

Eser İnceleme

Ters Yüz Filmi Kapsamında Duyguların ve Beynin İşleyişinin İncelenmesi

Gaye Zeynep ÇENESİZ*¹

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Van, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:
temel duygular,
beyin, film analizi

Öz

Ters Yüz (Inside Out; Docter ve del Carmen, 2015) ailesiyle birlikte yeni bir şehre taşınmalarının ardından değişen yaşantısına uyum sağlamaya çalışan Riley'nin ve beyninde yer alan duygularının başlarından geçen maceraları anlatan bir animasyon filmidir. Bu filmde temel olarak Riley'nin beyninin kumanda merkezinde yer alan beş temel duygu (Neşe, Üzüntü, Öfke, Tiksinti ve Korku) üzerinden bireylerin sahip olduğu her duygunun önemi ve hayatlarında oynadığı özgün rol ele alınmaktadır. Film, Riley'nin Çekirdek Anılarını kurtarmak için beyninde bir maceraya giren Neşe ve Üzüntü ile birlikte bir insanın beyninin işleyişini izleyicinin karşısına getirirken; aynı zamanda Riley'nin günlük hayatını Neşe ve Üzüntü olmadan sürdürmeye çalışmasını ve kişiliğin ergenliğin başlangıcıyla birlikte daha karmaşık bir yapı kazanmasını da izleyicilere sunmaktadır. Bu film analizinde Ters Yüz filmi kapsamında duyguların ve beynin işleyişinin nasıl aktarıldığının açıklanması ve bu kapsamda filmdeki kullanımların psikoloji biliminin bulguları ile nasıl desteklendiğinin ele alınması planlanmıştır. Bu incelemenin klinik psikoloğlara bu filmin terapi sürecinde nasıl kullanılabileceğine ilişkin bir bakış açısı sunması hedeflenmektedir.

Abstract

Keywords:
basic emotions,
brain, film analysis

Inside Out (Docter and del Carmen, 2015) is an animated film about Riley who is trying to adapt to the changing life after moving to a new city with her family and the adventures of her emotions in her brain. The film, primarily focuses on the five basic emotions in Riley's brain. With these five basic emotions (Joy, Sadness, Anger, Disgust and Fear), who are located in the headquarters of Riley's brain, the film emphasizes the importance of each emotion and their central and unique role in an individual's life. With the adventures of Joy and Sadness for bringing the core memories to the Headquarters, the viewers have been shown how a human brain functions. Moreover, the movie also focuses both on the problems Riley faces for adapting to her new life without the presence of Joy and Sadness, and also the natural process and changes in her personality as a result of her transition from childhood to adolescence. The present film analysis aims to explore how emotions and brain processes were explained within the context of the movie, Inside Out; and also explain how these concepts are supported by the findings of psychology. This analysis also aims to present a perspective to clinical psychologists for how to use the movie as a tool in the therapy processes.

*Sorumlu Yazar, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Van, Türkiye
YYÜ Edebiyat Fakültesi Dekanlığı Psikoloji Bölüm Başkanlığı Kampüsü/Van, Tel: +90 432 4445065
e-posta: gayecenesiz@yyu.edu.tr
Gönderim Tarihi (Received): 13.02.2018; Kabul Tarihi (Accepted): 14.06.2018
DOI: 10.31682/ayna.435930
2148-4376 / All rights reserved.



Giriş

Duyguların tanımlanması, anlamlandırılması ve insanların yaşantıları üzerindeki etkilerinin incelenmesi psikoloji bilimi açısından büyük önem taşıyan noktalardan birini oluşturmaktadır. Psikolojinin farklı alt alanları tarafından incelenen duygular, birçok filmde önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir insanın davranışlarını oluşturan; duygularının ortaya çıkmasını, anıların kaydedilmesini ve depolanmasını sağlayan; temel olarak bireyin tüm işlevlerini organize eden beyin, en önemli organımız olarak değerlendirilebilir. Bu film analizinde Ters Yüz filmi kapsamında duygular ve beyin işleyişi ele alınacaktır.

Pete Docter ve Ronnie del Carmen (2015) tarafından yazılan ve yönetilen animasyon filmi Ters Yüz (Inside Out), bir çocuğun beyni içinde yer alan temel duyguların kişileştirilmesi aracılığıyla, önemli bir yaşam olayının ardından gözlemlenen duygusal değişimleri, insan beyninin işleyişini ve bir çocuğun büyümesi sırasında karşılaşılan dönüşümleri ele almaktadır. Bu çalışmada, sözü geçen kavramların Ters Yüz filmi çerçevesinde incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın ilk bölümünde film hakkında genel bilgiler ve filmin içeriği ele alınmış, takip eden bölümlerde ise duygular ve beyin işlevleri film üzerinden verilen örneklerle değerlendirilmiştir.

Ters Yüz Film

Riley, Minnesota'da anne ve babasıyla mutlu bir hayat süren 11 yaşında bir kız çocuğudur. Filmde izleyicilere Riley'nin beyninde yaşayan ayrı bireyler olarak sunulan beş temel duygunun ve Riley'nin ailesinin San Francisco'ya taşınmasının ardından yeni hayatına uyum süresince yaşamış oldukları sorunlar ele alınmaktadır. Filmin başlangıcında Riley'in doğum anının ardından, beyninin *Kumanda Merkezi* olarak tanımlanan bölümünde yer alan duygular sırasıyla (Neşe, Üzüntü, Korku, Tiksinti ve Öfke) izleyiciye tanıtılmakta ve bu duyguların Riley'nin büyümesiyle birlikte onun hayatında ve kişiliğinin oluşumunda nasıl rol oynadıkları ele alınmaktadır. Duygular incelendiğinde, Riley'nin baskın bir şekilde davranışlarını şekillendiren ve diğer duygulara ne yapacaklarını söyleyerek onları kontrol altında tutan temel duygunun Neşe olduğu görülmektedir. Neşe, Riley'nin mutlu ve problemlerden uzak bir hayata sahip olması ve anılarının çoğunun mutlu anılardan oluşması için büyük bir çaba göstermektedir. Bu nedenle özellikle Üzüntü'nün kumanda merkezindeki konsolu kullanarak yaptığı müdahaleleri ve Riley'nin anılarına dokunmasını engellemek için yoğun bir gayret sarf etmektedir.

Filmde, beyin işleyişinde yer alan olgular, fiziksel kavramlar olarak görselleştirilerek somutlaştırılmıştır. Bu açıdan ele alınan olguların en temelinde anılar yer almaktadır. Anıların nasıl kaydedildiği, uzun süreli bellekte nasıl depolandığı, nasıl değişimlere uğradığı

ve bireyler üzerinde nasıl etkileri olduğu filmin temel noktasını oluşturmaktadır. Filmde Riley'nin anıları yaşadığı olaylar sonrasında kumanda merkezine gelen *anı küreleri* olarak yansıtılmıştır. Riley'nin yaşantılarının ardından oluşan bu anı küreleri, aynı kayda alınan video görüntüleri gibi olayı kaydetmekte ve oluşan her anı küresi o olay ile ilgili baskın olan duygunun rengini taşımaktadır. Bu anılar, günün tamamlanması ile birlikte beynin farklı bir bölümünde yer alan *Uzun Vadeli Anılar* depolarına gönderilmektedir. Bir anıya tekrar ulaşılması gerektiğinde *Hatırlama Tüpleri* ile anılar tekrar kumanda merkezine gönderilmektedir. Filmin ilerleyen bölümlerinde bu anıların zamanla sönükleşmesi halinde beyindeki görevliler tarafından unutulmaları için *Anı Çöplüğüne* gönderildiği ve Anı çöplüğüne atılan hiçbir şeyin tekrar hatırlanamadığı görülmektedir.

Günlük anıların tutulduğu anı kürelerine ek olarak, Riley'nin en önemli anılarından oluşan beş adet *Çekirdek Anı* küresi (hepsi mutluluğu gösteren sarı renge sahiptir), Riley'nin kişiliğinin belli başlı yönleri olan *Kişilik Adalarının* temelini oluşturmaktadır. Riley 11 yaşına geldiğinde beş temel kişilik adasına sahiptir: Hokey Adası, Maskaralık Adası, Arkadaşlık Adası, Dürüstlük Adası ve Aile Adası. Riley'nin davranışları bu adalarla karşılıklı bir etkileşim içindedir; davranışlarının şekillenmesinde kişilik adalarının aktive olması etkili olurken, aynı zamanda bu adaların güçleri de Riley'nin davranışlarından etkilenmektedir.

Riley'nin beyninde yer alan bölümler filmde çeşitli benzetimlerle ele alınmaktadır. Beynin işleyişini sağlayan görevliler *Zihin İşçileri* olarak adlandırılmıştır. Riley'nin aklına gelen fikirler, *Düşünce Treni* ile kumanda merkezine taşınmaktadır. Riley'nin çocukluğundaki hayali arkadaşı Bing Bong ile birlikte gittikleri *Hayal Dünyasında* bir çocuğun hayal dünyasında yer alan farklı temalar yer almaktadır ve bu bölümler artık kullanılmadıkları ve gereksiz oldukları için zihin işçileri tarafından anı çöplüğüne atılmaktadır. Soyut kavramların anlaşılması için çalışan zihin işçileri bu süreçle ilgilenen bölümü temizlerken gerçek ötesi parçalama, iki boyutlu hale gelme ve şekil ve renge dönüşme aşamalarının gerçekleşmesini sağlamaktadır. Bir film stüdyosu gibi çalışan *Rüya Yapımda* uyku sırasında o günün anıları kullanılarak, Riley'nin rüya görmesi sağlanmaktadır. Riley'nin en kötü korkuları ve sorun çıkararak her şey *Bilinçaltında* kilitli bir şekilde tutulmaktadır. Bunun dışında filmde adı geçen merkezler ise mantıksal düşünme, dil öğrenme süreci, dejavu ve eleştirel düşünmedir.

Babasının yeni işi sebebiyle San Francisco'ya taşınmalarının ardından Riley, var olan eski yaşantısını, hokey takımını, arkadaşlarını ve evini terk etmiş olmanın yarattığı değişime ek olarak; eski bir evde yaşamaya başlamak, eşyalarını taşıyan kamyonun gecikmesi, babasının işinin yarattığı stres yüzünden onunla ilgilenmemesi gibi yeni şehirde onu bekleyen birçok sorunla karşı karşıya kalmıştır. Okulun ilk gününde arkadaşlarıyla tanışırken eski anılarını anlatan Riley'nin, Üzüntü'nün müdahalesiyle sınıf arkadaşlarının önünde

ağlamaya başlaması ile panikleyen Neşe ve ona yardımcı olmaya çalışan Üzüntü, çekirdek anılar ile birlikte kumanda merkezinden uzaklaşmış ve kendilerini beynin diğer bölümlerinden kumanda merkezine dönmeye çalıştıkları bir macera içinde bulmuşlardır. Diğer yandan kumanda merkezinde kalan Korku, Öfke ve Tiksinti ise Riley'nin hayatını sürdürebilmesi için yoğun bir çaba içindedirler. Ancak bu süreçte Neşe gibi davranmaya çalışarak yaptıkları müdahalelerle Riley'nin ilişkilerinde çeşitli sorunların ortaya çıkmasına engel olamamaktadırlar.

Filmin sonunda, Neşe Riley'nin yaşadığı kimi olaylar sırasında Üzüntü sayesinde hissettiği mutsuzluğun onun ailesinden ve arkadaşlarından destek görmesini sağladığını, yaşanan olayların tek bir duygu yerine birden fazla duygu ile tanımlanabileceğini ve bunun aslında o anların etkilerini güçlendirdiğini fark etmiştir. Bunu sonucunda artık tek renk yerine birden çok rengi, yani birden çok duygunun etkileşimini, barındıran yeni anı küreleri oluşmuştur. Riley'nin büyümesi ile birlikte, kişilik adaları daha kapsamlı ve çeşitli hale gelmiştir ve önünde onu bekleyen yeni bir dönem yer almaktadır: Ergenlik.

Ters Yüz Filminde Duyguların Ele Alınışı

Ters Yüz filmi, beş temel duygu olan neşe, üzüntü, korku, öfke ve tiksinti aracılığıyla bir bireyin çocukluktan ergenliğe geçiş yaptığı bir yaş döneminde nasıl değişimler yaşadığını ele almaktadır. Bu bağlamda, bu bölümde duyguların nasıl değerlendirildiği, nasıl sınıflandırıldığı ve işlevleri ele alınacaktır.

Duygu Kavramı ve Tarihçesi.

Duygu, belirli nesne, olay ya da kişilerin, bireyin iç dünyasında uyandırdığı izlenimler olarak tanımlanmaktadır (Enç, 1974). Bu tanımdan hareketle, duygunun oluşmasında kişinin iç dünyasının belirleyici olduğu; ancak, bir yandan da dış dünyadaki uyaranların (olay, nesne ve başka kişiler) duygunun oluşmasında rol oynadığı görülmektedir.

Duyguların ne olduğu ve işlevleri, nasıl sınıflandırılacakları, tüm insanlarda evrensel olarak hissedilen duyguların olup olmadığı, bir duyguyu diğer duygudan ayırt etmek için duyguların hangi özelliklerine dikkat edilmesi gerektiği, duyguların doğuştan mı geldikleri sosyalleşme ile mi kazanıldıkları gibi sorular duygular ile ilgili yapılan değerlendirmeler ve incelemeler açısından felsefe, sosyoloji ve psikoloji bilimi gibi alanlarda uzun yıllardır ele alınmaktadır. Duygu ile ilgili değerlendirmelerin tarihçesi ele alındığında Antik Yunan'a kadar uzanan bir geçmiş ortaya çıkmaktadır. Bendelow ve Williams (1998) tarafından belirtildiği gibi, Platon duyguları 'dizginlenmesi' ve rasyonel bir bakış açısı ile 'kontrol altına alınması' gereken kavramlar olduğunu iddia etmekteydi. Yazarlar, günümüzde bile felsefi açıdan duyguların nasıl değerlendirildiğine bakıldığında; bilimsel düşüncenin

objektiflik, gerçek ve bilgelik gibi arayışlarında duyguların bir antitez olarak görüldüğünü iddia etmektedir. Yani duygular insanın 'mantıklı' olmasının önünde bir engel olarak değerlendirilmektedir. Darwin (1872) ise duyguları tanımlar ve değerlendirirken her bir duygunun insanlarda yaratmış olduğu yüz ifadelerini tanımlayarak insanlarda (ve diğer kimi hayvan türlerinde) evrensel olarak görülen duyguları belirlemiştir. Bu duygular, canlıların evrim sürecinde işlevsel olarak fayda sağladıkları için varlıklarını sürdürmektedir argümanını iddia etmiştir.

Duyguların kişinin yaşam olayları karşısında sağladığı işlevsel yararlar, Ters Yüz filminin tamamında verilmeye çalışılan ana mesajı oluşturmaktadır: Hiçbir duygu gereksiz, önemsiz, ortadan kaldırılması gereken bir duygu olarak değerlendirilmemelidir. Her duygu günlük yaşantımızda bizi koruyucu ve destekleyici bir işleve sahiptir. Özellikle Neşe'nin Üzüntü sayesinde Riley'nin ailesi ve arkadaşlarından destek görebildiğini ve böylelikle kendisine değer verildiğini anlayıp, kendini mutlu hissettiği anlara sahip olabildiğini anlaması bu ana mesajın en net şekilde ortaya konulduğu sahneyi oluşturmuştur.

Psikoloji açısından duyguların nasıl değerlendirildiği incelendiğinde ise, bileşen süreç teorisi (Scherer, 2005) duyguyu organizma için temel önem taşıyan içsel ya da dışsal bir uyaran karşısında organizmanın alt sistemlerinin hepsinde ya da çoğunda gözlemlenen ilişkili değişimler olarak tanımlamıştır. Bu tanımlama ışığında, duyguların sadece zihinde belli olaylar karşısında yapılmış tanımlamalar değil, aynı zamanda bireylerin fizyolojik değişimlerinin algılanma biçimi olarak değerlendirildiği ortaya konmaktadır. Bir duygunun oluşmasında uyaran karşısında bedenin vermiş olduğu tepkilerin nasıl yorumlandığı temel teşkil etmektedir.

Benzer bir şekilde, Ekman (1992) duyguların sınıflandırılması yönünde çalışmalarını gerçekleştirirken, birbirinden ayrılan duygusal durumların sadece yüz ifadeleri açısından değil; buna ek olarak, olaylar karşısında yapılan değerlendirmeler, öncül olaylar, olası davranışsal tepkiler ve fizyolojik tepkiler gibi noktalarda da farklılıklar gösterdiğini öne sürmektedir. Ters Yüz filmde hangi duygunun kontrol panelinin başına geçip Riley'nin vereceği tepkiyi belirlemede öncül olayların etkili olduğu, aynı olay karşısında farklı duyguların farklı davranışsal tepkileri ortaya çıkardığı ve Riley'nin farklı duyguların kontrolünde farklı fizyolojik tepkiler verdiği görülmektedir. Örneğin, Neşe ve Üzüntü Riley'yi rüyasından uyandırmaya çalışırken; korku duygusunu ortaya çıkarmaları sayesinde Riley'nin yaşadığı fizyolojik değişimler sonucu uyanabildiği görülmektedir.

Duyguların Sınıflandırılması.

Duygular ile ilgili temel/ikincil duygular; olumlu/olumsuz duygular gibi farklı gruplandırmalar söz konusudur. Belirli duyguların temel duygular olarak

sınıflandırılmasında, bu duyguların basit ya da ilkel olmaları değil; doğuştan gelen nöral bağlantılarının olması, doğuştan gelen ve evrensel olan ifadelerle kendilerini göstermeleri ve kendilerine özgü his-motivasyon durumlarını oluşturmaları temel oluşturmaktadır (Izard, 1992). Bu sınıflandırmaya göre, Ekman, Friesen ve Ellsworth (1972, aktaran Ekman, 1992) tüm araştırmacılar tarafından ortak olarak altı temel duygunun belirlendiğini bulmuştur. Bu duygular neşe, korku, üzüntü, öfke, tiksinti ve şaşkınlık olarak belirlenmiştir.

Ters Yüz filmi değerlendirildiğinde, bu altı temel duygudan şaşkınlık dışında kalan beş tanesinin Riley'nin beynindeki komuta merkezinde doğumundan beri var oldukları görülmektedir. Şaşkınlığın filmde neden temel duyguların içinde yer almadığına dair ulaşılabilen net bir açıklama olmamakla beraber, farklı araştırmacılar tarafından farklı sayılarda temel duyguların belirlenmiş olması nedeniyle senaristlerin böyle bir tercihte bulunmuş oldukları düşünülebilir.

Şaşkınlık duygusunun filmdeki temel duygular içinde alınmamış olmasına yönelik bir başka açıklama da duyguların farklı boyutları konusunda gerçekleştirilen bir çalışmaya dayandırılabilir (Fontaine, Scherer, Roesch ve Ellsworth, 2007). Bu çalışmalarında yazarlar, başka çalışmalarda da ele alınan üç ana boyuta (değerlendirme-memnuniyet, güçlülük-kontrol ve etkinleştirme-uyarılma) ek olarak, duyguların sınıflandırılması sırasında kullanılan öngörülemezlik-belirsizlik boyutunu ele almaktadır. Çalışmalarında değerlendirmeye aldıkları 24 duygunun her boyutta dağılımını incelediklerinde, şaşkınlığın öngörülemezlik-belirsizlik boyutunda diğer tüm duygulardan ayrıştığı görülmüştür. Bu çalışma ışığında, film üzerinden bir değerlendirme yapılacak olursa, şaşkınlığın temele duygulara dâhil edilmemiş olmasına rağmen, Riley'nin ve diğer beş duygunun taşınma ile yaşamış olduğu belirsizliklerin filmin bütününe yayılmış olmasının bu duygunun filme dahil edilmesi halinde yeterince ayırt edici bir şekilde gösterilemeyeceği öngörülebilir.

Temel duyguların evrenselliği ise filmde var olan diğer karakterlerin beyinlerinde yer alan duyguların gösterildiği sahneler aracılığıyla filme dâhil edilmiştir. Yemek masasında oturdukları sahnede, anne ve babasının Riley'nin tepkilerindeki değişim karşısında ne yapacaklarını belirlerken temel duygularının gösterilmesi bunun en ayrıntılı ortaya konulduğu sahnelerdendir. Ayrıca, pizza dükkânındaki kasiyer, Riley'nin hokey maçına çıkarken konuştuğu erkek çocuk; köpek ve kedi gibi farklı karakterlerin beyinlerinin kısaca gösterildiği bölümlerde de temel duyguların evrensel yönüne işaret edilmektedir.

Duyguların İşlevleri.

Duyguların hayatımızda hangi işlevlere sahip oldukları psikoloji biliminin duyguları incelerken sorduğu en önemli sorulardan olmuştur. Birey günlük yaşantısında herhangi bir olay veya durumla karşı karşıya kaldığında, bu durumun sonucunda nasıl bir davranış

gerçekleştireceğini belirleyen faktör bireyin bu durum karşısında hissetmiş olduğu duygudur. Hangi duygunun hissedildiğine bağlı olarak ortaya konulan davranış şekillenmektedir. Yani duygu bireyin nasıl davranacağını belirleyen bir işlev göstermektedir. Bu yönde gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, özellikle kişinin stres yaratacak, sorun oluşturabilecek durumlar karşısında duyguların işlevlerinin neler olduğunun incelendiği görülmektedir.

Lazarus (1993), her duygunun olaylar karşısında yapılan kişisel değerlendirmelere bağlı olarak ortaya çıktığı fikri üzerinden, farklı kişilerin aynı olaylar karşısında farklı değerlendirmeler yaparak farklı duyguları hissetmesinin kişinin stres durumları karşısında adapte olmasını sağlayan psikolojik özellikleri hakkında önemli bir bilgi kaynağı olduğunu etmiştir. Bir kişi, yaşadığı stresli bir durum karşısında uyum sağlamasında işine yarayacak değerlendirmeler yapar; bu değerlendirmeler ışığında bir duygu hisseder ve bir tepki gösterir. Eğer kişi öfke hissediyorsa, bunun sonucu olarak onu yaşadığı stresli durum karşısında harekete geçirecek bir tepki ortaya koyarken; üzüntü hissetmesi durumunda bu olay karşısında daha çok kendi içine çekildiği ve pasif bir tepki gösterdiği bir davranış şekli benimser. Bu farklı duygular farklı işlevlere sahiptir ve her biri koşullara bağlı olarak kişinin adaptasyonunu etkiler.

Ters Yüz filminin başlangıcında, Neşe hikâyeyi anlatmaya başladığında, her bir duygunun işlevini de anlatmaktadır. Korku, Riley'yi tehlikelere karşı koruma işlevine sahipken; Tiksinti hem fiziksel hem de sosyal olarak zehirlenmekten korur, Öfke ise haksızlık karşısında duyarlı olduğu için Riley bir haksızlığa uğradığında tepki göstermesini sağlar. Neşe, kendisinin Riley'nin mutluluğunu sağlayan temel kaynak olduğunu düşünmektedir. Bu işlevini Riley'nin anne ve babasının yeni eve taşınmanın ardından gergin bir tartışma içine girdikleri anda ortamı yumuşatarak gösterdiğini görüyoruz. Filmin başlangıcında duyguların işlevlerini tanımlarken Neşe, Üzüntü'nün işlevi konusunda hiçbir bilgiye sahip değildir. Onun görevini tam olarak anlamadığını ama bir yere gitmeye niyetinin de olmadığını söyler. Üzüntü'nün ne işe yaradığını anlamlandıramadığı için de onun müdahalelerini engelleme gayreti içindedir. Neşe, Üzüntü'nün işlevini ilk olarak Üzüntü Riley'nin hayali arkadaşı Bing Bong ile konuşup onu kendilerine yol göstermesi noktasında harekete geçirirken fark etmektedir. Unutulmaya başladığını ve değersiz olduğunu düşünen Bing Bong'u neşelendirmeye çalışan Neşe, kendisinin çabalarının sonuçsuz kaldığını; ancak Üzüntü'nün bu sorunu çözdüğünü gördüğünde Üzüntü'nün işlevini fark etmeye başlamıştır. Üzüntü, Bing Bong ile konuşup yaşadığı hayal kırıklığının gerçekten çok önemli olduğunu bunun çok can acıtıcı bir durum olduğunu söylediğinde Bing Bong anlaşıldığını fark etmiş ve sonrasında Neşe ve Üzüntü'ye yardımcı olmaya başlamıştır. Neşe de bu sayede bir kişinin üzüldüğünde

bu duyguları yaşamadan, hemen yok edip olumlu ve keyifli düşünmeye çalışmanın her zaman işe yarar bir durum olmadığını anlamıştır.

Ters Yüz Filminde Beyin Yapılarının Ele Alınışı

Duygular üzerine kurulu bir film olmasının yanı sıra Ters Yüz filminde beyin yapıları da işlenmiştir. Makalenin bu bölümünde, filmde bahsi geçen beyin yapıları ile ilgili kısa bir değerlendirme yapılacaktır.

Filmde beynin işleyişi üzerinden ele alınan en temel unsur anılardır. İzleyici, film boyunca anıların oluşması, depolanması, unutulması ve geri getirilmesi üzerine kurulu sahnelerle karşılaşmaktadır. Filmde *anı küreleri* olarak tanımlanan ve Riley'nin yaşadığı tüm günlük olayların yer aldığı depoları, Riley'nin kumanda merkezine gelmekte ve gün sonunda *uzun vadeli anılar* depolarına gönderilmektedir. Bir ihtiyaç olması halinde ise bu anılar *hatırlama tüpleri* aracılığıyla tekrar kumanda merkezine gelmektedir. Bu anıların zamanla gereksiz hale gelmeleri durumunda beyindeki görevliler tarafından unutulacakları ve tekrar hatırlanmayacakları *anı çöplüğüne* gönderildiği görülmektedir.

Filmde bu şekilde işlenen bilgilerin kaydedilmesi, depolanması, kodlanması ve geri çağırılması süreçleri; konu ile ilgilenen izleyiciler için insan hafızasının temel bileşenleri ve işleyişi ile ilgili bilimsel bilgilerle tutarlı bir giriş niteliği taşımaktadır. Bireyler, yaşantılarını kısa süreli belleklerinden uzun süreli belleğin anısal (episodik) bellek adı verilen bölümüne aktarmakta ve herhangi bir ihtiyaç anında burada depolanan bilgileri geri çağırılmaktadır. Kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe bilgi aktarımı aynen depolanabileceği gibi; var olan şemalarla ilişkilendirilerek ve çeşitli değişikliklere uğrayarak da depolanabilir. Elimizdeki bilimsel veriler, depolama mekanizmasının yeni bilgilerin kaydını içerdiğini (filmde anı küreleri olarak aktarılmıştır); kodlama sırasında bireylerin var olan bilgiyi deforme edebilecek şekilde yeni bilgiler eklenebildiğini (anı kürelerinin başlangıçta üzüntü duygusu hâkimken sonradan mutlu anılar olarak hatırlanması şeklinde karşımıza çıkmaktadır); kimi bilgilerin geri çağırılması noktasında sorunlar yaşanabileceğini (anı kürelerinin soluklaşarak unutulmaya başlanması şeklinde gösterilmiştir) ortaya koymaktadır (Ormrod, 2013).

Riley'nin en önemli anılarını içeren *çekirdek anı* küreleri ise, *kişilik adalarının* biçimlenmesinde etkili olmuşlardır. Bu kişilik adaları Riley'nin genel olarak davranışlarını biçimlendirmektedir ve bu adaları besleyen yaşantıların olmaması ile birlikte bu adalar yıkılmaya başlamıştır. Ancak filmin sonunda birden çok duygunun kombinasyonu ile oluşan yeni çekirdek anılar ile birlikte hem sayıca hem de içerikleri açısından daha kompleks bir yapı kazanan yeni kişilik adalarının oluştuğu görülmektedir. Bu da Riley'nin büyümesi ve ergenliğe geçişi ile paralel bir biçimde kişiliğinin de daha kompleks bir hale gelmesinin sonucudur.

Filmde *kişilik adaları* olarak tanımlanan ve bireyin kişiliğinin temel noktalarına karşılık gelen bu kişilik özellikleri, psikoloji bilimi tarafından incelenen temel noktalardan biri olmaktadır. Her bir kişilik kuramcısı, kişiliği ve kişiliğin yaşa bağlı olarak nasıl değişim gösterdiğini kendi kuramı çerçevesinde değerlendirmiştir. Farklı kişilik kuramcıları tarafından farklı şekilde açıklanan ergenlik evresi, temel olarak bireylerin kişiliklerini oturttukları bir evre olarak değerlendirilir. Psikososyal gelişim kuramını ortaya atan Erikson, bu dönemi bireyin kimliğini oluşturduğu bir evre olarak değerlendirilmektedir ve bu evrede ergen çocukluğunda edindiği rolleri, davranışları, yeteneklerini değerlendirerek kendi kimliğini oluşturmaktadır (Karataş, 2016). Filmin sonunda Riley'nin beyninde gerçekleşmeye başlayan değişimler de ergenliğe geçişi ile bağlantılı olarak düşünülebilir. Ergenliğe geçiş ile birlikte kişilik daha oturmuş aynı zamanda da daha kompleks bir hale gelmektedir.

Yukarıda değinilen beyin işlevlerine ve beynin işleyişine ek olarak, filmde yer alan bazı farklı beyin işlevleri ve yapıları da mevcuttur. Kısaca değerlendirilecek olursa, beynin içindeki işlemleri gerçekleştiren *Zihin İşçilerinin* nöronlara karşılık geldiği görülmektedir. Nöronlar, beyinde bilgi aktarımı, davranışların gerçekleşmesi, duyguların oluşması ve aktarılması gibi gerçekleştirilen tüm işlevlerde temel rol oynamaktadır. Filmde de zihin işçileri olarak gördüğümüz bu yapılar, Riley'nin beyninde gerçekleşen tüm durumların olmasında esas rolü üstlenmektedir. Riley'nin aklına gelen düşüncelerin kumanda merkezine taşınması için kullanılan *Düşünce Treni* bir diğer önemli yapıya karşılık gelmektedir. Düşünce treninin üstlenmiş olduğu rol beyindeki bilgi aktarımıdır. Beynin farklı bölümleri arasındaki aktarımlar bu yapı aracılığıyla gerçekleşmektedir. *Hayal Dünyasında* yer alan bölümlerin gereksiz hale gelmesi sebebiyle anı çöplüğüne atılması ise, çocuklukta var olan bilişsel yapıların ergenlikle birlikte değişime başlamasının yansıması olarak değerlendirilebilir. Bir film stüdyosu olarak karşımıza çıkan *Rüya Yapım* ise, uyku sırasında gördüğümüz rüyalar sayesinde o gün içinde yaşadığımız olayları işleyip uzun süreli belleğe kaydettiğimiz bilgisini aktaran bir yapıya işaret etmektedir.

Sonuç

Ters yüz filmi, izleyicilere duyguların bir insanın hayatındaki önemini etkili bir şekilde gösteren bir animasyon filmidir. Filmde ele alınan kavramların psikoloji bilimi tarafından gerçekleştirilen araştırmalar tarafından yapılan çalışmalarla destekleniyor olması filmin gücünü arttıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Filmin, klinik psikologlar tarafından duygular ile ilgili bilgilendirmenin yapılması; danışanlar tarafından herhangi bir duygunun 'gereksiz' ya da 'istenmeyen bir duygu olarak tanımlanması halinde her duygunun işlevi olduğunun gösterilmesi ve böylece duygulardan kaçınmak yerine o duyguları anlama ve

işlevsel hale getirme için kullanılmasının sağlanması konularında kullanılabileceği düşünülmektedir.

Klinik psikologlara birbirinden farklı birçok sorun ile gelen danışanlarda gözlemlenen problemlerin temelinde ortak bir nokta olarak bireylerin duygularının yer aldığı gözlemlenmektedir. Bireyler, yaşamış oldukları olaylara getirmiş oldukları yorumlar sonucunda farklı duygular deneyimlemektedir. Bu duyguların bazıları danışanlar tarafından daha kolay kabul edilen ve 'istenen' duygular olurken, bazıları ise danışanlar tarafından yaşanması 'istenmeyen' duygular olmaktadır. Danışanlar her zaman mutlu hissetmek, tüm üzüntülerinden, kaygı ve korkularından kurtulmak ve hiç öfkelenmemek gibi gerçekçi olmayan beklentilerle terapiye başlayabilmektedir. Ters Yüz filmi, bu noktada klinik psikologlar için önemli bir araç işlevine sahiptir. Bu filmin ev ödevi olarak verilmesi ve ardından seanslarda danışanla birlikte değerlendirilmesi, bireylerin tüm duyguların önemini kavramalarında büyük bir kaynak olarak kullanılabilir. Buna ek olarak, kişiliğin oluşumu ve değişimi konusunda da filmde yer alan unsurlar klinisyenlere bir örneklendirme aracı olarak katkı sağlayacaktır. Özellikle ergen danışanlarla ve onların aileleri ile yapılan görüşmelerde; bu geçiş süresince yaşanan değişimlerin anlamlandırılması için filmde yararlanılabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Bendelow, G. ve Williams, S. J. (1998). *Emotions in Social Life: Critical Themes and Contemporary Issues*. Londra: Routledge.
- Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Londra: Murray.
- Docter, P. ve del Carmen, R. (2015). *Ters Yüz (Inside Out)* [Film]. ABD: Disney, Pixar.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3), 550-553.
- Enç, M. (1974). *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Fontaine, J. R. J., Scherer, K. R., Roesch E. B. ve Ellsworth, P. C. (2007). The world of emotions is not two-dimensional. *Psychological Science*, 18(12), 1050-1057.
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99(3), 561-565.
- Karataş, Z. (2016). Eğitim Psikolojisi. Şahin, C. (Ed) içinde, *Kişilik Gelişimi* (ss. 119-144). Ankara: Nobel.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Ormrod, J. E. (2013). *Öğrenme Psikolojisi*. (M. Baloğlu, Çev. Ed.) Ankara: Nobel.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695-729.

Investigation of Emotions, Brain Structures within the Scope of “Inside Out” Movie

Summary

Identification of feelings, their meaning and effects on people’s lives is an important subject in psychology. What constitutes a person’s feelings and how they are formed in a person’s brain has been investigated excessively. In the present analysis, emotions and brain processes are covered within the scope of the Inside Out movie.

The Movie

Riley is an 11-year-old girl who lives happily with her parents in Minnesota. The film focuses on the five basic emotions in Riley's brain and the problems they have experienced during their adaptation to their new life in San Francisco. Joy, Sadness, Fear, Disgust and Anger are the five basic emotions that exist in the Command Center of her brain. Joy tries to help Riley have a happy and fulfilled life, and is proud that majority of her memories are of joyful moments. Riley's memories are shown as memory spheres, each carrying the predominant feeling’s color. These memories are sent to the Long-Term Memory Storage. There are five Core Memory Spheres (all of which have a yellow color showing happiness), which are the most important memories. These core memories form the basis of the Personality Islands, which reflect the main aspects of Riley's personality.

After moving to San Francisco due to her father's job, abandoning her old life, hockey team, friends, and home, Riley faced many adaptation problems. After a new blue-colored (meaning sadness) core memory, Joy panicked. During the struggle she and Sadness are dragged away from the command center. Throughout the movie, they try going back to the command center; meanwhile Fear, Disgust and Anger try keeping Riley functioning. At the end of the film, Joy realized that the sorrow Riley felt is the underlying reason of her happy core memories: With this feeling, Riley’s and friends showed their support which turned the unhappy events to happy memories.

Emotions in Inside Out

Emotion is defined as the impression that a particular object, event or person arouses in the inner world of the individual (Enç, 1974). Both inner processes and outer world play a role in forming an emotion. In the literature, emotions were mostly conceived to be irrational

(Bendelow & Williams, 1998). Darwin (1872) stated that emotions are universally seen in humans and some other species, and identified them by describing facial expressions that each emotion has created. These emotions have been argued to be present because of their adaptive functions.

Emotions have high functional (protective and supportive) values in our everyday life. As a result, no emotions should be regarded as unnecessary or insignificant. Ekman (1992) argues that emotions are separated from each other not only in terms of facial expressions; but also in terms of antecedents, possible behavioral and physiological responses. Ekman, Friesen and Ellsworth (1972) concluded that there are six basic emotions (joy, fear, sadness, anger, disgust, and surprise) recognized by all researchers. In the present movie, five of them are presented, excluding surprise. The universality of the basic feelings is included through the scenes in which emotions in the brains of other characters are presented in the film.

Brain Processes in Inside Out

Besides the emotions, brain processes – including memory processes, dreams, personality formation and changes through development – are also represented in the movie. How memories are formed, how they are stored in a person's mind, how they are recalled, and how they are forgotten are expressed. The information presented in the movie and the scientific knowledge are coherent with each other. Especially the distortion of a specific memory and the related emotion is well presented in the movie: The yellow memory spheres representing joy were primarily unhappy memories. At the end of the film, Riley's personality becomes more complex through her transition to adolescence.

All in all, Inside out is an effective animation that shows the emotions to the audience. The effectiveness of the movie is increased by the support of psychological theories. We can conclude that this movie can be used by clinical psychologists as a tool for cinematherapy, if the clients stated some 'undesirable' or 'unnecessary' feeling that they wanted to get rid of. By using this film, the clinical psychologists can emphasize the importance of processing the unwanted emotions in the sessions instead of avoiding them.