

- \* Carl Gustav JUNG
- \* Beden ve Psikoloji
- \* Sanat ve Psikoloji
- \* Oyun Terapisi
- \* Dünya Barış Günü

# PANDORA

Akdeniz Üniversitesi  
Psikolojik Danışma Topluluğu



# İÇERİK



## Editör

**Mehmet Akif ALBAYRAK**

## Konuk Yazar

**Uzm. Psi. Dan Evrim ALKIŞ DEMİREL**

"Psikoterapist/ Oyun Terapisti"

## İçerik Yazarları

**Özge ALKAN**

**Hasret TÜMAS**

**Şura KIRMIZI**

**Halil Hamgin ORHAN**

**Sevda KORKMAZ**

**Rümeysa SÜZER**

**Çağlanil ÖNAL**

**Özkan GÜRLEK**

<b>Analitik Psikoloji "Carl Gustav JUNG" .....</b>	<b>3</b>
<b>Jung Ve Semboller.....</b>	<b>8</b>
<b>Oyun Terapisinin İyileştirici Gücü.....</b>	<b>10</b>
<b>Spor Ve Beyin İlişkisi.....</b>	<b>13</b>
<b>Yemek Yerken Beynimiz Nasıl Çalışır?.....</b>	<b>15</b>
<b>Delicesine.....</b>	<b>17</b>
<b>Ne Kadar Psikolojik Danışmansın?.....</b>	<b>18</b>
<b>Müzik Ve Psikoloji.....</b>	<b>20</b>
<b>Barış.....</b>	<b>23</b>
<b>Imagine.....</b>	<b>24</b>
<b>Kitap Önerileri.....</b>	<b>26</b>



# ANALİTİK PSİKOLOJİ

"Carl Gustav JUNG"



## İnsan Doğası Görüşü

Jung kişiliğin hem çocukluk deneyimleri hem de persona, gölge, anima/animus ve ben olarak tanımlanan arketipler tarafından şekillendiğini ileri sürmüştür (Schultz ve Schultz, 2013). Jung yaşlılığı da içine alacak bir biçimde kişilik gelişimini açıklamaktadır. Ona göre bireyin kişiliği, orta yaşlardaki deneyimlerinden, geleceğe yönelik umut ve beklentilerinden daha çok etkilenmektedir. Jung, Freud'a göre daha iyimser ve insana yönelik umut vadeden bir anlayış ortaya koymaktadır.

## Kişiliğin Yapısı

Bu kurama göre kişiliğin yapısını açıklamak psişe, psişenin temel ilkeleri, bilinç düzeyleri ve kişiliği etkileyen önemli arketipleri (persona, gölge, anima/animus ve ben) ele almayı gerekli kılmaktadır.

## Psişe ve Psişik Enerji

Psişe kavramı, insan kişiliğinin tamamını, bir başka ifadeyle bilinçli, bilinçsiz bütün düşünce, duygu ve davranışları içine almakta ve bireyin içinde bulunduğu çevreye uyumunu sağlayan bir kılavuz görevi görmektedir (Hall ve Nordby, 2016; Sambur, 2005). Psişe, açık bir sistem olduğu için sürekli bir dengeye ulaşamaz. Bu nedenle sürekli çalışır. Uykuda görülen rüyalar bunun işareti (Geçtan, 1998).

Jung, psişeyi harekete geçiren ve onun dinamizmini sağlayan psişik enerjiden söz etmektedir. Psişik enerjide görülemeyen, dokunulamayan fakat etkileri aracılığıyla varlığı hissedilen bir enerjidir. Psişik enerji bireyin çeşitli duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında kendini göstermektedir (Ryckman, 2008).

Algılama, düşünme, hissetme gibi psikolojik etkinliklerin gerçekleştirilmesi psişik enerji yoluyla mümkün olur (Schultz ve Schultz, 2013). Bu enerji libidodur. Jung'a göre libido sadece cinsel enerjiyi içermeyip ruhsal enerjiyi de içermektedir. Jung'un tanımladığı bu ruhsal enerji; açlık, susuzluk, cinsellik ya da duyguların doyurulmasını kapsamaktadır Engler, 2014; Geçtan, 1998; Wehr 2012).

**Psişik enerji;** eşdeğerlik (denklik), entropi ve karşıtlar (zıtlıklar) ilkelerine göre çalışmaktadır (Boeree 2006; Geçtan, 1998; Jung, 2016e; Ryckman, 2008; Schultz ve Schultz, 2013; Wehr, 2012).

- Eşdeğerlik İlkesi: Belirli bir bölgedeki psişik değer zayıflarsa veya kaybolursa bu enerji psişedeki başka bir yere aktarılır.
- Entropi İlkesi: Enerjileri farklı olan iki cisim birbiriyle benzer enerji düzeyine ulaşana kadar bir alışveriş içerisinde olur. Bireyde de bir psikolojik denge arayışı söz konusudur ancak bu arayış hiçbir zaman tam bir dengeye ulaşmadığından dolayı hiçbir zaman sonlanmaz. Eğer bireyin arzularının yoğunluğu ya da psişik değeri büyük farklılık gösteriyorsa bu durum bireyde bir gerginliğe sebep olur ve enerjisi daha güçlü olandan zayıf olana doğru akar.
- Karşıtlar (Zıtlıklar) İlkesi: Jung'a göre kutupluluk olmadan enerji de olmaz. Ona göre her zaman bir yüksek ve alçak, sıcak ve soğuk olması gerekir ki dengeleyici süreç yani enerji ortaya çıkabilsin.

## Bilinç ve Düzeyleri

### Bilinç ve Ego

Jung'a göre bilinç yapay bir kattır ve okyanus gibi derinliğe sahip olan bilinçdışının üzerinde yüzen bir üst tabakadır (Jung, 2016c).

Ego adeta bir damıtma sistemi gibidir. Ego olmasaydı birey bilince akın edecek sayısız malzeme altında ezilebilirdi. Bu özelliğiyle ego hayati bir öneme sahiptir ve bilince girecek olan şeyleri seçtiği için adeta bilincin kapıcısı gibi görülmektedir. Ego yaşantıları seçerek ve temizleyerek kişiliğin süreklilik niteliğini korur ve kişiye bir kimlik ve tutarlılık duygusu verir.

Bilinç, yaşamın ilk dönemlerinde belirmeye başlar ancak birey doğduğunda henüz süreklilik içeren bir bilinci yoktur. Bu alan zaman içerisinde gelişmeye ve büyümeye başlamaktadır (Hall ve Nordby, 2016). Bilincin gelişmesi tam anlamıyla bir süreci içermekte ve Jung bunu "insanın kendi olması" olarak ifade etmektedir. Jung'a göre bireyleşme, uzun bir serüven olduğu için bireyin yaşamının ancak ikinci yarısında yerine getirilebilir (Jung, 2016a). Sonuç olarak, birey kendisinden gizlediği, unuttuğu, kabul etmediği içerikleri ne kadar fark etmeye ve kabul etmeye başlarsa bilinci gelişir, genişler ve kendine olan yabancılığı o kadar azalır.

### Kişisel Bilinçdışı

Bireyin de bilinç düzeyinde olmayan yaşantısı bilincin başka bir düzeyinde hala varlığını korumaya devam eder. Bu düzey kişisel bilinçdışıdır.

Bireyin bastırılmış çocuksu dürtü ve arzularından, bilinçsiz algılarından ve sayısız unutulmuş deneyimlerinden oluşur ve yalnızca o kişiye özgüdür. Nasıl ki bir evde istenmeyen bazı eşyalar kiler/bodruma kaldırılıyorsa birey de istemediği yaşantısını kiler/bodrum işlevi gören kişisel bilinçdışına kaldırmaktadır. Jung'a göre bilinçdışı aynı zamanda bilincin de biçimlendiricisidir ve yeni yaşam olanaklarının tohumları onun içinde bulunmaktadır.

Bilinçdışının bu düzeyi, bir nevi rüyaları besleyen bir kaynaktır. Rüyalarda baskının zayıflaması ve bireyin kontrolünün azalması kişisel bilinçdışının su yüzüne çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle bireyin kişisel bilinçdışı hakkında bilgi edinebilmek için rüyalarından faydalanılabilir (Fordham, 2001).

### Kolektif Bilinçdışı

Bilinçdışının daha derininde yer alan kısım kolektif bilinçdışıdır. Jung'un ifadesiyle "Nasıl ki bireyin dışında bir toplum bulunuyorsa, kişisel ruhun dışında da kolektif bir ruh vardır. Bu ruh kolektif bilinçdışıdır ve bütün insanlarda ortaktır" (Jung, 2016d; Jung, 2016e).

Bilinçdışının bu düzeyi; bilinç düzeyine hiç ulaşamamış, kişisel olmayan içeriklerden oluşmakta ve insana atalarından kalıtımla geçmektedir.

Kolektif bilinçdışı kişisel bilinçdışı gibi bireyin yaşantılarıyla sınırlı değildir. Bu nedenle tam olarak kolektif bilinçdışının içeriğini anlamak, onu tanımak çok mümkün değildir. Sadece belirtilerini, yansımalarını anlamak mümkün olabilir. Din, folklor, peri masalları ve rüyalarda yer alan mitolojik imajlar kolektif bilinçdışının izlerini taşımaktadır (Engler, 2014). Kolektif bilinçdışını bilince getirmek daha zordur. Bu nedenle bilinçdışının bu tabakasının bireyin bütünlüğüne katılabilmesi için zengin bir ortam, eğitim ve zengin olanakların olması şarttır (Hall ve Nordby, 2016).

### Arketipler

Kolektif bilinçdışının içeriğini oluşturan öğelere Jung (1991) arketip adını vermiştir. Jung, kolektif bilinçdışı ve arketiplerle deneyimin kalıtsal olduğunu değil, insan beyninin, insanlığın derin ve eski deneyimlerinden etkilendiğini ve bu deneyimlerle biçimlendiğini belirtmektedir. Arketipler evrensel oldukları için de her insan aynı temel arketip imgelere kalıtım yoluyla doğuştan sahip olmaktadır.

Arketipler bilinçdışıdır ve bu nedenle yalnızca varsayım olarak kabul edilebilirler. Asla erişilmez olan kolektif bilinçdışında yer alan arketiplerin doğrudan farkında olmamız mümkün değildir.

Jung'un (1991) isimlendirip tanımladığı birçok arketipten bazıları; persona ve gölge, anima ve animus, ben (self), yaşlı bilge adam, anne, çocuk, tanrı, doğum, ölüm, reenkarnasyon, cin, hilekar, büyü, kahraman, enerji, güç, hayvan ve şeytan arketipleridir.

### Persona (Psişenin Dış Yüzü)

Jung bireyin dış dünya ile ilişkilerinde uyum sağlaması ya da başa çıkabilmesini sağlayan sisteme, persona ismini vermiştir (Jung, 1992). Persona, bireyin insanlarla daha iyi ilişkiler kurabilme amacıyla toplum tarafından kabul edilmeyen yönlerine yaptığı bir nevi makyajdır.

Kişilerin rol ve sorumlulukları farklı olduğundan dolayı kişiler farklı personalar geliştirebilir (Hall ve Nordby, 2016). Persona çocukluk yıllarında ebeveynlerin, diğer yetişkinlerin ve akranların arzu ve beklentilerine uygun davranma ihtiyacından doğup gelişir. Amaç toplum tarafından kabul edilmek için olumlu bir izlenim yaratmaktır. Diğer taraftan bir kimsenin birden çok maskesi olabilir. Evde ailesi ile birlikteyken, işyerinde iş arkadaşları arasında ya da iş dışında sosyal ilişkileri içinde farklı maskeler kullanabilir.

Duygularımızı, davranışlarımızı ve düşüncelerimizi kontrol ettiği için personalar hayatta kalmak için gereklidir. Öte yandan kişinin kendisini oynadığı rolle özdeşleşmesi gerçek duygularından uzaklaşarak kendisine yabancılaşmasına yol açabilir. Personayla özdeşleşmemek için, kişinin personanın gizlediği yönlerle barışık olması, onları tanıması ve kınamaması gerekir.

### Gölge (Psişenin İstenmeyen Yüzü)

Gölge içimizdeki, toplumsal standartlara ve ideal kişiliğe uymayan tüm vahşi istek ve duygulardır. Bu yüzden gölgeyi id kavramına benzetebiliriz. Utanç duyduğumuz ve kendimizle ilgili bilmek istemediğimiz her şeydir. Bireyin içinde yaşadığı toplum ne denli kısıtlayıcı olursa, gölgesi de o kadar geniş olacaktır.

İnsanın toplum içinde varolabilmesi için gölgesinin vahşi eğilimlerini bastırması ve gölgenin gücüne karşılık gelecek güçte bir persona geliştirmesi gerekir. Gölge aynı zamanda yaratıcılığın, canlılığın, kendiliğindenliğin ve kişiliğin derinlik kazanmasının kaynağıdır (Ryckman, 2008; Schultz ve Schultz, 2013). Gölge, kişisel gelişimin yanı sıra daha geniş bir sosyal uyumun ve evrensel anlayışın temelini ve bireyin kendisini tanımmasının önkoşulunu oluşturmaktadır (Jung, 2016b; Stevens, 1999).

### Anima/Animus (Psişenin İç Yüzü)

Jung'a göre bir erkeğin bilinçdışı, bütüncü bir dişi ögeyi, bir kadının bilinçdışı ise, bütüncü bir erkek ögeyi barındırmaktadır. Jung (1991) bunları sırasıyla anima ve animus olarak adlandırmaktadır. Jung insanların bilinçdışında, karşı cinsin kolektif bir imajının var olduğunu ve insanların bu imaj yardımıyla karşı cinsin doğasını kavradıklarını ifade eder. Bu imaj insanın karşı cinsle yüzyıllar boyu süregelen beraberliğinin bir anlatımıdır.



Anima, erkekte karşı cinsle olan duygusal ilişkileri yoğunlaştırmakta ve erkeğin kişiliğini yumuşatmaktadır. Erkeği alıngan, sinirli, değişken, kışkırtıcı, kibirli ve uyumsuz yapan şey animadır. Bunun yanı sıra anima arketipi, erkeğin esin kaynağı olmak, sezgi gücünü geliştirmek, duyguları keşfetmeyi sağlamak gibi çeşitli işlevleri yerine getirmektedir (Jung, 2015; 2016e).

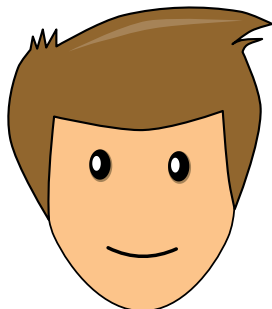
Animus ise, kadınların ihmal ettiği ve toplumda erkeklere özgü görülen ticaret, siyaset, teknoloji ve bilim gibi alanlardaki bilgiyi keşfetmesine yardımcı olmaktadır. Kadınların kolayca sarsılmayan sağlam inanç ve düşünceler, geçerlilikleri tartışma götürmeyen ilkeler oluşturmasına katkı sağlamakta ve onlardaki eleştirel tartışmacılığı cesaretlendirmektedir (Jung, 2016b; 2016e).

Önemli olan şey, anima/animusun sağlıklı bir şekilde gelişmesi için inkâr edilmemesi ve abartılmadan kabul edilmesidir.

Çocuğun ilk olarak karşı cinsten ebeveyne yansıtmasıyla gelişen anima/animus ilerleyen yıllarda karşı cinsle yönelik aşk ilişkilerinde ifade bulmaktadır. Bir erkeğin ya da bir kadının birdenbire âşık olmasına, karşısındaki kişiyi sanki yıllardır tanıyormuş hissini yaşamasına sebep olan şey anima/animustur (Von Franz, 2009). Anima/animus sağlıklı bir şekilde geliştiğinde erkek ve kadının farklı yönlerinin gelişmesine, birbirlerini daha iyi anlamalarına, her iki cinsiyetin de gölgede kalmış yönlerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

### Ben (Psişenin Sevilen Yüzü)

Jung'a göre kişiliğin nihai hedefi olan bütüncü olmayı temsil eden düzenleyici ilkesidir. Bilinçdışındaki diğer arketipleri ve onların bilinç düzeyinde ortaya çıkışlarını düzenler ve kişiliğin bütüncüleşmesini sağlar. Ben, bireyin kendine en yakın gördüğü ve en sevdiği yönüdür Ben, hem bilince hem de bilinçdışına ait olanı kapsayabilir. Ben arketipinin gelişmesi, kişinin kendisini daha iyi tanımmasını ve anlamasını sağlar.

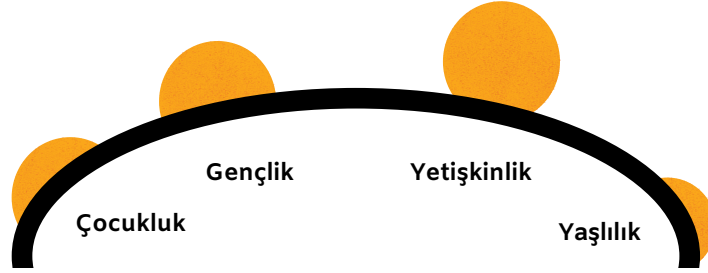


## Kişiliğin Gelişimi

Jung, kişilik gelişimini, yaşam boyu süren dinamik ve evrimsel bir süreç olarak ele alır. Jung'a göre insan sürekli yeni beceriler öğrenmekte, yeni hedefler oluşturmakta ve kendini-gerçekleştirme yolunda gelişmektedir. Bu yüzden kişiliği biçimlendiren yalnızca geçmiş olaylar değil aynı zamanda da gelecekteki hedef ve beklentilerdir.

## Yaşam Dönemleri

Jung, kişinin dört evreden oluşan (çocukluk, gençlik, orta yaş/yetişkinlik, yaşlılık) gelişim serüvenini güneşin izlediği yola benzeterek açıklamaktadır. Güneşin sabah saatlerinde sürekli güç kazandığını, sıcaklığının öğle saatinde en yüksek noktaya ulaştığını ve sonrasında ileri doğru sabit hareketle artık güçte azalma olduğunu ifade etmektedir (Jun , 2016e; 2016a).



**Çocukluk:** Doğumla başlayan ve ergenliğe kadar süren dönemdir. Çocukta henüz gelişmiş bilinçli bir ego olmadığından çocuk için gerçekte bir sorun yoktur. Bu dönemde çocuk içgüdülerinin egemenliğinde ve anne-babasına bağımlı durumdadır. İçgüdüsel davranışların dışındaki yaşantıların hemen hemen hepsi anne-baba tarafından biçimlendirilmektedir.

**Gençlik:** Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerini kapsar. Bedensel değişimlerin yanı sıra toplumsal yaşama uyum biçimlerinin geliştirilmesi gerekir. Ruhsal yapı kendi karakterini oluşturmaya başlar. Çocukluk fantezilerinden ve oyunlarından yeni uğraşlara geçiş zor ama gereklidir. Birey meslek ve eş seçimi ve toplumsal rollerin kazanımı gibi ödevleri yerine getirir. Bu dönemin temel gelişimsel ödevi dışa yönelme ve yaşamla baş edebilmedir.

**Yetişkinlik:** 35-40 yaşlarında başlayıp yaşlılık dönemine kadar sürer. Bu dönemin gelişimsel ödevi bütün bir kişilik oluşturmaktır. Jung bu yaşlardaki hastalarının birçoğunun yaşam coşkusu ve anlamını yitirdiklerini gözlemiştir. Bu kişiler dışsal ve maddesel şeylerden çok içsel ve manevi şeylere odaklanırlar. Bu dönemde bütünleşme denilen süreç yaşanır.

**Yaşlılık:** Birey yaşlandıkça farklı olan yönlerine karşı daha rahat olmaya başlamaktadır. İyi ve kötü yönlerini daha kolay kabul etmekte ve bilinçdışıdaki karşı cins tarafından daha az tehdit edilmektedir (Boeree, 2006). Tekrar bilinçdışına teslim olma gerçekleştiğinden çocukluk dönemi ile paralellik gösterir.

## Bireyleşme ve Bütünleşme

Bireyleşme, bireyin tam anlamıyla kendini tanıması, kendi olması ve kendini gerçekleştirme anlamına gelmektedir (Jung, 2016e). Bireyin kişiliğinin bireyleşebilmesi, bütün yönlerine (persona gölge, anima/animus, bilinçdışı) eşit fırsat sağlaması ve kişisel bilinçdışını bilincine taşıyıp bilinç düzeyini genişletmesi ile mümkün olmaktadır.

Kişilikteki öğelerin bireyleşmesi sonrasında gerçekleşmesi gereken bir diğer basamak bütünleşmedir. Kişiliğin bütünleşmesi, kişilikteki göz ardı edilen yönlerin uzlaşmaya varması, karşıt kutuplardan birinin diğerini baskı altına almaması, her iki yanın da eşit haklara sahip olması anlamına gelmektedir (Fordham, 2001). Bir kişinin erkeksi yönleriyle animasının bütünleşmesi, onun bazen erkek bazen kadın gibi davranacağı anlamına gelmez. Bu ikisinin bir sentez oluşturduğu ve dolayısıyla kadınlarla başarılı ilişkiler sürdürebilmesini ifade etmektedir. Bunun yanı sıra bütünleşme işlevi de tıpkı bireyleşme gibi doğuştan gelmekte ve ben arketipinin oluşumunu sağlamaktadır (Geçtan, 1998).

## Kişilik Tipleri

**Dışadönük Düşünen Tip:** Amacı nesnel dünyadaki olguları anlamak, yasaları ortaya çıkarmak ve kuramsal formüller yaratmaktır. Nesnel dünya hakkında elinden geldiğince bir şeyler öğrenmeye çalışan bilim adamı bu tipe örnektir. Bu tip insanlar iş organizasyonlarında, problemleri tanımlamada ve çözmeye oldukça başarılıdır. Diğerleri üzerinde soğuk ve kendini beğenmiş bir kişi izlenimi bırakabilirler.

**İçedönük Düşünen Tip:** Bu tipler de düşünceler üzerinde durmaya önem verirler ancak daha çok öznel düşüncelere yönelmişlerdir. Nesnel dünyaya karşı fazla ilgi göstermeme eğiliminde olan içedönük düşünen tip daha çok teori ve fikirlere önem verir. Varoluşun anlamını arayan bir düşünür bu tipe örnek oluşturabilir. Kendi düşünceleriyle baş başa kalmayı başkalarıyla birlikte olmaya tercih eden bu kişiler için düşüncelerinin başkalarınca kabul edilmesi pek önemli değildir. Başkalarının görüşlerine kulak asmayan bu inatçı ve dik kafalı tavırları diğerlerinin onu kendini beğenmiş, küstah ve kibirli biri olarak tanımalarına yol açabilir.

**Dışadönük Hisseden Tip:** Kadınlar arasında daha yaygın olan bu tip dış değerlere uyan yargılara önem verir. Bu tip insanlar tutucu oldukları ve her konuda popüler standartları kabul ettikleri için değerleri ve yargıları basmakalıp olma eğilimindedir. Bu kişiler sıkça görüştüğü kişilerle uyum içindedirler ve onlar tarafından nazik ve geçimli kimseler olarak tanınırlar. Duyguları düşüncelerine egemendir. Bu tipin bir diğer önemli özelliği de içinde bulunduğu durumda gerçekleşecek küçük bir değişimin onun duygularında da önemli bir değişikliğe yol açması ve bu nedenle çoğu zaman aşırı duygusal ya da kaprisli olmaya eğilimli olmasıdır.

**İçedönük Hisseden Tip:** Sıklıkla popüler düşüncenin aksini savunurlar. Bununla birlikte çevresindeki insanlar üzerinde gizli bir etkiye sahiptir. Derin duygusal deneyimler yaşar ancak bunları diğer insanlarla paylaşmayı tercih etmez. Bu nedenle dış görünüşü soğuk, ketum ve gizemlidir. Kadınlar arasında daha yaygın olan bu tip genelde sessiz ve zor anlaşılır bir yapıya sahiptir ve çevresine hoş, sükunetli, gizemli ve karizmatik bir izlenim verir.

**Dışadönük Duyumsal Tip:** Gerçekçidirler, nesnel gerçeklikle ilgili ayrıntılardan hoşlanırlar ancak soyutlamalara, değerlere ve anlamlara ayıracak pek fazla zamanları yoktur. Erkekler arasında daha yaygın olan dışadönük duyumsal tip haz arayıcıdır ve bedensel zevklere eğilimlidir. Parolaları "ye, iç, eğlen, çünkü hayat çok kısa"dır. Zevk ve heyecan peşinde koşarlar ancak yoğun duygulara sahip olmadıkları için duygu dünyaları sığdır.

**İçedönük Duyumsal Tip:** Dış dünyadan uzak durmayı tercih eden bu tip kendi iç dünyasını d dış dünyadan daha ilgi çekici bulur. Duyumların yol açtığı öznel deneyimlerini sanat yoluyla dışa vurabilir. Başkaları üzerinde sakin, edilgen ve kendine hakim bir kişi izlenimi bırakan içedönük duyumsal tip, kısırlı duygu ve düşünceleri nedeniyle diğerleri tarafından ilginç bulunmaz.

**Dışadönük Sezgisel Tip:** Dışadönük sezgisel tipler belli bir durumla ilgili gizli olasılıkları fark etmede ve gelecekteki gelişmeleri tahmin etmede oldukça başarılıdır. Yenilik bu kimseler için oldukça ödüllendirici olduğu için rutin şeylerden sıkılırlar ve sürekli yeni ortamlar, yeni uğraşlar ve yeni insanlar ararlar.

**İçedönük Sezgisel Tip:** Bu tipler nesnel dünyanın kendinde açığa çıkardığı şeylerle ilgilenir. Öznel ruhsal yapıda yeni olasılıklar aramaya önem verirler ve çok parlak yeni içgörüler geliştirebilirler. Çevrelerindeki insanlar tarafından anlaşılması güç biri olarak tanınırlar. Kendilerine göre ise anlaşılmamış bir dahidirler. İçedönük sezgisel tipin bir diğer özelliği de gerçek dünyayı ve toplumsal kuralları anlamakta, benimsemekte ve plan yapmakta zorlanmasıdır.

Tipler kişilerde saf bir biçimde bulunmaz, her birey birçok tipin sentezini içerir (Stevens, 1999).

**Özge ALKAN**

# JUNG VE SEMBOLLER

Carl Gustav Jung, 26 Temmuz 1875'de İsviçre'de doğmuş tarihe adını önemli araştırmalarla yazdırmış bir Psikiyatridir. Analitik Psikolojinin kurucusu olarak bilinmesinin yanı sıra Derinlik Psikolojisinin de Sigmund Freud ve Alfred Adler ile üç büyük kurucusundan biri olarak görülür. Carl Gustav Jung, sadece Psikoterapi bilim dalını değil aynı zamanda Psikoloji, Teoloji, Etnografi gibi alanları etkilemesi ve etkilenmesiyle çoğu meslektaşından ayrılmaktadır.



Jung dendiğinde göz ardı edilmemesi gereken en önemli şeylerden biri İnsan ve onun sembolleridir. Bilinçaltının sembollerle ilişkisini sık sık vurgulayan Jung, bu alanda çok araştırma yapmış ve bir çok kitabı basılmıştır. Jung bu düşüncelerini şu sözleriyle de ifade eder: "Siz bilinçaltınızı bilince dönüştürene kadar, o sizin hayatınızı yönlendirecek ve siz ona kader diyeceksiniz" bahsettiği bu yönlendirme yolunda ise en önemli yol göstericilerden biri tabii sembollerdir. İnsanın hayatını şekillendiren bir çok sembol vardır ve bu semboller insanın hayatına bazen bir rüya yoluyla bazen de başka yollarla tesir eder. Gerisi ise kaçınılmaz bir dönüşümdür.

Freud'a göre Rüya bilinçaltına giden Kraliyet yoludur Jung da bunu destekler nitelikte, Rüya görüntülerini sembolik olarak anlamının harfi harfine almayıp onlarda gizli bir anlam olduğunu varsaymanın, analitik psikolojinin temel ilkelerinden olduğunu söyler. Hatta Dönüşüm Sembollerini kitabında bunu tarihe dayandırarak şöyle özetler: "Firavunun rüyalarını yorumlayan Yusuf'u; Nebukadnezar'ın rüyasını yorumlayan Daniel'i yine Artemidor'un rüya kitabını biliriz. Tüm zamanların ve halkların yazınsal anıtlarında tanrılar tarafından gönderilmiş, felaketleri haber veren ve şifalandıran, kehanette bulunan, anlamlı rüyalar anlatılmıştır. Bir görüş böylesine eskiyse ve herkesin inandığı bir şeyse, o zaman bir şekilde, yani psikolojik olarak da gerçek olmalıdır." Rüyalarda eski inançlara göre Tanrı veya şeytan Jung'a göre de bilinçaltı insanla sembolik bir dille konuşur ve rüya yorumcusu bunu çevirir.

Peki bilinçaltımız neden bizle sözler yerine sembolik bir dille konuşur? Düşüncelerimizi yakından izlediğimizde bazen net cevaplar alamayız ancak çoğu kişinin de deneyimlediği gibi bazen kafamız çok karışık olduğunda kağıda karaladığımız ufak bir çizim bile bizim açığa çıkaramadığımız şeyleri gösterebilir. Hatta Jung şaşırtıcı görülecek şekilde Tarot'un bir fal değil bir bilinçaltı okuma yöntemi olduğunu söylemiştir. Kartların açılım yapan kişiyle sembolik olarak bağlantıya geçtiğini ve bakan kişinin bilinçaltında dışı vuramadığı şeylere karşı o sembollerle farkındalık kazandığını söylemiştir.

Bu sembolik dili Psikoloji alanında çalışan insanlar sıklıkla kullanmaktadır. Çocuklarda yaşanan problemler, taciz, aile içi şiddet vb problemler için çocuğun konuşmasını sağlayamayan uzmanlar sıklıkla ondan çizim yapmasını isterler. Bu şekilde ağızdan çıkmayan sözler kağıt üstünde uzmanlara açık şekilde gösterilir.

Sembollerin bir diğer kullanımı ise Bilinçaltına inilen nefes egzersizleri ve meditasyonlardır. Kişinin tamamen içe odaklanması sağlandıktan sonra istekleri, duyguları, farkında oldukları açığa çıkarılır. Jung'un üzerine bu denli araştırma yaptığı semboller günümüzde sıklıkla kullanılmaya devam edilmektedir. 1912 yılında yayımladığı Libidonun Sembollerini ve Dönüşümleri'yle Freud'un Psikanalitik ekolüne kopuşunu ilan eden Jung, sembolik labirentin yolunu izleyerek dinden, etnolojiden, sanattan ve psikiyatriden yararlanıp imge, sembol ve mitler arası ilişkileri saptayıp rüyalar, masallar ve fantezi görüntülerinin arketiplere dayanan nedenlerini kitaplarında açıklamıştır. Sembollere ve bilinçaltına ilgi duyan ve araştırmayı seven bir insanın mutlaka okuması gereken kitapları vardır.

**Çağlanil ÖNAL**



**Bilinmeyen bir Őeyi hissetmek ve bir gize sahip olmak 6nemlidir. B6yle bir Őeyi yaŐamamıŐ bir insan, 6nemli bir Őeyi yaŐamamıŐ olur.**

**Carl Gustav Jung**



## OYUN TERAPİSİNİN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

Ünlü Oyun Terapisti Garry Landreth “Kuşlar uçar, çocuklar oyun oynar” der. Çocukun en ciddi işidir oyun... Oyun oynamamış, oyuna yönelmemiş çocuk yoktur. Öyle ki, yetişkinlik düzeyinde dahi bir şekilde oyuna devam edilir. Eğlenmek, rahatlamak, dışavurum sağlamak için bir yoldur oyun.

Çocuklar ilk bebeklik dönemlerinde önce bedenleriyle başlarlar oyuna. Ellerini, ayaklarını, seslerini inceler, evirip çevirir, sesler çıkarır, bağırır. Hem eğlenir hem gelişir. Çünkü oyun çocuk için yalnızca eğlence aracı değil, aynı zamanda duygularını ifade edebildiği sağlıklı bir yoldur.

Yaklaşık ikinci yılın sonlarına doğru sembolik oyun dediğimiz, içinde metaforların olduğu hikayeler, anlamlar, başlangıcı ve sonu olan anlatımlar başlar. Böylece bu alanda yetişmiş bir oyun terapisti de, çocuğun oyununu yorumlayabilir, ona profesyonel şekilde eşlik edebilir ve güçlenmesi için destek olabilir.

**Oyun çocuğun dilidir.** Henüz kelime dağarcığı ve farkındalık düzeyi bir yetişkin kadar olmayan çocuk oyunla kendini anlatma imkanı bulur. Bu anlatım bilinç düzeyinden geldiği gibi büyük oranda bilinçdışıdan gelir. Oyuncakların, oyunun, senaryonun, rollerin, kugulanan ortamın sembolik anlamlarını bilmek, terapistin çocuğu anlama sürecinin önemli bir parçasıdır. Bununla birlikte terapistle kurulan ilişki biçimi diğer önemli kısmı oluşturmaktadır. Yetişkinler için ‘psikolojik danışma’ ne ise, çocuklar için de ‘oyun terapisi’ odur.

**Çocuk ilişki içinde iyileşir.** Oyun terapisinde, uzmanın çocuğa sunduğu güvenli ortam olmazsa olmazdır bu sürecin. Kendini anlatmaya başlayacak çocuğun, o ortama ve terapistle güvenebileceğinden emin olması gerekir. Bu sebeple, terapinin (tüm terapi şekillerinde olduğu gibi), ilk zamanlarında çocuk tarafından bu güven sorgulanır. Bunu açıkça sorabildiği gibi (bana kızacak mısın?) örtük şekilde de yansıtılabilir (bu oyuncuğ sakın kaldırma). Terapist çocuğun güvenini kazanmadan süreç başlamaz. Nasıl ki, yetişkinler olarak bizler dahi güvenmediğimiz bir kişiye sırlarımızı anlatmayacağımız gibi, çocuk da güvendiğe açılır ve oyunlar derinleşir.

Bir doğru üzerinde, bir uçta yönlendirilmiş oyun terapisi modeli (direktif ) varken diğer uçta yönlendirmesiz (non-direktif) model vardır. Yönlendirmeli modelde, çocuk için hazırlanmış, yapılandırılmış bir süreç vardır ve bu yolda yönetmen terapisttir. Yönlendirilmemiş modelde ise, yönetmen de, senarist de, oyuncu da çocuktur. Terapist ise çocuğun yönetmenliğinde ilerleyen yardımcı oyuncu gibidir. Bazen de çocuk, terapisti oyuna katmaz ve oyununu izlemesini bekler. O zaman da terapist çocuğun oyununu gözülle, kulağıyla, ruhuyla ve tüm samimiyetiyle izleyen kişidir. İzler ve çocuğa oyun terapisinin teknik dili ile bunu iletir.

Bu yazıda sizlere yönlendirilmemiş oyun terapisini aktaracağım. Çünkü inancım şudur ki, davranışları değiştirmeden önce, o davranışa sebep olan duygunun değişmesi gerekmektedir.

Temel sayılıtımız ise, çocuğun hangi oyunu oynadığında hangi yarasını iyileştireceğini biliyor olmasıdır. Bunu kendi özgün senaryo ve kurgusuyla, kendi hızında yapar. Ona güvenerek ilerlemek, çocuğun da kendine güvenmesini kolaylaştırır.

**Terapist oyunun iyileştirici gücünden faydalanır.** Oyunun kendi içinde bir yolu vardır. Bu yolda çocuk öncelikli olarak başına gelenleri oynar / oyunla anlatır. Bu süreçte çocuk için deneyimleri artık bastırılmış ve uzak durması gereken bir yerden gözünün önüne gelir. Yani kontrol edebilir düzeye gelmiştir. İlerleyen oyunlarda, çocuk oyunu kendi hızında ve limitlerinde yeniden düzenler. 'Kurban' olandan 'güçlü' olana doğru bir yolculuktur bu.

Yönlendirilmemiş Oyun Terapisi, çocuğun gelişim özelliklerine göre 2-3 yaş ile 12 yaş arasındaki çocuklara uygulanır. Tuvalet eğitimi döneminde yaşanan zorluklar (kabızlık, alt ıslatma, altına kaçırma), tikler, tırnak yeme, diş gıcırdatma, kabuslar, gece terörü, okul fobisi, okul başarısızlığı, iletişim problemleri, saldırganlık, takılma ve kekemelik, korkular, fobiler, kardeş kıskançlığı, okul uyum sorunları, ders çalışmak isteme, arkadaş edinmekte sorunlar, yemek sorunları, mutsuzluk, dikkat eksiliği ve hiperaktivite bozukluğu, gelişim geriliği, konuşma gecikmesi, dikkat sorunları, depresyon, çekingenlik, oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, boşanma, yeni okul ve ev, kaza, kayıp, istismar çeşitleri, vb. birçok travmatik konularda ve zor dönemlerde kullanılabilir. Bazı durumlarda tek başına yeterli olabilirken, bazı durumlarda psikolojinin diğer alanlarından da destek alarak ilerler. (Çocuk gelimi, psikiyatri..). bununla birlikte her çocuk, semptomları olsun olmasın, oyun terapisinden faydalanabilir. Çünkü, anlatmak, rahatlamak, güçlenmek, gelişimsel krizleri atlatmak, ilişkileri daha sağlıklı şekle dönüştürmek her çocuğun hakkıdır. Ebeveynler de, profesyonel bir bakışın geribildirimlerinden faydalanarak, çocukla ilişkilerini düzenlemek isteyebilirler.

Yönlendirilmemiş oyun terapisinde, terapinin ne kadar süreceği, çocuğun yaşına, deneyimlerine, travmalarına, travmanın yaşına ve sayısına, destek kaynaklarının gücüne, terapinin sürekliliğine, terapistin becerilerine göre değişmektedir. Her çocuk özel ve kendi hikayesi ile gelir. Dolayısıyla henüz yolculuğun başında bunu belirlemek imkansızdır. Kimi çocuk için 16 seans olabilirken, kimi çocuk için ise 2 yıl sürebilmektedir.

Terapi odasındaki oyun, çocuğun diğer oyunlarından farklıdır. Çocuk terapiye ve treapiste güvenini sağlayana kadar benzer oyunlar oynarken, terapi ilerledikçe ve güvenli ele tutunabildikçe bilinçdışından gelen terapötik oyunlar devreye girer. Böylelikle çocuğun duyguları iyileşir.

Oyun terapisinin en önemli malzemesi çocuğun deneyimleridir. Gönlümüz ister ki, her çocuk hakettiği deneyimlerle büyüsün. Bazen ebeyenlerin güçsüzlüğü, bazen de yaşamsal zorluklar ve elden olmayan sebeplerle çocuğun duygusal gelişimi sekteye uğrar. Zamanı geriye alıp deneyimi değiştirmek mümkün değilken, oyunla çocuk deneyimin içindeki acılı duyguyu değiştirebilir.

İyi ki oyun var, iyi ki çocuklar oyunu seviyor...

**Uzm. Psi. Dan Evrim ALKIŞ DEMİREL**

"Psikoterapist/ Oyun Terapisti"

**Görünüşünüz, yalnızca kalpten  
bakabildiğinizde berraklaşır.  
Dışarı bakanlar düş kurar, içe  
bakanlar uyanış yaşar.**

**Carl Gustav Jung**



# SPOR VE BEYİN İLİŞKİSİ

Spor, egzersiz ve fiziksel etkinliklere katılımı etkileyen ve katılımdan etkilenen psikolojik ve zihinsel faktörlerin incelenmesi ve elde edilen bilgilerin günlük yaşam ortamlarına uygulanmasıdır(AAASP, 2003). Fiziksel olarak aktif olan bir yaşam biçimi, hem vücudumuzun hem de beynimizin sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlar. Düzenli olarak spor yaptığımızda kan basıncını ve vücut kilosunu uygun düzeyde tuttuğumu, duygularımızı olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Yapılan bir araştırmada durağan kişiler düzenli olarak spor yaptıklarında sigara ve alkol türü maddeleri azalttığı tespit edilmiştir. Bilim adamları bunu beyindeki bağımlılık yaratan merkezin sigara ve alkol yerine egzersiz bağımlılığı ile uyarılarak kişisel tatminini sağladığı şeklinde yorumlamışlar ve sigara içerken beyinde salgılanan bazı keyif verici maddelerin egzersiz sırasında ve sonrasında da salgılandığını bulmuşlar.

Spor, düzenli olarak yapıldığında insan sağlığına önemli katkıları olduğu gibi depresyon ve atılganlık düzeylerini de azalttığı bilinmektedir. Bu konuyu araştırmak üzere ülkemizde Muğla ve Marmara Üniversitelerinin ortaklaşa yaptığı bir çalışmada kontrol grubu olarak 15 kız, 15 erkekten oluşan ve 8 hafta boyunca durağan bir yaşam süren üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Deney grubu olarak ise yine 15 kız, 15 erkekten oluşan ve haftada 3 kez 1'er saatlik hafif ve orta derecede egzersiz yapan üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Sonuç olarak düzenli olarak yapılan egzersizin öğrencilerin depresyon ve atılganlık düzeylerini her iki cinsiyette de anlamlı biçimde olumlu etkilediği ortaya çıkmıştır.

Beynimizin değişen koşullara ve çevreden gelen taleplere doğru bir şekilde cevap verebilmesi için esnekliği önemlidir. Bu özellik ise kortikal bölgeleri arasındaki sinirsel bağlantıların kalitesine göre değişmektedir. Yapılan çalışmalar, sportif etkinliklerin sinir hücreleri arasında yeni bağlantılar ve sinir sinyallerini taşıyan kimyasal maddeler oluşmasını sağlamaktadır. Ayrıca düzenli olarak koşan kişilerde beyin öğrenme ve hafızadan sorumlu olan hipokampus bölgesinde daha fazla beyin hücresi geliştiği ortaya çıkmıştır. Beyin görüntüleme yöntemleri kullanılarak hipokampus bölgesine kan akışının arttığı anlaşılmış ki Alzheimer hastalarında bu bölgenin önemli ölçüde zarar gördüğü bilinmektedir.

Vücudumuzdaki kaslar gibi, beynimizi de ya çalıştırırız ya da tembelleştiririz. Kas hücrelerinin büyümesini teşvik etmek için nasıl spor yapıyorsak, beyin hücreleri arasındaki iletişimi kuvvetlendirmek için de bulmaca, problem çözmek, ezber yapmak, satranç ve yabancı dil öğrenmek gibi zihnimizi zorlayan bazı etkinlikler yaparak beynimizi sürekli aktif kalır . Günde en az yarım saat yapılan egzersiz bilginin kolayca işlenmesine, hafızanın aktif kalmasına ve yeni beyin hücrelerinin gelişmesine katkı sağlayacağını düşünmekteyim .

Uzmanlar her gün yapılan tempolu yürüyüşlerin, aerobik tipi egzersizlerin, yüzme ve bisiklete binme gibi etkinliklerin, hatta bahçe işleriyle uğraşmanın bile kısa ve uzun vadede etkisini göstereceğini ve hayatımızın kalitesini önemli ölçüde artıracığını vurgulamaktadır . Eh, hadi o zaman! Hiçbir şey için geç değil. Kalkın, dışarı çıkın ve biraz hareket edin. En önemlisi de spor yapmayı bir alışkanlık ve yaşam tarzı haline getirmemiz.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, pandemi sürecinde her gün mutlaka spor yapılmasını tavsiye etmektedir . "Her türlü spor beyinde endorfin salgıladığı için bu dönemde egzersizi öneriyoruz. Endorfinin iki özelliği vardır. Birincisi haz verir. İkinci olarak da kaslarda ağrı kesici etkisi vardır. Romatizmaya bile iyi gelir. Bu sebeple kişi spordan sonra kendini rahatlamış ve gevşemiş hisseder. Evde kalınan süreçte günlük spor ve egzersiz yapmalıyız. Her insanın günlük en az 5 bin adım atması gerekiyor. Evde kaldığımız bu süre içerisinde kendi önem piramidimizi oluşturalım. En tepeye en önemlisini koyarak önemliden önemsiz doğru bir sıralama yapalım. Bir de öncelik piramidimiz olsun. Sabah kalkınca en öncelikli işimiz ne ise onu yapacağız. Önem ve öncelik piramidi olan kişiler zaman yönetimini iyi yaparlar."

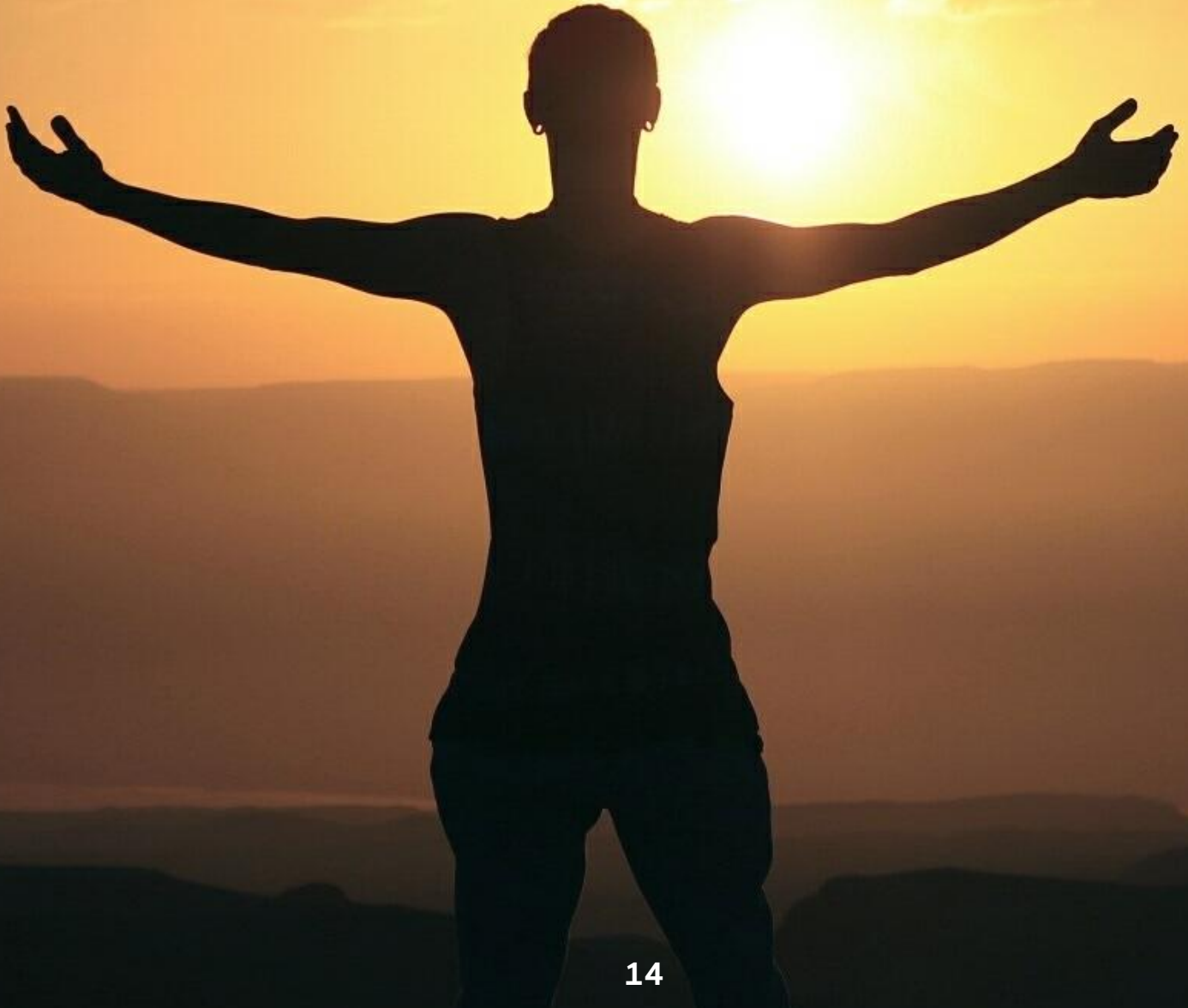
Son olarak Dr. Gaye 'nin sözünü bırakıyorum ;

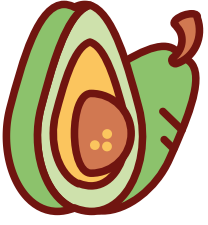
*Beynimizin davranışlarımızı kontrol ettiğini biliyorduk, ancak davranışlarımızın beynimizi kontrol ettiğini değil .*

**Özkan GÜRLEK**

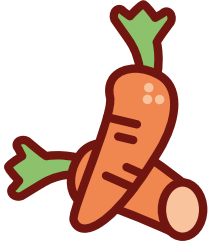
**Mutlu kelimesi, üzüntüyle  
dengelenmemişse  
anlamını yitirir.**

**Carl Gustav Jung**





# Yemek Yerken Beynimiz Nasıl Çalışır?



Yemek yemekte olan kişi tehdit anında olmadığından vücut normal halde olduğundan parasempatik sistem devrededir. Solunum yavaştır göz bebekleri küçüktür. Parasempatik sistem kalbi yavaşlatır, tükürük ve bağırsak salgılarını artırır ve bağırsak hareketlerini artırır. Bu sayede vücut sindirim üzerine yoğunlaşır. Hipotalamus açlık susuzluğu kontrol edip yemeğe ihtiyaç olup olmadığını anlamaya yardımcı olur. Yemek yemekte olan birey nefes alıyor, kalbi atıyor, basıncı ayarlıyor, aynı zamanda sindirim gibi kalıtsal olan refleksif yaşamsal faaliyetleri sürdürüyor durumdadır. Bu tür istemsiz yapılan hareketlerde işleyişlerde beynin müdahalesi olmaz impulsların beyinden geçmesine gerek yoktur. Omurilik kendisinde bulunan duyu ve hareket nöronları sayesinde refleks hareketini yaptırır. Arka kökte deriden alınan uyarı boz maddedeki ara nöronlar aracılığıyla ön kökün motor nöronuna iletir ve kas hareket eder ve refleks hareketi gerçekleşir. Yemek yerken oturulan sandalyede başımız dik dururken ki duruşu dengesini düzenleme durumunda beyincik aktif durumdadır. Göz hareketleri orta beyin tarafından kontrol edilir dikkat edilen tarafa doğru göz hareketlerinin hareket etmesini sağlar.

Yemeğe başlamadan önce onu duyu organlarımızla algılarız. Öncelikle Görme işlemini gerçekleştirme organı olan gözde bulunan görselin alınmasını sağlayan görme reseptörleri retina aracılığıyla optik sinir (12 çift kranial) beyin sinirlerine bilgiyi iletir. Retiküler formasyon beyne uyarı bombardımanı yapar. Bu sinirlerin taşıdığı bilgi talamus yoluyla hangi loba taşınacağı belirlenip görsel kortekse yani oksipital loba iletilir algılanan görsel bilginin özelleştiği alan temporal lobdur. Yemeği görürken aynı zamanda yemeğin kokusunu da alma işlemini gerçekleştirir. Burun boşluğunun üst tarafında bulunan koku alma alanı sarı bölgede koku soğancığı ve koku reseptörleri bulunur. Burnun deliklerindeki mukus içinde eriyerek reseptörleri uyarırlar. Buradan çıkan aksonlar koklama siniri(kranial1) aracılığıyla beyne iletir. temporal lob amigdala ve hipokampus uzanır. Amigdalanın buradaki işlevi kokuya duygusal ve otonomik cevap verme hipokampus ise kokunun uzun süre bellekte depolanmasıdır. Bu arada beyin Yemeği hangi aletle yiyeceğine karar verme konusunda frontal lobu aktif hale getirmektedir. Sonrasında Çatala/kaşığa yönelme hareketi başlatırız. Çatalla yemeğe karar veren birey öncelik çatala uzanır bunun kararını frontal lobda alınır ve kranial sinir aracılığıyla retiküler formasyon beyne uyarı gönderir. Basal ganglia'lar motor hareketini başlatıp çatala yönelme hareketini başlatır. Bundan sonra ekstrapiramidal sistem devreye girmektedir. Buradaki görevi de kas tonusunu ayarlamaktır. (Kas tonusu: istemli bir hareketi yapacak olan bir organın temel bir tonu durumunda olması gerekir). Sonrasında çatala dokunma hareketini yaparız. Hareket esnasında derinin dermis(alt deri) kısmında yer alan yüzeysel duyu sinirleri reseptörler aracılığı ile yapacak aksiyon potansiyeli oluşacak ve ileti nöronlar arasında yayılarak ilerleyip omuriliğe gidecek omurilikten (çss) talamusa oradan da perietal lobda yer alan birincil somatik duyuusal alanda yorumlanıp hissedilmesi sağlanacak.

Çatalı ağza götürme hareketini gerçekleştirirken kolunun kaldırılmasının sağlanmasında Birinci Motor alan hareketinin kararının alınmasına yardım eder, birinci hareket nöronlarını uyarır. Bu nöronlardan çıkan hareket emirleri beyinden çıkan(kranial) sinirlerle omurilikle iletişime geçer ve kişinin kas hareketlerini bu duruma göre uyarır. Birinci hareket nöronlarından çıkan hareket emirleri omurilikteki ön boynuz hücrelerine gönderilir. Buna Kortikaspinal yol denir. Buradan çıkan çevresel sinirler hareket emirlerini kaslara taşır. Çatalı ağza götürürken ağızını açma hareketini gösterir. Birinci motor alan istediğimiz ağızımızı açma hareketinin kararının alınmasını sağlar. Tabii bu karar verildikten sonra spinal sinirler vücudun ne yapacağı konusunda omurilikle iletişime geçer ve kişinin kas hareketlerini bu duruma göre uyarır. Birinci hareket nöronlarından çıkan hareket emirleri omurilikteki ön boynuz hücrelerine gönderilir. Buna Kortikaspinal yol denir. Buradan çıkan çevresel sinirler hareket emirlerini kaslara taşır. Yemeği çatal yoluyla ağza alındıktan sonra tat alma işlemi gerçekleşir. Papilla denilen tat alma tomurcukları dil üzerinde damağın geri bölgesinde bulunur. Tat tomurcuklarındaki sinir uçları sayesinde tat alınır. Tadın alınabilmesi için su veya tükürükle erimesi gerekir. Erimiş maddeler tat alma tomurcuğundaki reseptör hücrelerini uyarır. Bu uyarının kranial sinirler(7.9.11) yoluyla beyin ilgili merkezine perietal loba iletilir. Yemeği ağzın içine aldıktan sonra çiğneme refleksini omurilik sayesinde gerçekleştirir. Çiğneme olayı bu şekilde gerçekleşir. Duyu organıyla uyarı alınır. Duyu organı (reseptör): Refleksi tetikleyen bir uyarıyı almak için uygun olan yapıdır. Reseptörlerden gelen sinyalleri merkezi sinir sisteminin medulla spinalis parçasına aktaran sinirlerdir. Duyu sinirlerinin omuriliğin içlerine kadar giden uzantıları sayesinde reseptörün aldığı ve duysal sinirin getirdiği uyarı omurilikte işlenir. Burada gelen duysal uyarının kaynağına göre doğuştan var olan bağlantılar aracılığı ile uygun cevap oluşturulur. Omurilikteki işlemden sonra oluşan yanıt motor sinirler aracılığı ile hedef organa ulaştırılır. Örneğin parmağımıza batan diken nedeni ile kolumuzu kasarak geri çekeriz. Refleks hareketin omurilikte oluşan yanıtı motor sinirler ile ilgili kasa iletilir ki bu kas grubuna hedef organ denir. Bu durumda hedef organ çene kaslarıdır. Yutma ve çiğneme hareketini gerçekleştirir. Bazen hedef organ bir salgı bezi de olabilir. (tükürük bezleri ve refleks tükürük salgısı) Çiğnenen besinler omurilik tarafından refleksel olarak yutma eyleminin gerçekleşmesini sağlar. Yemek borusundan inen besinler mideye iletilir. Yine omurilikteki refleksler sayesinde sindirimi gerçekleştirir.

Yemeği sindirme işlemi refleks olarak gerçekleşmekte olup beyin bir katkısı olmamaktadır. Bu durumu kontrol eden omuriliktir. Sindirme sonrasında boşaltım işlemi de omurilik tarafından yapılmaktadır. Visoreseptif Duyular yani iç organlardan gelen duyular. Bunlar iç organların normal çalışması sırasında bilinçle çıkmazlar. Midenin yahut başka bir sindirim sistemi organının çalışmasını hissetmeyiz. Yemek mideye indikten sonra herhangi bir nedenden dolayı kusma işleminin gerçekleşmesi de omuriliğin sayesinde olmaktadır. Yemeğin sonrasında ise insanda doymak denilen duygu limbik sistem aracılığıyla gerçekleşmektedir.



**Sevda KORKMAZ**





## **DELİCESİNE**

Her hikaye eksik yazılır  
Ve her roman, sayfaları kadar yer  
tutmaz insanın ömründe

Sen tuttun işte  
Bütün kitaplar kadar yer  
Bütün ölümler kadar diri  
Bütün ruhlar kadar deli

Bilmelisin ki ben de sevdim seni  
Dünyadaki bütün dişi karıncalar adedince yahut erkek  
Dillerde dolanan yalanlar adedince yahut gerçek  
Sapını bulamamış kazmalar adedince yahut kürek

Her dil seni anmak ister zannımca  
Her ateş seni yakmak için yanar  
Ömrün şerefi senin adına  
Ve ölüm gidişine nazire yapar

Doludizgin atlar görmüşsün, güzelleşmişsin  
Gülen gözlere bakmışsın, sevmişsin  
Kimden aldın da büyütün huylarını  
Karanlık neyin oluyor, aydınlık neyin

**Halil Hamgin ORHAN**

# Ne Kadar Psikolojik Danışmansın?

1. İletişim kurmakta sorun yaşamam.

1 2 3 4 5

2. Sabırlı bir insanım.

1 2 3 4 5

3. Tüm insanlara karşı saygılıyım.

1 2 3 4 5

4. Değişime açık bir insanım.

1 2 3 4 5

5. Özgüven sahibiyim.

1 2 3 4 5

6. İnsanlara karşı dürüstüm.

1 2 3 4 5

7. Bireyleri cesaretlendirebilirim.

1 2 3 4 5

8. İşbirliği içinde hareket etmeyi severim.

1 2 3 4 5

9. Öz farkındalığım yüksektir.

1 2 3 4 5

10. Empati kurmayı severim.

1 2 3 4 5

11. Çalışkan biriyim.

1 2 3 4 5

12. Kitap okumayı severim.

1 2 3 4 5

13. Gözlem yapmayı severim.

1 2 3 4 5

14. Mesleki bilgim yüksektir.

1 2 3 4 5

15. Sır tutmayı iyi bilirim.

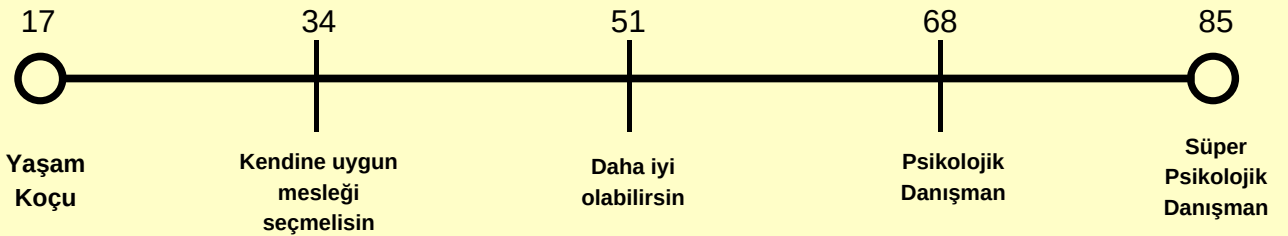
1 2 3 4 5

16. Kendimi kültürlü biri olarak tanımlayabilirim.

1 2 3 4 5

17. Bireylere rehberlik yapmaktan hoşlanırım.

1 2 3 4 5



**Bilinçdişı bizi bizden daha iyi bilir.**

**Carl Gustav Jung**



# MÜZİK VE PSİKOLOJİ

Müzik, hayatın içersin de büyük bir alan kaplayan, dinamik bir olgudur. Müziğin, sosyal bir varlık olan insanın yaşamında daha büyük bir alan kaplaması nedeniyle özellikle sosyal psikolojinin müzikle ilgili araştırmalarında bir artış olduğu görülmektedir. Henüz yeni gelişmekte olan bu alana “müziğin sosyal psikolojisi” adı verilmektedir. Müziğin sosyal psikolojisi, müzikal seslerin fiziksel özelliklerinin etkileriyle, bireylerin bu sesleri nasıl algılayıp yorumladıkları ve müzikal anlamın yapılandırıldığı sosyal ve kişilerarası bağlamı da hesaba katarak ilgilenir. Müziğin sosyal psikolojisinde müzik ve insan davranışı arasındaki ilişki, birçok farklı açıdan ele alınmaktadır. Müzik aynı zamanda sosyal boyutu aşan birçok ihtiyacı da karşılamaktadır. İnsanlar, taşıdıkları özellik ve görüşleri desteklemeye ve güçlendirmeye çalışırlar ve kendilerine uygun görerek seçmiş oldukları müzik, bu ihtiyaca bir şekilde hizmet etmektedir. Buna karşılık bazen de, insanlar içinde buldukları ruh halini değiştirecek müzik türlerini arama ihtiyacı duyarlar. Yine seçtikleri müzik türü bu ihtiyaçlarını tatmin edebilmektedir.

Müziğin insan gelişimindeki etkisine örnekler ise şunlardır: Mesela dünyaya gelişinin ilk günlerinde, annenin çocuğunu hoş bir ninni ile sallaması, çocuğa hem hareketsel hem de duyuşsal bir uyarı vermektedir. İlk altı aylık dönem içinde, bebek kendisinin bakımını yapan kişinin sesini, çingırağının sesini, ninnileri, şarkıları, manileri ayırt etmeye ve aramaya başlar. Mesela uyuması için söylenen ninniye her akşam dinlemek ister. Hatta o ninni söylenmeden uyumamaya başlar. Bu tür müzikal etkileşimler, çocukta duyuşsal bir uyarı etkisi yaratır. Hareket sisteminin gelişimi için önemli bir uyarı olan müzik, çocuğun duyarlı olduğu bu yıllarda öğrenme için ideal bir araç haline gelir. Eğlenceli olmasının yanında, hareket gelişimi, sosyal gelişim, iletişim, bilişim ve duyuşla ilgili alanlarda da büyük bir etkinliğe sahiptir. Müzik aynı zamanda, yaşlılarda sosyal ilişki ve fiziksel etkinlikler için cesaretlendirici bir etkiye de sahiptir. Emeklilikten sonra kendine yapacak aktivite ararken müzik yardımcı olur bu konuda. Çeşitli çalgılar ya da koralara katılım gösterirler.

## **Müzik ve Ruh Sağlığı**

Son 50-60 yıl içinde bu tedavi anlayışının geçerli olmaya başlaması psikiyatri dünyasında yeni arayışları gündeme getirmiştir. İlk olarak II. Dünya Savaşından yaralı çıkmış askerlerin kaldığı hastanelerde, müzik kullanımının başlaması sonrasında bu uzmanlık dalının farkına varılmış ve 1960'lı yıllarda sayısı çok az olan müzikle tedavi uzmanlarının arttırılması ve kapsayıcı tedavi anlayışına uygun bir eğitim almaları için çalışmalar başlatılmıştır. Müzikle tedavinin tanımı konusundaki tartışma bilim dünyasında uzun süre devam etmiştir. Bazı çevreler müzikle tedaviyi “alternatif” bir tedavi yöntemi olarak, bazıları da sadece “rehabilitasyon” yöntemi olarak kabul etmiştir. En son 1997 yılında “İhtiyaç duyulan bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamada müziği ve müzik aktivitelerini kullanan bir uzmanlık dalıdır” tanımı yapılarak müzikle tedavinin alternatif tedavi yöntemi olmadığı; geleneksel tıbbı uygun, kendine has kuralları olan, bilimsel bir tedavi yöntemi olduğu tescil edilmiştir.

## Son Yıllarda Müzikle Tedavi Alanında Yapılan Bilimsel Çalışma Örnekleri

İngilizce dilini 2. dil olarak okuyan, Avustralya'ya yeni gelmiş göçmen öğrencilerin sınıf davranışlarına etkisini ortaya koymak amacıyla kısa süreli bir müzikle tedavi programı yapılmıştır. Haftada bir gün olmak üzere, iki ile beş hafta arasında değişen geçiş süresi içerisinde müzik terapisi grup toplantıları düzenlenmiştir. Çocukların okuldaki olumlu ve olumsuz davranışlarını ölçmek için davranış değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Farklı sınıflarda olan 43 öğrenci, öğrencilerin göçmenlik ve okula devam etme durumuna göre seçilmiştir. Random yöntemiyle öğrenciler 2 gruba ayrılmıştır. Araştırma projesi 20 hafta sürmüştür. Çocukların dışa vurdukları hiperaktivite ve agresif davranışlarda anlamlı ölçüde azalma görülmüştür. Diğer davranışlarında anlamlı bir fark görülmemiştir

2007 yılında Ege Üniversitesi Hastanesi Onkoloji bölümünde kanser hastaları üzerinde müziğin kemoterapi yan etkilerine ve kaygı düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Bu hastalar müziğin dinlendirdiğini, rahatlattığını, huzur verdiğini, hoşlarına gittiğini, mutlu ettiğini, zevk verdiğini, kendilerini özel ve önemli hissettirdiğini, dikkatlerini hastalıktan, tedaviden ve ortamdaki uzaklaştırdığını, hayal kurmalarına yardım ettiğini, ortamı daha katlanır duruma getirdiğini belirtmiştir

2007 yılında Gazi Üniversitesi Algoloji Bölümünde başlatılan çalışmada ağrılı hastalarda Türk Müziği ile tedavinin etkinliği araştırılmıştır. Araştırmaya bel, boyun ve baş ağrısı çeken 20 hasta katılmıştır. Hastalara terapi öncesi ve sonrası ağrı derecesi sorulmuş ve ağrı şiddeti değerlendirilmiştir. Hastaların ağrı dereceleri arasında müzikle tedavi öncesi ve sonrasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Gazi Üniversitesi çocuk psikiyatrisi bölümünde 2007 yılında başlatılan çalışmada, otistik bozukluklu 6-15 yaş grubu aralığında 10 çocuk ve ergene ayda bir kez, beş saat uygulanan müzik terapi seanslarının otizmin şiddeti ve sözel iletişim, sosyal etkileşim, davranış alanlarına yönelik etkinliği ve terapiye nörohormonal yanıtlar araştırılmıştır. Çalışma sonuçları, müzik terapisinin hiperkinezik hareketliliği ve basmakalıp-yineleyici davranışları azalttığını; karşılıklı sosyal etkileşimi ve sözel iletişimi arttırdığını ortaya koymaktadır.

**Şura KIRMIZI**

# 21 EYLÜL DÜNYA BARIŞ GÜNÜ



## ☺ ☺ ☺ BARIŞ ☺ ☺ ☺

Barış deyince hepimizin aklına farklı birçok kavram gelir. Kimi Türkiye’de ilk defa Barış ismini alan, tam ismi Tosun Yusuf Mehmet Barış Manço’yu hatırlar, kimi “Yurtta sulh, cihanda sulh” sözüyle Mustafa Kemal Atatürk’ü hatırlar, kimi savaşın olmadığı ortamı düşünür, kimi arkadaşını, kardeşini... Barış denince benim hafızımda ilginç bir şekilde iki konu belirir:

Birincisi 1 Eylül Dünya Barış Günü’nün ilginç hikayesidir. Türkiye’de 1 Eylül tarihinde kutlanan “Dünya Barış Günü” 2. Dünya Savaşı’nın başlama tarihi; 1 Eylül 1939’da Naziler Polonya’yı işgal etti ve bu işgal 60 milyon insanın hayatını kaybettiği 2. Dünya Savaşı’nın da başlangıcı oldu. İnsanlık tarihinin en kanlı savaşlarından biri olan bu savaşın başlangıcı Birleşmiş Milletler’in (BM) aldığı bir kararla 1 Eylül “Dünya Barış Günü” olarak tarihte yerini alıyor. BM, 30 Kasım 1981 tarihinde, her yıl Genel Kurul oturumlarının başlangıç günü olan Eylül ayının üçüncü salı gününü “Uluslararası Barış Günü” ilan etmiş. Amaç; “üye ülkelerin bu tarihte barış etkinlikleriyle barışı teşvik etmesi ve dünyada barış ortamını geliştirmesi” olarak açıklanmış. Ancak bu karar daha sonra BM’ in 7 Eylül 2001 tarihindeki oturumunda 21 Eylül olarak yeniden değiştirilmiş. Eskiden Sovyetler Birliği ve Varşova Paktı üyesi ülkeler barış içinde bir dünya mücadelesi görevini hatırlatmak amacıyla Almanya’nın 1939 yılında Polonya’yı işgal ederek İkinci Dünya Savaşı’nı başlattığı tarih olan 1 Eylül’ü “Dünya Barış Günü” olarak ilan etmiştir. Bu nedenle, tüm dünyada barış günü 21 Eylül’de anılmasına rağmen Türkiye’de hala 1 Eylül tarihinde etkinlikler düzenleniyor. Her 21 Eylül’de, Birleşmiş Milletler Merkezi’ndeki “Barış Çanı” çalınıyor. Savaşlardaki insani kıyımın anısına Japonya tarafından yaptırılan bu çan, dünyanın tüm kıtalarından çocukların bağışladıkları bozuk paralarla üretilmiş. Çanın üzerine de “Çok Yaşa Mutlak Barış” yazısı kazanılmış.

İkinci konu ise 60’lı yılların popüler rock grubu olan The Beatles’in eski üyesi olan John Lennon’ın aynı isimli albümünde yer alan “Imagine” single’ıdır. “Imagine”, John Lennon tarafından yazılmış ve seslendirilmiş ütopyik bir şarkının adıdır. Bu single’ı ne zaman dinlesem içimde bahsedilen o ütopyik dünyaya yolculuk yaparım. Single’a ütopyik bir boyut kazandıran ise Lennon’ının burada bahsetmiş olduğu kendi görüşleridir. Şarkıda Lennon kendi ütopya görüşünü hayal etmemizi ister, orada ülke yoktur, din yoktur, mülk yoktur ve uğruna öldürecek ya da ölecek herhangi bir şey yoktur. Orada sadece barış içinde yaşayan ve tüm dünyayı paylaşan insanlar vardır. Her ne kadar şarkı sözlerinin Lennon’un daha barışçıl bir dünyaya dair umutlarından doğduğu düşünülmüş olsa da, aslında şarkının nakaratı Yoko Ono (Lennon’ın eşi) tarafından daha Lennon’la tanışmadan önce çeşitli şiirlerinde ve Grapefruit isimli kitabında kullanılmıştı. Nakaratın ilham kaynağı 2. Dünya Savaşı sırasında, Ono’nun Japonya’da geçirdiği çocukluğu, bu döneme verdiği tepkidir. Lennon, birkaç sefer, şarkının sözleri için her ikisinin de (Yoko Ono’nun da) anılması gerektiğini belirtmiştir.

Ono ile olan birlikteliği The Beatles grubunun diğer üyelerince Lennon’ın gruptan ayrılmasına sebep olmuş olsa da aslında Lennon, Ono ile yeni bir hayata başlamıştır diyebiliriz. Bunu da özellikle Imagine ile hissettirmektedir. Şimdi sizleri Imagine ile başbaşa bırakmak istiyorum daha umut dolu ve barışçıl bir dünyaya, sevgilerimle.

**Rümeysa SÜZER**

# IMAGINE

Imagine there's no heaven'  
Cennetin olmadığını hayal et

It's easy if you try'  
Eğer denersen bu kolay

No hell below us'  
Altımızda cehennem yok

Above us only sky'  
Üstümüzdeyse sadece gökyüzü var

Imagine all the people  
Hayat et bütün insanların

living for today...  
bugün için yaşadığını...

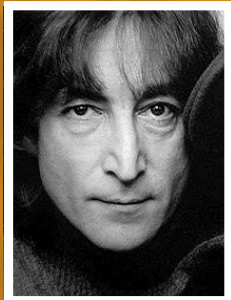
Imagine there's no countries'  
Hiç ülke olmadığını hayal et

It isn't hard to do'  
Bunu yapmak zor değil

Nothing to kill or die for'  
Öldürecek ve uğruna ölecek bir şey yok

No religion too'  
Ve din de yok

Imagine all the people  
Hayal et bütün insanların



living life in peace...  
hayatı barış içinde yaşadığını

Imagine no possessions'  
Mülkiyetin olmadığını hayal et

I wonder if you can'  
Yapabilir misin merak ediyorum

No need for greed or hunger'  
Açlığa veya açgözlülüğe gerek yok

A brotherhood of man'  
İnsanların kardeşliği

Imagine all the people  
Hayat et bütün insanların

Sharing all the world...  
Tüm dünyayı paylaştığını

You may say I'm a dreamer'  
Benim bir hayalci olduğumu söyleyebilirsin

but I'm not the only one'  
ama tek ben değilim

I hope some day you'll join us'  
Umarım bir gün sen de bize katılırsın

And the world will live as one  
Ve dünya yekvücut olarak yaşar

**Rümeysa SÜZER**





***"Mars gezegebine ulaşmak kendi kendine ulaşmaktan daha kolaydır"***

**Carl Gustav Jung**

# Kitap Önerileri

## SERENAD - ZÜLFÜ LİVANELİ

Amerika'dan gelen Alman Profesör Wagner'i, İstanbul Üniversitesinde çalışan Maya'nın karşılaşmasıyla olay örgüsü başlıyor. Dengeli ve dingin bir memuriyet hayatı süren Maya Profesör Wagner'i tanıdıkça hayatını alt üst edecek olayların içine dahil oluyor. Yazar, macera ve aşkı işlediği romanının arka planında yakın tarihe de eleştiri yapıyor. Bunu yaparken acıcılıktan da ödün vermiyor. Kitabı okuduğunuzda bayrakların, dinlerin, üniformaların önemsiz olduğunu aslolanın 'sadece insan; seven, acı çeken, acıkan, üşüyen, korkan bir insan' olduğunu kavrayacaksınız veya temennim bu yönde.

## ELİF ŞAFAK-AŞK

Kitapta iki farklı zaman işleniyor. İlki; Mevlana ile Şems Tebriz-i'nin kavuşmasını, ikincisi ise yazarın bu hikayeyi anlatırkenki değişen hayatını ve kendisini keşfetmesini işliyor. Kitabı okurken iç dünyanızda yolculuğa çıkacak modern dünyanın sıkıntılarında uzaklaşacaksınız. Sufizm'in yansımalarıyla Aşk'ın 40 kuralına yer veren yazar, kitabı şiirsel ama sade, acı ama dolu bir dille yazmış. Ayırdığınız zamana degecek bir kitap

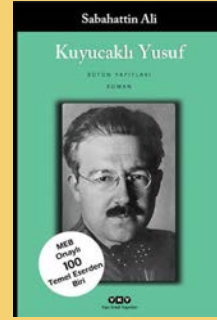
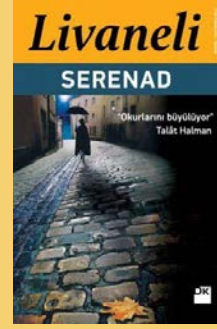
## SABAHATTİN ALİ - KUYUCAKLI YUSUF

Ailesi öldürülünce evlatlık olarak alınan Yusuf'un hayatı ve çevresiyle olan ilişkilerinin anlatıldığı; iç hesaplaşmalarla dolu, gerilimin eksik olmadığı bu romanda Sabahattin Ali'nin benzersiz betimlemeleri gözünüzde canlanacak, kitabı film izler gibi okuyacaksınız.

## KHALED HOSEİNİ – UÇURTMA AVCISI

Yazar; Afganistan'da iç savaşın, işgalin, sömürgeciliğin hat safhada olduğu kaotik bir dönemde sütkardeş olan Emir ile Hasan'ın çekişmeli hikayesini ele alıyor. Okurken taraf tutacak, kimisini haklı bulacak sonra buna pişman olacak yazılanlara kapılıp bir yerlere varmaya çalışacaksınız. Fakat bir yerlere varır mısınız? Buyrun buna siz karar verin. Kurgu olduğunu unutturacak kadar gerçek bir eser.

**Hasret TÜMAS**



# KAYNAKÇA

## **Analitik Psikoloji**

- Gençtanırım Kurt, D. ve Çetinkaya Yıldız, E. (2019). Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle. (4.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2011). Kişilik Kuramları. (6.baskı) Ankara: Pegem Akademi.

## **Yemek Yerken Beynimiz Nasıl Çalışır?**

Fizyolojik psikoloji ders materyalleri, akuzem  
İnönü üniversitesi anatomi ders slaytları

## **Jung ve Semboller**

Carl Gustav Jung- Dönüşüm Sembolleri, Alfa Yayıncılık

## **Müzik ve Psikoloji**

- Artemiz, B. (2010). Ergenlerin farklı müzik türlerine ilişkin ilgileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Uçaner, B., & Öztürk, B. (2009). Türkiye’de ve dünyada müzikle tedavi uygulamaları. Uluslararası Eğitim Araştırma Kongresi, 1-13.

## **Spor ve Beyin İlişkisi**

[www.evrimagaci.org/makale/495](http://www.evrimagaci.org/makale/495)

[hentbolhaber.net/her-seyin-sorumlusu-beyin-ve-spor-iliskisi/](http://hentbolhaber.net/her-seyin-sorumlusu-beyin-ve-spor-iliskisi/).

[bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/spor-yap-beynin-formda-kalsin](http://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/spor-yap-beynin-formda-kalsin)

[blogs.scientificamerican.com/scicurious-brain/2012/07/16/when-you-run-fast-your-brain-runs-faster/](http://blogs.scientificamerican.com/scicurious-brain/2012/07/16/when-you-run-fast-your-brain-runs-faster/)

[www.uplifters.com/egzersizin-hafiza-uzerinde-bilim-tarafindan-kanitlanmis-etkileri/](http://www.uplifters.com/egzersizin-hafiza-uzerinde-bilim-tarafindan-kanitlanmis-etkileri/)

[www.youtube.com/watch?v=BHY0FxzoKZE&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=BHY0FxzoKZE&feature=youtu.be)

# İyi Ki PDR

## İyi Ki AKDENİZ

