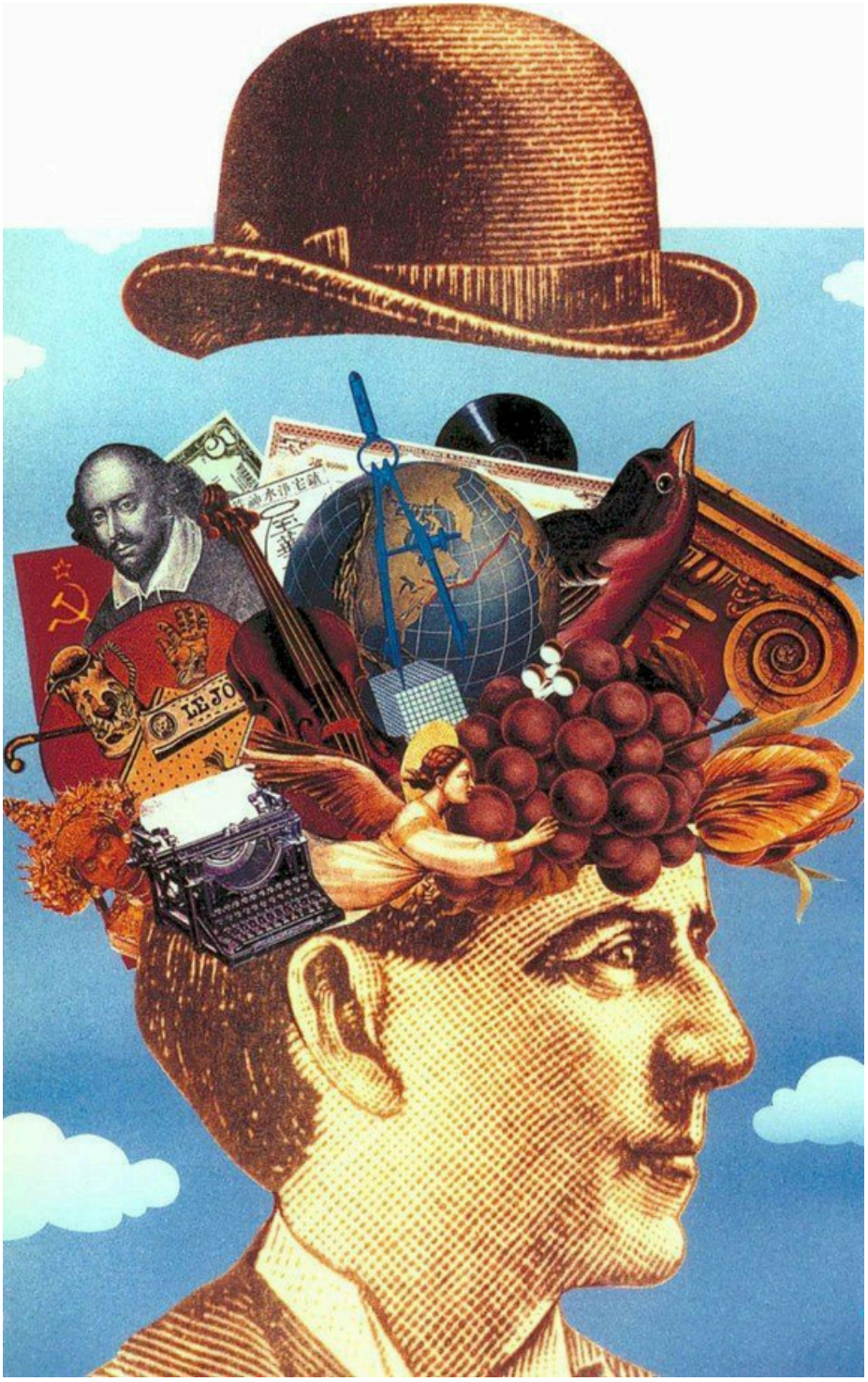
plasebo

ULUSAL PDR ÖĞRENCİLERİ YAPILANMASI

AĞUSTOS 2026
SAYI 10



PSİKOLOJİ VE SANAT


ÜRET,YAŞA,HİSSET

İÇİNDEKİLER

04 Giriş Yazısı

05 Günaha Davet

07 "To Be, Or Not To Be" Hamlet'in Varoluşsal Psikolojideki Yeri

11 Sanatın Psikolojideki Çok Kültürlü Yolculuğu: Ruhun Evrensel İfadesi

13 Sanatla Hissetmek Sanatla İyileşmek

17 Son Bir Perde

19 Çizgi-İnsan-Benlik

21 9. Upöy Yaz Çalıştay Kampı

24 10. Upöy Zirvesi

27 Psychocast

28 Bize Ulaşın

29 Referanslar



Duru Demir
PLASEBO Dergi Sorumlusu

Giriş Yazısı

Herkese merhaba,

Anlatamadığımız, bastırdığımız ya da adını koyamadığımız duygular bazen kendini kelimelerde değil; bir çizgide, bir renkte ya da bir ritimde bulur. Sanat, bu duyguların kendine yer açtığı bir alan sunar.

Bu sayımızda psikoloji ve sanatı ayrı ayrı ele almak yerine, onların zaten iç içe geçtiği noktadan konuşmayı tercih ettik. Çünkü sanat, yalnızca bir sonuç değil; düşünmenin, yüzleşmenin ve çoğu zaman kendimizle karşılaşmanın bir yoludur.

Her metin, insanın iç dünyasına tutulan küçük bir ışık gibidir. Bazen karanlık, bazen tanıdık ama her zaman samimi. İnsan, kendine dürüst olmaya cesaret ettiğinde değişim de beraberinde gelir.

Bu sayıyı hazırlarken sanatı sadece estetik bir üretim olarak değil; duyguların, çatışmaların ve içsel arayışların bir dili olarak ele aldık. Okurdan beklentimiz, bu sayfalara sadece göz gezdirmesi değil; durup hissetmesi ve belki de kendine dair yeni bir şey fark etmesi.

Belki her yazıda kendinizi bulamayacaksınız.
Ama bazı cümleler size iyi gelecek.
Bazen, iyileşmek tam olarak böyle başlar.
Hepinize keyifli okumalar diliyorum!

GÜNAHA DAVET

Boyaların elimdeki fırça ile tuvale her bir darbesinde, ruhumdaki yalnızlık da ifade buluyordu.
Havva ve Âdem… Önümdeki resimde tam olarak bu vardı. Çağımızın getirdiği sorunlardan uzaklaşmak için eski çağlara yelken açmak, bana göre bir kaçış yoluydu.
Resimdeki bazı dokunuşlar, hissettiklerimin yansımasıydı.
Mesela Havva'nın elindeki yasak meyve elma yerine, mürdüm renginde iri taneli bir üzüm demetiydi. Üzüm; nahoş, sarhoşluk veren şarabın özü değil mi? Elmadan daha tehlikeli olduğu aşikardı. Bu meyve bana yapmak istediklerimi gösteriyordu: tehlikeli
ama karşı konulmaz… Sonuçları cennetten kovulmak kadar büyük bir günah olan bu meyve, tam da isteklerimdi.
Resmin diğer ufak detaylarından biri de Havva'nın günah işlendikten sonra utançla sığınacağı yapraktı.
Yasak meyvenin hemen yanında, palmiye yaprakları kadar büyük, sarı renkli bir coccoloba ağacı vardı. Yaprağın sarı olması, yaşanacak utancı daha gözle görünür kılıyordu.

Tabloya biraz aydınlık lazımdı , Fırçamı tuvaldeki mavi renge daldırdım. İçimdeki negatif duygular, fırça maviye değdikçe kayboluyordu. Her şeyden habersiz, güzel bir güne uyanan gökyüzü… Mavinin parlak pigmentleri, bana evimde çocuklarımla yaşadığım huzurlu saatleri hatırlatıyordu.





Esra DEMİR



Gökyüzünden sonra dağlara geçtim; haşin, ulaşılamaz, insanın küçüklüğünü yüzüne vuran o dağlar. Acı kahverengi dağlara yakışıyordu. Bu renk; biz daha fidanken bize tepeden bakan koyu renkli ebeveynlerimizdi. Görüntüyü biraz bulanık bıraktım; henüz felaket gerçekleşmemişti. Son bir dokunuş kalmıştı. Belki de bu tablonun asıl nedeni...

Onu, kutsal kitaplarda anlatılandan çok farklı tasvir edecektim. Kendinden emin, baştan çıkarıcı bakışlar; susmasını istemeyeceğin bir melodi gibi güven veren bir ses tonu…

Çizgilerden bile duyulacak kadar… Belirgin çene hatları, kahverengi saçlar, olgun bir beden.

İnsanları yoldan çıkaran bir varlığın çirkin ya da bir yılan olduğunu hiç düşünmemiştim. Tablo bitti. Birkaç adım geriye çekildim, ortaya çıkana baktım:

Dehşet… Korku… Şaşkınlık…

Tüm duygular benliğimde , ruhumda aynı anda hücuma geçti. Tablodaki şeytanın

yüzü yerine kocamın yüzü vardı. Onun o mükemmeliyeti, “her şey yolunda” bakışları,

güzelliği… Evet demek zorunda bırakan kendine güveni…

Tablomda bile ona karşı koyamamıştım. Bendeki etkisi, yarattıklarımda bile can

buluyordu. Onda gerçekten şeytan tüyü vardı. Onun karşısında hep aciz kalıyordum;

bunun en büyük kanıtı, Havva’nın da benim suretim olmasıydı.

Bu tablo; Havva ve Âdem’in, benim hayatımdaki yansımasıydı.

"To Be, Or Not To Be"
Hamlet'in Varoluşsal Psikolojideki Yeri

Olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu!
Düşüncemizin katlanması mı güzel,
Zalim kaderin yumruklarına, oklarına
Yoksa diretip bela denizlerine karşı
Dur, yeter! Demesi mi?
Ölmek, uyumak sadece! Düşünün ki uyumakla yalnız
Bitebilir bütün acıları yüreğin,
Çektiği bütün kahırlar insanoğlunun.
Uyumak, ama düş görebilirsin uykuda, o kötü!
Çünkü ölüm uykularında,
Sıyrıldığımız zaman yaşamak kaygısından,
Ne düşler görebilir insan, düşünmeli bunu.
Bu düşüncedir uzun yaşamayı cehennem eden.
Kim dayanabilir zamanın kırbacına?
Zorbanın kahrına, gururunun çiğnenmesine,
Sevgisinin kepaze edilmesine
Kanunların bu kadar yavaş
Yüzsüzlüğün bu kadar çabuk yürümesine
Kötülere kul olmasına iyi insanın
Bir bıçak saplayıp göğsüne kurtulmak varken?
Kim ister bütün bunlara katlanmak
Ağır bir hayatın altında inleyip terlemek
Ölümden sonraki bir şeyden korkmasa,
O kimsenin gidip de dönmediği bilinmez dünya
Ürkütmese yüreğini?
Bilmediğimiz belalara atılmaktansa
Çektiklerine razı etmese insanı?
Bilinç böyle korkak ediyor hepimizi:
Düşüncenin soluk ışığı bulandırıyor
Yürekten gelenin doğal rengini.
Ve nice büyük, yiğitçe atılışlar
Yollarını değiştirip bu yüzden.
Bir iş, bir eylem olma gücünü yitiriyorlar.





Ali YILMAZ

Var olmak ya da yok olmak işte hepsi bu. Hepimiz bu meşhur sonatı çok iyi biliriz. William Shakespeare Hamlet oyununda Hamlet'in monoloğuyla bizlere oldukça etkileyici ve anlamlı psikolojik çağrışımlarda bulunur.

Yazarın aslında bu dizelerle bizlere kendi içsel dünyasının kapısını araladığını düşünüyorum.Şimdi birlikte sanatçının kapısından yavaşça içeri girelim."Olmak ya da olmamak, işte hepsi bu." Meşhur monolog, bu dizelerle başlıyor. Varoluş ve yok oluşla ilgili bu sesleniş; varoluşsal çatışmanın, bilinmezliğin ve bununla birlikte varoluşsal kaygının temel noktasını oluşturuyor. Bu eserin bütününe baktığımızda gerçekten kafası karışmış birinin sözleri gibi görünse de aslında anlamsızlık ve kaygı yaşayan estetik zekası oldukça güçlü birinin ellerinden çıkmış bir baş yapıttır.

Yazar, bu acımasız ve adaletsiz hayatın ızdırabından yakınıyor. Çekilen bütün acılara karşılık olarak uyumanın yani ölmenin tüm bu zorlukları, hisleri ortadan kaldıracağını söylüyor ancak "düş görebiliriz uykuda, o kötü" sözleriyle aslında gerçek sonun uyumak yani ölmekle bitemeyebileceğinin ihtimalini de göz önünde bulunduruyor ve bu durum kendisindeki varoluşsal kaygı durumunu daha çok tetikliyor. Yazar "ölmek" için uyuma eylemini kullanıyor. Nasıl ki Freud'a göre "Çok uyumak kaçmaktır uyumamaksa yakalanmak" uyumak, anksiyeteden bir kaçış noktasıdır. Ancak bu sağlıklı bir başa çıkma mekanizması mıdır sizce?

Yaşamda bizleri zorlayan, bizlerde kaygı uyandıran olaylar ve travmatik yaşantılar bilinç dışında yer edinir. Bilinç dışının bu karanlık dünyası ise en çok da bizler uyku halindeyken düşlerimizde canlanır ve derinlerdeki enerjiyi harekete geçirerek bunları dışarıya aktarır.

İşte tam da burada yazarı oldukça endişelendiren durum ortaya çıkıyor. "Sıyrıldığımız zaman yaşamak kaygısından, Ne düşler görebilir birinsan, düşünmeli bunu." Buraya kadar şair, kontrol edemeyeceği düş dünyasından kaygılı görünüyor. Çünkü buradaki durum bir bilinmezliğin içerisinde işlevsiz kalma durumudur.
Bilinmezlik başlı başına bir anksiyeteye sebep olurken düşünce yetisi gelişmiş biri içinsevaroluşsal anksiyetenin kaynaklarından birine dönüşmesi oldukça olasıdır. Çekilen tüm acıların, ölümle sonlanacağına inansa da ölümün kendisinin esrarengizliği yani sonrasındaki bilinmezlik şairi derinden etkilemişe benziyor. Zaten varoluşsal psikolojinin ana temalarından biri de "ölüm korkusudur."Bir diğeri de "eylemsizlik"tir.

Şair, meşhur dizelerinin sonlarına gelidiğinde dikkat çekici vurgulamalarda bulunmuş. İnsanın büyük ve özgür düşüncelerinin eyleme geçmesinin önündeki engelin, bilincin hareketi olduğunu dile getirmiş. Yani düşüncelerimizde dolaşıp durmakla birlikte yüreğimizden gelen o doğal ve güçlü sesi kirletmiş oluyoruz. Bir eyleme geçerken zihnimiz bizi soruları ve sorunlarıyla meşgul ediyor ve bu durum da biz insanları pasif birer varlık olmaktan öteye ne yazık ki götüremiyor.

Sorgulayıcı içsel keşif macerasında Shakespeare'e eşlik etmek, onu anlamaya çalışmak çok güzel ve biraz da zorlu bir deneyimdi. Karamsar, kaygılı cümlelerin içerisinde anlam arayışımızı "varoluşsal psikoloji" çerçevesinde incelemeye çalıştık. Buraya kadar biraz da olsa şairin iç dünyasını paylaştığımızı söyleyebilirim. Shakespeare için söyleyebileceğimiz şey belki de biraz arkasına yaslanıp derin bir nefes aldıktan sonra mindfulnes konusunda araştırma yapmasının yararlı olabileceğidir "live in the moment."



Sanat, insanın en derin duygularını ve düşüncelerini, kelimelerin yetersiz kaldığı bir biçimde ifade etme çabasıdır.
— Leo Tolstoy





Sanatın Psikolojideki Çok Kültürlü Yolculuğu: Ruhun Evrensel İfadesi

Sanat, yüzyıllardır insanlığın en güçlü ve en derin duygularını, düşüncelerini ve varoluş sorgulamalarını ifade ettiği evrensel bir dil olmuştur. Psikolojik danışman olarak yaptığım yolculuklar ve farklı kültürlerde gözlemlediğim sanat örnekleri, sanatın insan ruhuyla kurduğu derin bağın boyutlarını anlamama olanak sağladı. Sanatın sadece estetik bir değer olmadığını; aynı zamanda bireyin ve toplumun psikolojik iyileşme, kimlik oluşturma ve aidiyet hissetme süreçlerinde hayati bir rol oynadığını gözlemledim. Dünyanın farklı coğrafyalarında sanat, sadece bir yaratım değil; toplulukların travmalarıyla yüzleşme, kolektif iyileşme ve duygusal dayanıklılık geliştirme aracıdır.

Örneğin, İspanya'nın güneyinde yer alan Sevilla şehri ve onun simgesi haline gelmiş Flamenko kültürü, sanatın ruhu iyileştirmedeki gücüne çarpıcı bir örnek sunar. Flamenko, sadece bir dans ya da müzik türü değil; tarih boyunca acı, sevinç, özlem ve direniş gibi derin duyguların ifadesi olmuştur. Bu tutkulu performans sanatı, Sevilla halkının zengin kültürel mirasının ve kimlik arayışının aynasıdır. Flamenko'nun içten gelen ritimleri ve dramatik hareketleri, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde duygusal serbestleşmeyi sağlar; aynı zamanda katılımcılarına ve izleyicilerine dayanıklılık, aidiyet ve umut duyguları kazandırır. Bu yönüyle Flamenko, psikolojik danışmanlıkta ifade ve duygusal düzenleme araçları olarak değerlendirilebilecek güçlü bir kültürel fenomendir.

Psikolojik danışmanlık alanında kültürel duyarlılık kavramı, bu çokkültürlü sanat deneyimlerini anlamak için kritik önemdedir. Danışanların yaşadıkları kültürel bağlamda sanata ve ifade biçimlerine verdikleri anlamları kavramak, onlara daha derin ve etkili destek sunmamızı sağlar.





Psikolojik Danışman
Naile Öykü Muslu



Örneğin, Orta Doğu kökenli bir danışan için şiir ve müzik, kimlik inşasından ve travma anlatımında merkezi yer tutarken; Batı kültüründe drama ve görsel sanatlar bireysel farkındalık ve kendini keşif süreçlerinde öne çıkabilir. Danışmanın bu farklılıkları tanıması, danışanla empati kurmasını ve terapi sürecini güçlendirmesini mümkün kılar.

Carl Gustav Jung'un arketip teorisi, sanatın kolektif bilinçdışından beslendiğini ve kültürlerarası bağları görünür kıldığını ortaya koyar. Bu bağlamda, farklı kültürlerin sanatlarına açık olmak, hem danışanın hem de danışmanın psikolojik esnekliğini artırır, ön yargıları azaltır ve derin bir kültürel anlayış geliştirmeyi sağlar. Sanat, yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal iyileşmenin de bir aracı olarak işlev görür.

Kendi deneyimlerimde, sanatın kimliğimizi güçlendiren ve farklılıklarımızı kutlamamıza olanak veren bir köprü olduğunu gözlemledim. İtalya'nın sokaklarında hayat bulan fresklerden Slovakya'nın geleneksel halk danslarına, Türkiye'nin zengin motiflerinden Japonya'nın sade zen estetiğine kadar uzanan bu çeşitlilik, insan psikolojisinin farklı yüzlerini ve evrensel duygularını yansıtır.

Sonuç olarak, sanat ve psikoloji arasındaki çokkültürlü etkileşim, insan ruhunun evrensel ama
bir o kadar da benzersiz ifadelerini ortaya çıkarır. Her birey, kendi sanatını yaratarak hem
kendini hem de yaşadığı toplumu iyileştirme ve dönüştürme gücüne sahiptir. Bu yolculukta sanatla, kültürle ve ruhla dans etmeye devam etmek, insan deneyimini daha derin, zengin ve anlamlı kılar.



SANATLA HİSSETMEK SANATLA İYİLEŞMEK

Sanat Terapisi Nedir ?

Sanat terapisi ; bireylerin , ailelerinin ve toplumların, hayatlarını, sanat yapımı, yaratıcı süreç, uygulamalı psikolojik teori ve terapötik ilişkiyi barındıran insani deneyim ile zenginleştiren bütüncül bir yaklaşımdır (Lal Uzun, 2020) . Sanat terapisi , bireylerin sözel olarak ifade edemediği duyguları sanatla ifade etmelerini sağlamaktadır. Sanat terapisi içerisinde resim , müzik , dans , psikodrama , şiir gibi farklı dallar barındırmaktadır. Bireylerde kişisel büyümeyi , öz farkındalığı arttırmayı , duygusal değişimi destekleyen bir yaklaşımdır . Sanat terapisinde birey kendi iyileşme sürecinde aktif şekilde rol oynamaktadır (Lal Uzun, 2020) .

Sanat terapisi hümanistlik , psikanalitik , çözüm odaklı , bilişsel davranışçı , gelişimsel sanat terapisi vb. yöntemlere ayrılmaktadır. Hangi yöntemle çalışılırsa çalışılsın , sanat terapisi sözel olarak ifade edilemeyen deneyimleri farklı araçlarla aktarmayı sağlamaktadır.

Sanat terapisi birçok farklı alanla çalışmaya uygundur. Çocuklarla , ergenlerle, yetişkinlerle , çiftlerle , travmatik deneyimlerle , kanser hastalarında vb. birçok alanda çalışılabilmektedir.



BUSE GÖZTAŞLI

Sanatın Psikolojik Boyutu

Sanat sadece estetik kaygı içermemektedir. İnsanın derinliklerinde sakladığı duyguları dışa vuruş biçimdir. İnsanın kendi olduğu ve maske takmak zorunda olmadığı özgür bir alandır. Vurulan her fırça darbesi , çalınan her bir nota , yapılan her bir dans hareketi bireyden izler taşır.
Peki , sanat insanı neden bu kadar etkiler ?

İnsanlar sadece dış dünyadan etkilenmezler , kendi iç dünyasını da anlamlandırmak ister. Yaşadığımız olayları bazen kelimelerle ifade etmekte zorlanırız. Nasıl ifade edeceğimizi bilemeyiz.
Dinlediğimiz bir müzik , okuduğumuz bir şiir ya da gördüğümüz bir resim bizi derinden etkiler. Kendimizle bütünleştiririz. İşte bu deriz. Tam olarak bunu anlatmak istiyorum deriz. Freud' a göre sanat bastırılmış duygulardır. Bilindışının bir ürünüdür. Jung' a göre sanat kolektif bilinçdışının sembollerle dışavurumudur.

Jackson Pollock; "
Benim resimlerimin kaynağı bilinçaltıdır. Resimlerimi de tıpkı desenlerim gibi ele alıyorum, yani doğrudan doğruya, peşin çalışmalara başvurmaksızın... Resmi yaparken neyin meydana geldiğini pek fark etmiyor, ne yaptığımı ancak işin sonunda görebiliyorum.
" İnsan duygusal bir varlıktır . Sanatla karşılaştığımızda onunla duygusal bir bağ kurarız. Duygusal bir resim , duygusal bir film ya da duygusal bir müzik bizi duygulandırır. Bazı anları o an tekrar yaşarız. O an bastırdığımız , göz ardı ettiğimiz duygularla yüzleşiriz. Duygularımızı boşaltırız ve bir rahatlama yaşarız. (Ayaydın, 2020) .

Sanatın Beyindeki Yolculuğu

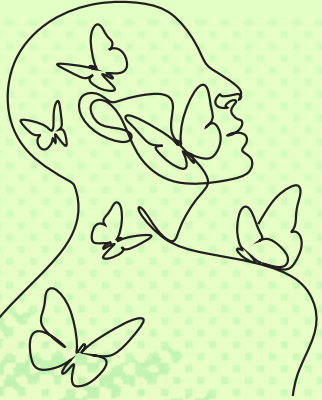
Sanatla uğraştığımızda beyinde en çok aktive olan bölgelerden birisi prefrontal kortekstir. Bu bölge planlama , problem çözme , karar verme gibi üst düzey zihinsel işlevleri yönetmektedir. Bir resim çizerken hangi renklere boyayacağımıza karar verirken beynimiz o sırada birde çok değerlendirme yapar , anlık seçimler yapar. Bu süreçler eleştirel düşünme becerilerimizi güçlendirir. Prefrontal korteksin bu rolü sanatta odaklanmayı , yaratıcılığı , zihinsel dayanıklılığı arttırır. Sanatla uğraşmanın duygusal rahatlama sağlaması limbik sistemle açıklanmaktadır. Limbik sistem duyguları işleyen bölgedir.

Resim yaparken dopamin gibi mutluluk nörotransmitterlerinin salgılanması artar. Bu kimyasallar sayesinde hem ruh hali iyileşir hem de motivasyon artışı görülür. Sanat kaygı , stres gibi olumsuz duyguların regülasyonunda da güçlü bir rol oynar. Boya fırçasıyla yapılan her hareket, limbik sistemi sakinleştirir ve duygusal dengeyi destekler. Sanatın önemli bir işlevide nöroplastisiteyi artırmasıdır. Nöroplastisite, beynin yeni sinir bağlantıları oluşturabilme ve kendini yeniden yapılandırabilme kapasitesidir. Resim yaparken hem motor becerilerimiz hem de duygusal sistemler aynı anda çalışır. Yeni teknikler öğrenmek , yeni malzemelerle çalışmak adaptasyonu arttırır . Yani beyin için sanat bir egzersizdir. (admin, 2025) . Sanat ve beyin arasındaki ilişki; hem kısa vadede ruh halimizi iyileştirir hem de uzun vadede zihinsel sağlığımızı korur. Sanat Sadece Görmez , İyileştir.

Sanatla başlanan her yolculuk aslında kendimize yaptığımız bir yolculuktur. Sadece duygularımızı iyileştirmek değil sanat beynimizi de iyileştirmektir. Bu yazıda sanatın psikolojik olarak bizi nasıl etkilediğini , duygularımızın sanatla nasıl ifade edildiğini , nörolojik olarak etkilerine baktık.




Her çocuk bir sanatçıdır; mesele, büyüdüğünde de o cesareti kaybetmemektir.
— Pablo Picasso



SON BİR PERDE

Sene 1941, teşrinievvelin sonlarıydı. Gündüz, geceyi yeni terk etmiş; şiddetle yağan yağmur, henüz dinmişti. Toprağın kokusu, bir sabinin soluğu gibi tazeydi. Çınarların sararan yaprakları, sert esen lodosa karşı hayli mukavemet göstermekteydi. Yeşilköy'deki evimden, uzun bir yürüyüş için çıkmıştım. Son birkaç aydır, Bakırköy'ün ara sokaklarında dolaşmayı huy edinmiştim. Ne de olsa yetişmem gereken bir yer yahut koca cihanda beni bekleyen tek bir beşer yoktu. Kasvetli havadan mütevellit, etrafta kimsecikler görünmüyordu. Durup biraz soluklanmak için sırtımı dayayacağım bir duvar aradım. Tam bulduğum sırada, yağmur yeniden bastırdı ve istikametimi değiştirip, köşe başındaki konağın çıkması altına sığındım. O e snada, birkaç adım ötede bir kadın belirdi. Nereye gideceğini bilmeyen, telaşlı bir hali vardı. Bir sağa bir sola döndü durdu. Gül rengi entarisinin etekleri çamurlanmış, başını nispeten örten aynı renkte bir şapka takmıştı. Fevkalbeşer bir zarafeti vardı. Yüzünü büsbütün görememiştim. Merakla, ona doğru yaklaştım. Öyle gaflet içerisindeydi ki beni fark edebilecek halde değildi.



Su birikintilerinin üzerinden yürüyor, kurşuni iskarpinlerinin ıslaklığını dahi hissetmiyordu sanki. Ne emsalsiz bir an diye geçirdim içimden. Namütenahi bir tiyatro sahnesinde gibiydik, az sonra perde kapanacak ve alkışlar gökyüzünde kaybolacaktı. Aniden rüzgâr, kadının başında emaneten duran şapkayı havada birkaç tur attırdıktan sonra yere bıraktı. Kadın, şapkayı almak için döndüğü anda göz göze geldik. Gözleri koyu ve parlaktı. Bakışlarında bir esrar vardı. Hem hüzün hem saadet doluydu. Kısa, dalgalı saçları ortadan taranmıştı. Yüzü hayli aşinaydı. Ondan evvel davranarak, şapkayı yerden alıp kadına takdim ettim. Kadın, vakur bir edayla teşekkür etti. Konuşmayı sürdürebilmek adına, "Rica ederim hanımefendi fakat fevkalâde bir şekilde ıslanmışsınız. Müsaade ederseniz, şu mahfuz köşede, yağmurun dineceği ana kadar size eşlik etmek isterim." dedim.



Müren Neveser TOPAL

Kadın teklifimi gayriihtiyari kabul etti. O ellerini göğsünün üzerinde bağlamış, usulca dağılan bulutları seyrederken ben de solgun çehresini derin bir dikkatle inceliyordum. Bu kadını bir yerlerden tanıdığımı, kuvvetli bir sezgiyle hissediyordum. Epeyce süren sessizliği bozarak, "Bu yağmurda çıktığınıza göre işinizin pek acele olsa gerek." dedim.
Kadın gözlerini semadan ayırmadan, "Hastaneden henüz taburcu edildim, eve gidiyordum." diye yanıtladı. Ansızın içimi bir keder kapladı. Güç bela gülümseyerek, "Demek hastaydınız, geçmiş olsun lakin öyle çok ıslandınız ki maazallah yeniden hasta olmayasınız." dedim. Kadın müphem gülümsedi, "Endişelenmeyin, öyle bir hastalık değildi benimkisi." diye cevap verdi.

Meraklanmıştım fakat sormaya çekindim, "İnşallah sıhhatinize kavuşmuşsunuzdur." demekle yetindim. Kadının yüzü bir anda aydınlandı. Bakışlarındaki hüzün yok olmuştu. Yalnız başıyla değil, tüm bedeniyle bana dönerek, "Uzun yıllardır hastaydım fakat şimdi iyim. Çok zaman kaybettim. Elimden kayıp gitmekte olan hayatı bir yerinden yakalamalıyım." dedi neşeyle.
Kadının göstermiş olduğu yakınlıktan cesaret bularak, "Sorumu mazur görün ancak sanki sizi bir yerlerden tanıyor gibiyim. Bir mahsuru yoksa isminizi bahşeder misiniz?" diye sordum.
Gülümsedi, "Afife." dedi. "Bendeniz, Afife Jale."



ÇİZGİ-İNSAN-BENLİK

Tim İngold'a göre insanların ürettiği her şeyin ham maddesi çizgidir. Yürümek, dokumak, izlemek, hikaye anlatmak, şarkı söylemek, çizmek ve yazmak; işte tüm bunların ortak noktasıdır çizgi, tüm bunlar çizgiler boyunca ilerler. Bu sebepledir ki insan şunu düşünmeden edemez: İnsanın özü benliğidir ve benliğinin ham maddesi de çizgidir. Tek bir nokta insanın aslını, benliğini oluşturmak için yetmez.

Tek bir nokta olmak var olan konumumuzda boşluklar olması demektir. İnsan çizgileriyle boşluklarını doldurur. Kimi zaman dalga şekliyle akışı yaşarken kimi zaman da sert üçgenlerle zor yaşantılarını boşluklarına çizer. Ne olursa olsun tüm bu çizgiler kendinden birer parçadır. İnsan doğduğunda bile bir noktadan daha fazlasıdır.

Noktalara başka noktalar ekleyerek değil, çizgilere minik noktalar ekleyip çıkararak ilerleriz. "Ben" olmayı, benlik oluşturmayı böyle öğreniriz. Noktalar eklenerek çizgileşir, insanlaşırız. Tabii insan olmak için upuzun bir çizgi olmaya da gerek yok, bu yorucu olabilir. İnsanın benliği kısalan ve uzayan kısa bir çizgidir. İnsanın insan olmaya başladığı andan beri süregelen şey kendisini çizgilerle ifade etmesidir.





İrem OKUMUŞ

Her bir söz kısa çizgiden yani insandan oluşur. Her bir cümle insanın insan oluşuna benliğini var etmesine bir hatırlatmadır. Her kelime, her bir harf insanın devamı ve ürünü olan kısa çizgilerden ibarettir. İnsanın ürettiği şey çizgidir, çünkü benliği çizgidir. İnsan her zaman kendinden bir şey katarak üretir.

Edebiyattaki sözler, müzikteki notalar, resimdeki şekiller ve danstaki hareketler insanın ürünü ve insanın varoluşundan parça olan çizgilerdir. Kolektif çizgilerimiz bizi bir araya getirirken bireysel olanlarıyla farklı yapılar oluştururuz. İnsanlık da rengarenk, çeşitli şekil ve uzunluktaki şekillerden ibarettir.

Her birimiz benlik inşası yolculuğumuzda çok özel çizgilerle devam ederiz. Ayrıca çizgilerimizi kabul ettiğimiz ve onları istediğimiz şekilde uzatıp kısaltabildiğimiz bir hayat çizgisini paylaştığımızda kendi çizgimizi de işte o zaman tamamlayabiliriz ve tamamlanan her bir çizgi insanın çizgilerle oluşturduğu eşsiz benliğinden gelir.



9. UPÖY
YAZ ÇALIŞTAY KAMPI

Herkese merhaba! 🧡

11–12–13 Eylül 2025 tarihlerinde Seferihisar / İzmir Değerli Masal Evleri'nde gerçekleştirdiğimiz 9. UPÖY Yaz Çalıştay Kampından geriye; bol kahkaha, değerli paylaşımlar ve unutulmaz anılar kaldı. Kamp süresince hocalarımızla gerçekleştirdiğimiz oturumlar, birimlerimizin hazırladığı etkinlikler ve birlikte geçirdiğimiz keyifli anlar ile dolu dolu üç gün yaşadık. Bu güzel deneyimde emeği geçen tüm hocalarımıza ve arkadaşlarımıza teşekkür ederiz.

Eğer sen de bu enerjinin bir parçası olmak istiyorsan, UPÖY'ü takipte kal! Yeni etkinliklerde görüşmek üzere…



9. UYGULAMA KAMPI

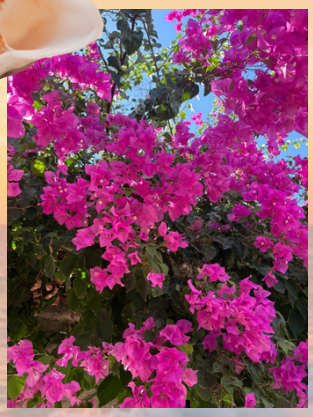






















9. UOÖ YAZ KAMPI





















10. UPÖY ZİRVESİ



7–8 Şubat tarihlerinde Ankara ODTÜ'de gerçekleşen zirvemizde; alanında değerli konuşmacılarla bir araya gelerek bilgi dolu oturumlar gerçekleştirdik, yeni bakış açıları kazandık ve mesleki gelişimimize katkı sağlayan çok kıymetli paylaşımlarda bulunduk. Alanında değerli konuşmacılarla bir araya gelerek bilgi dolu oturumlar gerçekleştirdik, yeni bakış açıları kazandık ve mesleki gelişimimize katkı sağlayan çok kıymetli paylaşımlarda bulunduk.

Bu süreçte emeği geçen tüm ekip arkadaşlarımıza, değerli konuşmacılarımıza ve katılım sağlayan herkese teşekkür ederiz. Birlikte daha nice zirvelerde buluşmak üzere…
UPÖY'ü takipte kalın! 🧡✨






UPÖY
BİZDİ ! HEPİMİZDİ !
İYİ Kİ VARSINIZ !
ULUSAL PSİKOLOJİK
DANIŞMA VE REHBERLİK


UPOY






UPOY









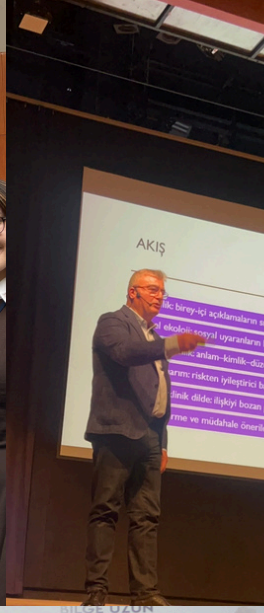

UPOY




ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVER
MIDDLE EAST TECHNICAL UNI


10. UPÖY
Zirvesi

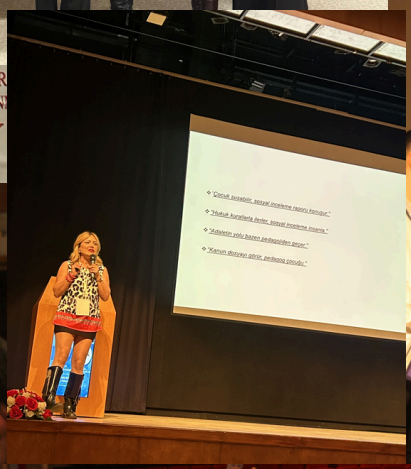



AKIŞ


10. UPÖY
Zirvesi


UPOY


En
UZUN
Yollar
Tek
Adımla
Başlar
Prof. Dr. Bilge UZUN
Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD.

















REFERANSLAR

BUSE GÖZTAŞLI

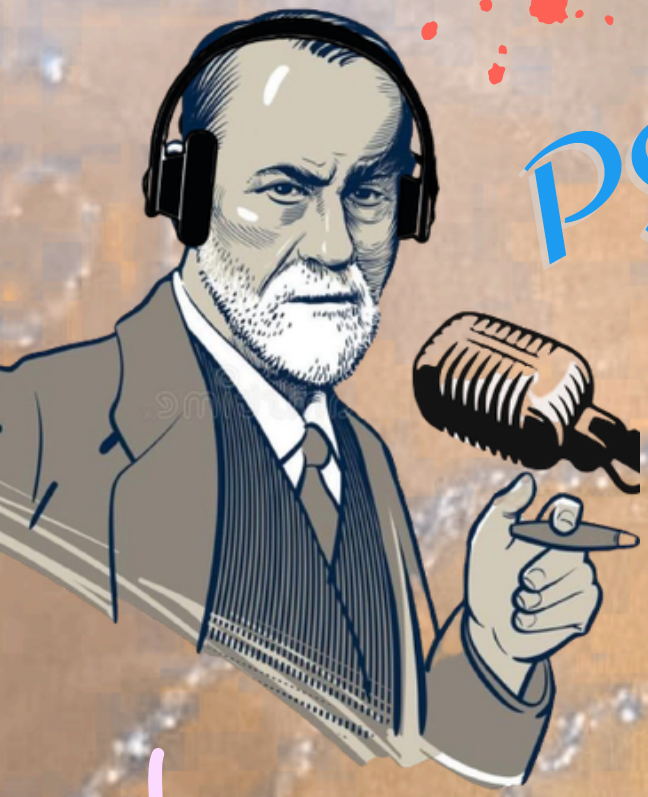
admin. (2025, Nisan 27). Sanat Beyni Nasıl Etkiler. Coralith Studio. https://coralithstudio.com/2025/04/28/sanat-beyni-nasil-etkiler/

Ayaydın, A. (2020). Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/847626

Lal Uzun, A. (2020). Vaka Analizi: Savaş ve Göç Travmasına Maruz Kalmış Suriyeli Bir Kız
Çocuğunun Bilişsel Davranışçı Temelli Sanat Terapisi Seans Süreci [İstanbul Okan Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Plasebo Severler

PSYCHOCAST



Spotify

PSYCHOCAST

BİZE ULAŞIN



DURU DEMİR
SORUMLU/EDİTÖR



NİSA ASENA DURĞAY
EDİTÖR/TASARIM

Esra DEMİR

Ali YILMAZ

Psikolojik Danışman
Naile Öykü MUSLU

BUSE GÖZTAŞLI

Müren Neveser TOPAL

İrem OKUMUŞ

UPÖY SOSYAL MEDYA:

@upoyresmi

Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencileri Yapılanması

@upoyresmi

ulusalpdrogrencileri.org

PSYCHOCAST

tabbs.co/upoyresmi


plasebo
PSİKOLOJİ VE SANAT
bitti.