

Aralık 2024

Sayı: 10

Edebiyat,
Fikir ve
Sanat Dergisi

DÜŞ

PSİKOLOJİ

SAYISI

Bu Senin Düş'ün

KURUCUMUZDAN

Değerli Düş Dergisi okurları, bu sayımızda amacımız öncelikle insan ruhunu anlayabilmek ve bilgi edinebilmek, edebiyat ve psikoloji ilişkisini ele almak ve psikolojiye dair ufukumuzu genişletecek yeni şeyleri kavrayabilmek. Umarım sizler de sayıyı okurken keyif alır ve güzel zaman geçirirsiniz.

Bu sayımızı,

GSB İzmir psikoloji atölyesinde tanıma fırsatı bulduğum güler yüzü, samimiyeti ve güzel enerjisi hiç eksik olmayan, bize çok güzel şeyler katan psikolog Ezgi Yıldırım'a,

Hayatımda çok güzel izler bırakan ve desteğini hep hissettiğim psikoloğum Pelin Kapi'ya,

Desteğini hiç esirgemeyen ve bana hep yardımcı olmaya çalışan Uzm. Dr. Nilay Bilgin'e ithaf ediyorum.



Samet Mutlu

SARIL KENDİNE

Kendinle barış! Bu, kendine yapabileceğin en büyük iyilik. Herkes kendi hayatında sorunlar yaşıyor. Herkesin hayatı gerçekten çok zor. Herkes çok sıkıntı çekti, çekmeye devam ediyor. Sen kendinle, kendi geçmişinle barışmalısın. Geçmişin yükü geleceğini etkilememeli. Çoğu insan, en çok kendine acımasızdır. Bu yüzden “çocuk sen”le barışmak şu an olduğun kişinin bir nebze de olsa yaralarını sarar. Bunun için kapat gözlerini, düşün çocukluğundaki seni. Gözleri ışıldayarak gururla seni izliyor. Sen biraz duygulanabilirsin. “Ah, neler çektin!” diyebilirsin. Ama lütfen sarıl geçmişindeki kendinle. Onu affet. Onu sevdiğini söyle. Çok zorluk yaşadınız, çok acı çektiniz, çok yalnız kaldınız ama geçti. Şu an yaşadıkların da geçecek. Sadece sarıl kendine.

Ceren Uğur

ANLAŞABİLİYOR MUSUN KENDİNLE?

Sakın pembe bir fil düşünmeyin! Ne yaparsanız yapın ama pembe bir fil düşünmeyin!

Muhtemelen düşünmeyin dememe rağmen hepinizin aklında aniden pembe bir fil kendiliğinden belirdi. Bu sizin isteğiniz dışında otomatik olarak oldu. Peki nasıl, düşünmemeniz gereken bir şeyi beyniniz neden aniden düşünüyor? Size ait bir organ nasıl sizin iradeniz dışında hareket edebiliyor? Basit. Neyi düşünmemeniz gerektiğini düşünüyorsunuz. Bunu daha sonra açıklayacağız. Beynimizin bunu otomatik olarak ve kendiliğinden yaptığını biliyoruz. Peki ya bu işi inada bindirirsek ve ısrarla beynimizi zorlayıp o pembe fili düşünmemeye çalışırsak ne olur? Yani beynimizin bir anlık bir refleksini inatla bastırmaya çalışırsak sonuç ne olur? Hangimiz kazanırız biz mi, beynimiz mi? Biz ve beynimiz iki ayrı kişi miyiz? Bunu da daha sonra açıklayacağız. "Böyle basit bir şeyi neden inada bindireyim bırakayım beynim ne yaparsa yapsın." Diyebilirsiniz, elbette haklısınız. Ancak örneğimizi birazcık değiştirirsek belki fikriniz değişebilir. Diyelim ki hiç yaşamak istemediğiniz bir şey yaşadınız ve bu sizde kötü bir anı bıraktı. Beynimiz evriminin bir sonucu olarak sizi hayatta tutma dürtüsüyle bu kötü anıyı tekrar tekrar zihninizde canlandırmaya başladı. Üstelik bununla da yetinmedi, senaryoyu genişletti ve daha korkunç bir hale getirdi. Aslında bunu yapmasının sebebi beyninizin sizin düşmanınız olması değil, sadece aynı kötü şeyi tekrar yaşamamız durumunda size neler yapmanız gerektiğini önceden düşündürmek istiyor.

Konumuza dönecek olursak; bunları bilmediğinizi ve bu kötü düşüncelerden kurtulmak istediğinizi düşünelim. Siz düşünmemeye çalıştıkça beyniniz daha fazla düşünecektir. Çünkü daha önce de söylediğimiz gibi neyi düşünmeyeceğinizi düşünüyorsunuz. Bunu çok basit bir örnekle açıklayalım. Bir çocuğa, sakın "masa" kelimesini cümle içinde kullanma! diye tembih ettiniz ve sonra şunu sordunuz: Hangi kelimeyi cümle içinde kullanmayacaksın? Çocuk da size "masa" kelimesini kullanmayacağım dedi. Ve otomatik olarak kullanmış oldu. İşte beynimizin çalışma sistemi tam olarak bu. Önceki konumuza tekrar dönelim kötü anılarınızı düşünmemek konusunda inatçı davranmanız gayet normal çünkü kötü düşüncelerimiz bizi rahatsız ve huzursuz ederler. Gün içinde yaptıklarımızdan keyif almamızı engellerler. Peki bu inatçılığın yani beyninizle girdiğiniz bu savaşın sonucunda kazanma ihtimaliniz var mı? Maalesef hayır, tıpkı pembe fil örneğindeki gibi beyniniz ısrarla bunları düşünecektir. Tüm bunlardan bahsettikten sonra savaş dediğimiz şeyin iki tarafı olması gerektiğini hatırlayalım ve daha önce sorduğumuz ikinci soruyu cevaplayalım. Beynimiz ve biz iki ayrı kişi miyiz? Tabii ki değiliz ancak tüm organlarımızın görevi bizi hayatta tutmaktır. Kalp; bunu kan pompalayarak yapar, böbrekler zehirli maddeleri süzerek, ve beyin kötü şeyler düşünerek. Evet yanlış duymadınız durum tam olarak böyle. Beynimizin çalışma mekaniği bu şekildedir. Yani tüm organlar gibi o da doğası gereği yapması gerekeni yapıyor. Uzun lafın kısası beyninizle girdiğiniz bir "savaşı" kazanmanız mümkün değildir. Bunun yerine onu anlamayı ve onunla dost olmayı deneyin. Düşüncelerinizi ısrarla kontrol etmeye çalışmayın bırakın gökyüzündeki bulutlar gibi geçip gitsinler. Hem ne derler; siz düşünceleriniz değilsiniz, düşünceleriniz sadece beyninizin bir ürünü. O yüzden hepiniz kendinizle iyi anlaşın.

Samet Mutlu

BİR HASTALIK BİR AÇIKLAMA

Depresyon:

Bu hastalık kişinin huzursuzluk, üzüntü, güvensizlik gibi duyguları sürekli yaşama ve hissetme halidir. Psikolojik bir rahatsızlık olan depresyon fiziksel rahatsızlıklara da dönüşebilmektedir. Çünkü psikolojik olan her şeyin bedende bir karşılığı vardır.

AÇI

Yalnız olmamayı özledim biraz
Şikayet edebilmeyi yalnızlıktan
Neyse ki
Benim büyüttüğüm kadar büyük boşluk
Ve hayat benim düşündüğüm kadar zor

Nerede görmek istersem orada mutluluk
Ne kadar güzel dersem o kadar güzel hayat
Tüm renkler benim
Ne kadar güzel çizersem
O kadar anlamlı resmim

Samet Mutlu

HAYIR DIYEBİLMEK

İnsan doğası gereği belli mizaç ile doğar ve bir karakter geliştirerek büyür. Bu mizaç ve karakterimizin bir sonucu olarak belli sınırlarımız vardır ve bu sınırlara göre hayatımızı devam ettirmeye çalışırız. Birey, bu sınırları korumak, doğru bildiği şeyden vazgeçmemek veya istemediği bir duruma karşı dur diyebilmek adına birtakım tepkiler geliştirir. Bunlardan en basiti ise hayır demektir. Peki bu kadar basit bir cevap olan hayır yanıtını kullanırken neden zorlanıyoruz? Bunların en temelinde birilerini kırmama, onayı kaybetmeme isteği, bir kişinin veya bir şeyin varlığına ihtiyaç duyduğumuz için oluşan mecburi durumlardan ya da bencil bir insan gibi gözükmemekten korktuğumuz için hayır diyememe problemleri yaşayabiliyoruz. Bunlardan kaynaklı sürekli kendimizi göz ardı ettiğimiz, aynı kısır döngüde kaldığımız, çıkamadığımız ve en sonunda yıpranan, yorulan kişinin yine biz olduğu bir denklemde yaşamak zorunda kalıyoruz. Her zaman her şeye evet demek insanın zamanında, enerjisinde, iyi oluşunda, kendine duyduğu saygıda eksilmeler yaşatabilir. Çünkü hayatını ve sınırlarını etkileyen bu sorun ile beraber birey kendini ihlal edilmiş, güvensiz ve savunmasız da hissedebilir. Her zaman herkese karşı evet diyen, uyum sağlayan bir pozisyonda olduğumuzda bu gösterilen iyi niyetin bir yerde suistimal edilebileceğini ve bizi yıpratıp, tüketebileceğini farkında olmamız gerekiyor. Ya da hayatımızın bir noktasında acı bir şekilde tecrübe etmiş oluyor, bu konuda bir şeyleri değiştirmek isteyen bir konuma geliyoruz.

İnsan doğası gereği hepimizin onaylanma ve uyum sağlama ihtiyacı var fakat bunun ne kadarını kendimizden vererek yapıyoruz? Hayır diyebilmek için kişi önce kendini iyi tanımalı, neyi seviyorum ya da sevmiyorum, beni ne mutlu ya da rahatsız eder bunları bilmeli ve ona göre kendi sınırlarını çizmeli. İlk olarak kendimizi merkeze koyan bir hayat düzeni benimseyebilir ve ailemizi, arkadaşlarımızı, diğer insanları bu merkezin çevresine yerleştirmeyi deneyebiliriz. Dilimize pelesenk olmuş "Bilmiyorum." "Bana fark etmez." "Bana her şey uyar." cümlelerini azaltmamız ve benden ne bekleniyor, ben ne istiyorum dengesini iyi kurabiliyor olmamız gerekiyor. Bu dengeleri bebek adımları ile kurmaya başladığımız noktada hayır diyememenin beraberinde getirdiği o olumsuz hissiyatlar geride kalmaya başlayacaktır. Hayır diyebilmede de önemli olan şeylerden biri nasıl hayır dediğimizdir. Kendimizi, sınırlarımızı koruyacağız diye inciterek ya da beklenmedik şekillerde değil bu hayırın kişinin kendisine olmadığını gelen isteğe karşı olduğunu ve cevabın bizim oluşturduğumuz hayat çerçevesi, kişilik, sınırlardan geldiğini karşısına belirterek yapabiliriz. Bu sayede kendimizi ne birilerini incitmekten çekinerek çok fedakarlık yapan bir pozisyona sokarız ne de bencil görünmekten korkarak kendini unutup sürekli evet diyen birine dönüşür bir kısır döngünün içinde boğulmaya devam ederiz.

Yağmur Özer

BİR KAVRAM BİR BİLGİ

Dolaylı

Bir kişinin veya canlının, hiçbir cezaya ve kötü uyarıcıya bizzat maruz kalmadığı halde başka bir kişinin ya da

Ceza:

canlının cezaya maruz kaldığını görerek bir davranıştan kaçınmasıdır. Örneğin hırsızlık yaptığı için hapse giren birini görüp hırsızlık yapmaktan vazgeçmesi.

BİR HASTALIK BİR AÇIKLAMA

**OKB
(Obsesif
Kompulsif
Bozukluk):**

Bu hastalık düşünce ve davranışların bir nevi savaşa girdiği , düşüncelerin davranışlar tarafından yok edilmeye çalışıldığı bir patolojik rahatsızlıktır. Kişi saçma olduğunu bildiği ve kendisine kaygı verdiğini düşündüğü düşüncelerini yok edebilmek için çeşitli davranış ritüellerinde bulunur.

EDEBİYAT VE YAZININ PSİKOLOJİK İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

Edebiyat kişilerin duygularını, düşüncelerini, deneyimlerini ifade etmede kullanılmış ve yüzyıllar boyunca var olmuştur. Edebiyatın insan ruhu üzerine çeşitli etkileri vardır. Bunlardan biri edebiyatın iyileştirici gücüdür. Edebiyat ve yazı insana dair tüm duygu, düşünce ve deneyimi kapsadığından insan ruhuna etkileri oldukça derindir. İnsan kendi duygularını, yaşadığı travmatik olarak adlandırılan deneyimlerini yazarak ve okuyarak empati yeteneğini geliştirir. Aynı zamanda duygu ve düşüncelerinin zihnindeki dağınıklığından ve kaosundan kurtulur ve böylece duygularını ve deneyimlerini daha iyi kavrayabilir. Edebiyat ve yazıyla bağı güçlü olan kişilerin psikolojik açıdan birçok iyileşmeyi ve gelişimi beraberinde getirdiği görülür. Bunlardan ilki kişinin kendini ifade etmesidir. Kişinin kendini ifade etme ve kendi içine dönebilme süreci hayat koşuşturmacası içinde oldukça zordur. Kişi kendi düşüncelerinde, duygularında kaybolur ve aslında kendisine ne olduğunu idrak etmede güçlük çeker. Kendisine yetişemeyen kişi hayat akışına da düşüncelerine de yetişemez. İşte bu yüzden ki edebiyat ve yazı kişinin duygu ve düşüncelerini anlamlandırmada yardımcı olur. Kişi yazarak kendini ifade edebilme alanı bulur. Kendi içine döner ve bu dönüş duygu, düşünce ve deneyimleri anlamlandırmada kişiye yardımcı olur.

Yazmak ve okumak zihnin ve ruhun derinliklerini ortaya çıkarır, onları serbest bırakır (Turna, 2020). Kişinin kendi içine dönebilmesi ve kendini ifade edebilmesi için birçok ifade yolu vardır. Günlük yazımı veya deneme, söyleşi tarzı yazılar, bireyin kendi dünyasıyla bağlantı kurmasını sağlayacaktır. Günlük yazımı bireyde duygusal farkındalık ve içsel farkındalığa yol açar. Bu farkındalık sonucundaysa kişi kendi davranışlarını, duygu ve düşüncelerini, korkularını belki de kaygılarını daha da iyi görecektir. Bireyin kendini her açıdan görebilme yetisi bireyin kişisel ve mental gelişim yolculuğunda attığı önemli ve büyük adımlardan biri olacaktır.

İkinci olarak psikolojik iyileşmede yazının bireyin duygularının dışa vurumunun ve katarsis anının öneminden bahsedeceğim. Biz insanlar hayat deneyimimiz arttıkça insanlara olan güvenimizi yavaşça yitirmeye başlarız.

Güvenimizi yitirdikçe de insanlarla olan etkileşimimiz azalır. Duygusal paylaşımlar yapmamaya başlar, duygularımızı ve düşüncelerimizi içimizde yaşamaya başlarız. Bastırılmış her duygunun ve düşüncenin, eylemin unutulduğunu düşünürüz (Güngör, 2023). Lakin içimizde yaşadığımız bu duygular bir müddet sonra hayat akışımızda bozulmalara ve işlevsizliğe yol açar. Duygular sandığımız kadar basit ve önemsiz değildir ve Jacques Lacan'ın da dediği gibi "Usulüne göre bastırılmamış her şey hortlar." Bu yüzden hayatımızın akışını bozmadan ve mental açıdan geriye gitmeden önce duygularımızı ifade etmek için yazı aracını kullanmamız gerekir.

Duygularımızı ifade ederken dışavurumcu yazmadan faydalanabiliriz. Dışavurumcu yazmayla engellenmiş tüm duygu ve düşünceyi ifade ederek kişinin zihninde taşıdığı yükleri eksilterek ruhsal sağlık iyileştirilir (Tekin, 2023). Kişi kendi hislerini kâğıda dökerken stres, kaygı, üzüntü gibi duygularıyla yüzleşir ve bu yüzleşme kişinin duygu ve düşüncelerinde hafiflemeye yol açabilir.

Aynı zamanda kişi yüzleşmekte zorlandığı duygu ve düşünceleriyle tanışır ve anlamlandırmada güçlük çektiği duygularını anlamlandırır. Bu anlamlandırma sayesinde de kişi kendi duygularının yabancıası olmaz. Yazma süreci ve sonrasında duygusal rahatlama ulaşır, zihinsel rahatlama yaşar.

Edebiyatın psikolojik iyileşmede oldukça önemi vardır. Edebiyat bireyin empati yeteneğinin gelişmesine sebep olur. Edebiyat okuru bir birey her okuma yaptığıında görecektir ki bu dünyada binbir çeşit hikâye binbir çeşit duygu ve düşünce vardır. Okur bu dünyada yalnız olmadığını, üzüntü, mutluluk, kötülük, iyilik gibi kavramların diğer insanların hayatında da var olduğunu fark eder. Okudukça kişi, karakterlerin hayatlarına giriş yapar ve insan olmanın getirdiği ortak deneyimleri özümseyip, bağ kurar. Bağlantı kurmak bireyin duygularını daha iyi anlayıp, deneyimlerine saygı göstermesinde yardımcı olur. Okuyarak empati yeteneğini geliştiren bireyler çevrelerindeki insanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurar ve anlayışlı kişiler olurlar.

Edebiyatın empati alanında iyileştirici gücü vardır ve edebiyat sayesinde yapılan empati daha kalıcı daha etkilidir.

Sonuç olarak edebiyat ve yazının psikolojik iyileştirici gücü, kendini ifade etme ve kendine dönüş, duyguların dışavurumu, empati yeteneğinin gelişmesi gibi etkilerle ortaya çıkar. Kendini ifade eden birey duygularına ve düşüncelerine daha gerçekçi bakabilecektir. Kendisinden uzaklaşmadan günlük yazımıyla varlığını destekleyecektir. Duyguların dışavurumunu yazı aracıyla ifade edebilmek bireyin hayatındaki kaosa, aynı zamanda kendisine yabancılaşmasına son verecektir. Duygu, düşünceleriyle yüzleşecek ve yazma süreci boyunca bir katarsis yaşayacaktır. Edebiyat sayesinde duygudaşlık yapabilmek ve bu yeteneğin gelişebilmesi kişinin hayattaki ilişkilerinde daha anlayışlı ve hoşgörülü olmasına sebep olacaktır. Duygularını anlamlandırmada ve insanlarla bağ kurmada edebiyatın oldukça önemli yeri vardır. Edebiyatın ve yazının kişinin psikolojik açıdan iyileşmesinde oldukça büyük etkisi vardır. Aynı zamanda bireylerin kendilerinin farkında olmasına da yardımcı olur.

*Beray Nisa
Altuntaş*

BİR KAVRAM BİR BİLGİ

Öz

Düzenleme:

Kişinin kendi hayatına yön ve şekil verebilme yeteneğidir. Örneğin kişinin gününü nasıl geçireceğini planlaması geleceğini inşa etmek için çalışması kendini tanıması ve kendiyle ilgili kararları özgürce alabilmesidir. Öz düzenleme kapasitesi yüksek olan insanlar hayatlarını daha planlı ve disiplinli yaşayabilirler.

