nasıl etkiler?**” Hafıza, dikkat, dil, karar verme ve problem çözme gibi zihinsel süreçler **belirli sinir ağlarının koordineli çalışmasıyla ortaya çıkar**. Örneğin frontal bölgelerde meydana gelen bir hasar, planlama ve dürtü kontrolünü etkileyebilirken, temporal bölgelerdeki bozulmalar hafıza süreçlerinde güçlük yaratabilir. Bu tür bulgular **zihinsel süreçlerin soyut değil, biyolojik bir temele dayandığını gösterir**. Bu ağlarda meydana gelen bir hasar ya da farklılaşma ise davranışta gözle görülür değişimlere yol açabilir.

Nöropsikoloji yalnızca beyin hasarlarını anlamakla sınırlı değildir. Bununla birlikte öğrenme süreçlerini, nöroplastisiteyi ve psikiyatrik bozuklukların sinirsel temellerini de araştırır.

Günümüzde Nöropsikoloji

Günümüzde nöropsikoloji çalışmaları **temel ve uygulamaları dallara** ayrılır.

Temel nöropsikoloji sağlıklı insanın zihinsel işlevleri ve bilgi işleme süreçleriyle beyin yapısı ve süreçleri arasındaki süreci inceler, bu süreçlerle ilgili ilke ve yasaları belirler, kuramlar geliştirir. **Uygulamalı alana** örnek olarak klinik nöropatolojiyi örnek verebiliriz.

Klinik nöropsikoloji; tümör, iltihaplanma, kanama ya da travma gibi nedenlerle oluşan nörolojik hasarın yanı sıra tıbbi, nörogelişimsel ve psikiyatrik bozuklukların; cerrahi müdahalelerin ve farmakolojik tedavilerin bilişsel işlevler üzerindeki etkisini inceler.

Sonuç olarak **nöropsikoloji** nöronların sessiz diliyle zihnin gürültülü dünyası arasındaki tercümandır. Somut verilerle soyut yaşantılar arasında kurulan bu köprü, **modern psikolojinin insanı bir bütün olarak anlama çabasındaki en güçlü dayanağı olmaya** devam edecektir.

Zihnimizi kocaman bir orkestra olarak hayal edersek nöropsikoloji bize **en küçük nota kaymasında müziğin neden değiştiğini** anlamamızı sağlar.

BİR TABLOYA BAKARKEN ASLINDA NE GÖRÜRÜZ?

Belkıs Şimal Kaymaz
Psikolojisi Öğrencisi

Bir tablonun karşısında durduğumuzda, ilk yaptığımız şey sadece o tabloya bakmak gibi görünür. Oysa yaptığımız şey çoğu zaman bakmaktan fazlasıdır.

Bir tablonun sadece rengine, şekline veya sanatçının ne anlattığına bakmayız, **hiç farkında olmadan kendi iç dünyamıza da bakarız.**

Bir sergide, bir galeride ya da bir sokağın köşesinde tesadüfen rastladığımız **tablolar, bazen açıklayamadığımız o an da sebebini bilmediğimiz bir his uyandırır içimizde.** Bazıları bizi sakinleştirir, huzurlu hissettirir; bazıları görür görmez heyecanlanmamıza sebep olur bazıları ise sebebini anlayamadığımız bir huzursuzluk yaratır. Aslında bu bir tabloyu “*beğendim*” veya “*beğenmedim*” demekten daha fazlasıdır. Bu, daha çok bizlere, duygularımıza, anılarımıza, iç dünyamıza bir şeylerin dokunmuş olmasıdır.

Bir tabloyla ilk karşılaşmamızda beynimiz o kadar hızlı çalışır ki; renkleri, ışığı, biçimleri bilinçli olmadan ayıklar ki biz daha ne hissettiğimizi anlayamadan içimizdeki bir duygu çoktan ortaya çıkmıştır. **Çünkü zihin gördüğü bir görüntüyü yalnızca tanımakla kalmaz, aynı zamanda ona duygusal bir tepki de verir.** Yani bir tabloya baktığımızda aslında yalnızca görmeyiz; aynı anda hissetmeye de başlarız.

O yüzden o tabloyu izlerken “*ya bu çok huzurlu hissettirdi bana. Neden acaba?*” diye sorar. Ya da tam tersine “*Ben çok huzursuz hissettim daha fazla bakamayacağım*” der oradan uzaklaşırız. **Biz daha gördüklerimize henüz bir anlam yüklememişken vücudumuz çoktan tepkisini vermiştir aslında.**

Tabii **renklerin bu noktadaki rolü büyüktür.** Yumuşak ve açık tonlar çoğu zaman sakinlik hissi yaratırken, koyu ve sert renkler içsel bir gerginlik uyandırabilir. Ancak bu etki evrensel gibi görünse de tamamen kişisel değildir. Aynı renge bakan iki insan, farklı duygular hissedebilir. Çünkü renkler yalnızca göze değil, hafızamıza, iç dünyamıza ve hatta geçmiş deneyimlerimize de temas eder.

Van Gogh ve Yıldızlı Gece

Aslında açıklayamadığımız şey, tablo değildir, açıklayamadığımız şey bizde uyandırdığı içsel karşılıktır.



İlk tepkinin ardından zihin devreye girer. “*Bu tablo ne anlatıyor?*” sorusu belirir. Figürler tanıdıksa, sahne netse, zihin rahatlar. **Gördüklerini anlamlandırmaya, anıyı canlandırmaya çalışır.** Ama tablo soyutlaştıkça, belirsizlik artar. Bu belirsizlik ise bizi düşünmeye zorlar. Beyin boşlukları doldurmaya çalışır. **İşte tam bu sırada tabloyla birlikte kendi anlarımız, duygularımız ve çağrışımlarımız da tablonun içine sızar.** Ne hissettiğimize, neden hissettiğimize odaklanır bunun o tabloyla ne ilgisi olduğunu sormaya başlarız kendimize.

Ne enteresandır ki o sırada o tabloya neden bu kadar bağlandığımızı ya da neden rahatsız olduğumuzu açıklayamayız. **Aslında açıklayamadığımız şey, tablo değildir, açıklayamadığımız şey bizde uyandırdığı içsel karşılıktır.** Bir yüz ifadesinin, bir duruşun, Bir rengin hatta yalnızca bir atmosferin bile bize tanıdık gelmesiyle hissettiğimiz şey ile karşı karşıya kalmanın, bize neyi anımsattığını bulmanın karmaşıklığını yaşarız. O tanıdıklık hissi, bizi tabloya yaklaştırır veya tam tersine uzaklaştırır. **Çünkü insan ancak kendinden bir parça bulduğu şey ile bağ kurar. Aynı tabloya bakan iki kişinin tamamen farklı şeyler hissetmesi bu yüzden şaşırtıcı değildir.**

Vincent Van Gogh’un Yıldızlı Gece tablosuna bakarken çoğu insan benzer bir ikilem yaşar. Renkler parlaktır, gökyüzü hareketlidir; ama tabloya eşlik eden duygu her zaman huzur değildir. Kimi için büyüleyici olan bu manzara, kimi için içsel bir karmaşa hissi uyandırır.

Gökyüzünün karmaşası, yıldızların alacalı görüntüsü, bakana durgun bir geceden çok, zihinsel bir hareketliliği çağırır.

Bu tabloya bakarken beynimiz sadece bir gece manzarasını algılamaz. Gözlerimiz renkleri seçerken, tablonun büyüünde kaybolurken zihnimiz o hareketin anlamını çözmeye çalışır.

Belki de Yıldızlı Gece’yi bu kadar etkileyici kılan şey, net bir duygu sunmamasıdır. Ne tamamen huzurlu ne de tamamen karanlıktır. **İzleyiciyi, kendi ruh hâliyle baş başa bırakır.** Bu yüzden kimi zaman uzun uzun bakmak isteriz; çünkü baktıkça tablo değişmez ama biz değişiriz.

Belki de sanatın en güçlü yanı tam da burasıdır. **Her bir tabloya bakarken yalnızca sanatçının ne anlatmak istediğine değil, kendi iç dünyamızda nelerin saklı olduğunu da fark ederiz.** Tablo hep oradadır, her zaman aynı tablodur, fakat ona bakan insan her seferinde biraz daha farklıdır. Bu yüzden tablonun tam karşısında sadece ona bakmayız, kendi iç dünyamıza da bakmaya başlarız.

