

Bilişsel Bir Simülasyon Olarak Sanat; Edebiyat, Sinema, Bibliyoterapi ve Diğer Kesişimler

Sultan Okumuşoğlu* 

Lefke Avrupa Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefke, KKTC, Mersin 10, Türkiye

Öz

Sanat kavramının, yarattığı güçlü duygusal etki gücü ile takdir edilen eserleri tanımladığı ileri sürülmektedir. Sanat felsefecileri sanat kavrayışının, diğer bireyleri daha iyi anlama becerisi sağlayabilme gücünü vurgulamaktadırlar. Empati becerisinin, insana doğrudan deneyimlemeksizin sanat ürünü yoluyla ‘dolaylı öğrenme fırsatları’ sunduğu ileri sürülmektedir. İlgili alan yazında empati kavramının giderek öncekinden daha çok bilimsel araştırma makalesinde yer alan bir kavram oluşu dikkat çekmektedir. Diğer yandan sanat, ‘empati becerisine sahip bireyin’ modelleme yoluyla öğrenebilmesinin yanı sıra, kendi kendini daha iyi anlayabilmesi ve yaşam problemleriyle daha iyi başa çıkabilmesi gibi konularda sonsuz olasılıklar yaratabilmesi yönü ile de dikkat çekmektedir. Sonuç olarak insan-sanat ilişkisinin -çeşitli fırsatlar barındıran- sayısız kesişimlere sahip olduğu açıkça anlaşılmaktadır. Bu yazıda, insan-sanat ilişkisinin ve sanatın birey üzerindeki etkilerinin, -sanatın bilişsel ve duygusal bir simülasyon olarak kavramsallaştırılması üzerinden- ilgili alan yazın yoluyla ele alınması amaçlanmaktadır. Sonuç olarak, insanın sanat ürünü ile etkileşiminin -ister bir terapi ortamında niyet edilmiş bir araç olarak isterse herhangi bir doğal ortamda gerçekleşmiş olsun- sosyal, bilişsel ve duygusal alanlarda etkisini gösteren bir çeşit bilişsel simülasyon, bir çeşit eğitim dinamiği ortaya çıkardığı açıkça görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sanat, Bilişsel Simülasyon, Empati, Bibliyoterapi, Sinematerapi, Kavramsallaştırma.

Art as a Cognitive Simulation; Literature, Cinema, Bibliotherapy and Other Intersections

Abstract

It is asserted that the art concept define the artifacts, human creations which leads to admiration through powerful emotional impact which was created by them. Art philosophers emphasize that comprehension of art might provide better understanding of other individuals. It was claimed that empathy skills of an individual provide opportunities to learn indirectly without direct experience via product of art. In the related literature empathy concept is asserted as a

Makale Bilgileri / Article Info:

Gönderim / Received: 28.06.2018
Kabul / Accepted: 09.01.2019

** Sorumlu Yazar / Corresponding Author:*

Lefke Avrupa Üniversitesi,
Lefke, KKTC, Mersin 10,
Türkiye
ssehitoglu@eul.edu.tr

Atf için / To cite this article:

Okumuşoğlu, S. (2019). Bilişsel bir simülasyon olarak sanat; edebiyat, sinema, bibliyoterapi ve diğer kesişimler. *Curr Res Soc Sci*, 5(1), 1-8. doi: 10.30613/uresosc.438077

Bağlantı için / To link to this article:

<http://dx.doi.org/10.30613/uresosc.438077>

concept which take place in recent articles more frequently than before. On the other hand, art draw attention via providing learning through modelling for people who has empathy skills, as well as providing probabilities like better understanding of self and better handling of life problems. Human-art relationship has myriad of intersections which hosts various opportunities. The aim of this study is handling human-art relationship and effects of art on individual -through the conceptualization of art as a cognitive and emotional simulation- via related literature. As a conclusion it can be seen clearly that the interactions between human and artistic productions -either in any natural setting or psychotherapy setting- bring out a kind of cognitive simulation, produce a kind of educational dynamic which affects social, cognitive and emotional areas.

Keywords: Art, Cognitive Simulation, Empathy, Bibliotherapy, Movie Therapy, Conceptualization.

Giriş

Bu çalışmanın konusu sanatın kişi üzerindeki etkilerinin, sanat ile psikolojinin bazı kesişimlerinin alan yazındaki bilgiler aracılığıyla irdelenmesidir. Sanatın (özellikle edebiyat ve film sanatının) bilişsel ve duygusal bir simülasyon olarak kavramsallaştırılması yoluyla sanat ve psikoloji ilişkisinin ele alınmasıdır. Bu nedenle öncelikle sanat, simülasyon ve simülator gibi kavramlar ele alınacaktır.

Sanat kavramı, insanın yaratıcı yeteneklerinin ve hayal gücünün ifadesi olan ya da bunların uygulamalarını ortaya koyan ürünleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Sanat kavramı, güzelliği ya da duygusal gücü -yarattığı duygusal etki- ile takdir edilen ürünleri tanımlamak için kullanılmaktadır (Oxford Dictionaries, 2018). Graham'a (2009) göre, sanatsal yaratımın diğer insanlarda duygu uyandırması biçimindeki ifade ile sanatın insan duygusuyla ilişkilendirilmesi, sanatın insanda estetik ve ahlaki duygular uyandırma gücünün vurgulanması önemlidir. Bu noktadan hareketle Graham (2009) sanatın insan olma halinin araştırılabileceği her türlü insan ürünü olarak da tarif edilebileceğini ileri sürmektedir. Psikoloji sözlüğüne göre simülasyon, ilgili verinin deneysel amaçlarla insan eliyle

yaratılması olarak ya da gerçeği ulaşılabilir olmadığında kullanılabilen alternatif yollar olarak açıklanan bir kavramdır (Nugent, 2013a). Psikoloji sözlüğüne göre simülator kavramı ise, gerçek nesne ya da durumların taklidi olan bir eğitim aracı olarak tanımlanmaktadır. Örneğin pilotlar yetiştirilirken, uçuş eğitimleri için gerçek uçakların değil simülatorlerin kullanılması örneğinde olduğu gibi (Nugent, 2013b).

1. Bilişsel Bir Simülasyon Olarak Sanat

Barret (2017) insan beyninin kavramları kapsama duyarlı biçimde kurguladığından ve sözcüklerin bir gücü olduğundan söz etmektedir. Duygunun Kavramsal Hareket Teorisi'ne göre (Conceptual Act Theory of Emotion) kavramsallaştırma, öznel duygusal deneyimlerde çeşitliliğe yol açan temel bir süreçtir (Barret, 2006; Barret, 2009). Örneğin tiksinti kavramının beyinde oluşması ile tiksindiğinizi beyninizin tespit etmesi benzerdir. Beyinde kavramların oluşması insanın önceki deneyimlerini temel alır ve önceki deneyimlerin bir çeşit simülasyonu gibi evvelce yaşanmış duygusal deneyim ve benzer durumlarda evvelce işe yaramış tepkiler tekrardan sahne alır, yeniden oynanır (Yee ve Thompson-Schill, 2016).

Oatley (1999) edebiyatın bilişsel ve duygusal bir simülasyon olarak düşünülebileceğini ileri sürer. Öyle bir simülasyon ki bir bilgisayar simülasyonunun bilgisayarda "oyunması" gibi edebi öyküdeki (ya da filmdeki) karakterin çektikleri, çabaları, deneyimleri kelimenin tam anlamıyla insanın zihninde 'oyunmaktadır' (Oatley, 1999). Böylesi bir simülasyonun sonucunda kişinin kendisiyle ilişkili şemaları dahil olmak üzere bilişsel ve duygusal açılardan bir yeniden şemalandırma görülmesinin çok da şaşırtıcı olmayacağı ifade edilmektedir (Djicic, Oatley, Zoeterman ve Peterson, 2009). Young'a (2012) göre *şemalar bireyin inanışları, duyguları, düşünme biçimleriyle ilgili edinilmiş zihinsel kalıplardır*. Şemalar, kişinin kendisi hakkındaki, diğer insanlar hakkındaki ve dünya hakkındaki varsayımları, inançları, düşünme biçimi eğilimleri olarak da açıklanabilir (Young, 2012). Kurgu anlatımların (bir öykünün/romanın) okunmasının, özdeşleşme süreçleriyle (Kuiken, Miall, ve Sikora,

2004) ve benlikte değişikliklerle ilişkili olduğu (Miall ve Kuiken, 2002) savı da önceki iddiayı - sanatı bilişsel ve duygusal açılardan bir yeniden şemalandırma ile ilişkilendiren iddiayı- destekler niteliktedir.

Dolayısıyla, kurgu bir edebi eseri anlama sürecinde kullanılan şematik yapıların insanın günlük yaşamda diğer insanları anlamakta kullandığı şematik yapılar ile benzer olduğu söylenebilir. Bütün bunlar, bilişsel bir bakış açısı ile bakıldığında, sanat “bilişsel simülasyonunun” kişinin kendilik algısı deneyimi dahil bireyde birçok değişikliğe yol açmasının mümkün olduğu anlamına gelmektedir (Gerrig, 1998).

2. Sanat Eseri Aracılığıyla Kendimizi ve Diğer İnsanları Anlamak

Sanat felsefecileri sanat kavrayışının, diğer insanları daha iyi anlama becerisi sağlayabilme yönüne dikkat çekmektedirler. Çünkü bir sanat eseri, algılayıcısı olan insanı, diğer bir insanın bakış açısından bakmaya, mecazi biçimde bir diğerinin ayakta kalması ile yürümeye, bir diğer insanın acısını hissetmeye teşvik edebilme potansiyeline sahiptir. Sanat eseri yoluyla diğer insanın duygularının deneyimlenmesi, yaşanması mümkündür (Hakemulder, Koopman, ve Fialho, 2016). Sanat eserleri diğer insanların duygularının yanı sıra, eylemlerinin, algılarının da anlaşılmasını mümkün kılmaktadır. Ayrıca diğer insanların duygu, eylem ve algılarının bizimkilerden çok da farklı olmadığını anlaşılmasını sağlamaktadır. Kişinin diğer insanlarla bağlarının, paylaşılan evrensel duygu ve deneyimlerin algılanmasını sağlamaktadır sanat eserleri (Hakemulder, vd., 2016). Buradan yola çıkarak sanat eseri aracılığıyla duygu, eylem ve davranışların evrenselliğinin kavranabildiği ve insanın diğer insanları anlama becerisinin geliştiği söylenebilir.

Kimilerine göre edebi kurgu (ister kitap isterse film şeklinde olsun) estetik ürün aracılığı ile bir çeşit mesafe yaratarak bireye senaryodaki karakterin pozisyonunu dolaylı biçimde deneyimleme fırsatı sunmaktadır. Buna göre, kurgunun güvenli bir mesafeden dolaylı olarak deneyimleme fırsatı sunabilme özelliği önemlidir (Koopman ve Hakemulder, 2015).

Bir başka biçimde ifade edilirse, kişinin sanat ürünü ile etkileşimi sonucunda sosyal, bilişsel ve duygusal bir eğitim dinamiği ortaya çıktığı ileri sürülmektedir. Birey, gerçek hayat senaryoları ile daha stratejik başa çıkma yolları öğrenmesini sağlayacak olan sayısız deneyimi, sanat ürünü üzerinden yaşamakta, böylece sanat yoluyla uzak ve güvenli bir mesafeden bir çeşit eğitim süreci sağlanmaktadır (Oatley, 2016; Menninghaus vd., 2017). Bu güvenli mesafeye rağmen, ya da belki de bu güvenli mesafe yüzünden, insanlar sanat eserinin ortaya çıkardığı kurgu karakterlere, gerçek hayat senaryolarındaki benzer biçimde, çokça duygusal yatırım yapabilmektedirler. Okuyucu/izleyici tarafından -diğer bir deyişle sanat tüketicisi tarafından- kurgusal karakterlerin zihinsel modelleri oluşturulmakta ve bu karakterler ile gerçek insanlarmışçasına birtakım duygusal bağlar kurulmaktadır.

Empati becerisi, kişinin diğer insanların duygularını anlayabilme becerisi olarak tanımlanır (Decety ve Lamm, 2006). Empati becerisinin başarılı insanlar arası etkileşim açısından hayati önem taşıdığı vurgulanmakta (Hetu, Taschereau-Dumouchel, ve Jackson, 2012), hatta alanyazında bireyin diğer insanların acısı ile empati kurabilme becerisi ile bağımlılık geliştirme potansiyeli arasındaki ilişkiler araştırılmakta ve tartışılmaktadır (Jiao, Wang, Peng, ve Cui, 2017; Massey, Newmark ve Wakschlag, 2017).

Daha da önemlisi empatinin geliştirilebilir, öğretilen bir beceri olarak tanımlanmasıdır (Batt-Rawden, Chisolm, Anton ve Flickinger, 2013). Empatinin geliştirilebilir bir özellik olduğu imasını taşıyan bilgi ve bulgular, empati geliştirici müdahalelerin planlanabilirliğini düşündürmesi açısından özellikle önemlidir.

Ahlaki davranışlara temel oluşturan empati becerisinin (Decety ve Cowell, 2015), benzerlik algılanmasında artış gibi, iş birliği, paylaşma, yardımlaşmada artış gibi getirilerinden söz edilir ve bunun kurgu karakterlerin deneyimleri aracılığıyla, film ve romanlar aracılığı ile kısacası sanat aracılığıyla geliştirilebileceği ileri sürülür (Wang, Ge, Zhang, Liu, ve Luo, 2014).

Dolaylı öğrenme konusuna dikkat çeken ve modelden öğrenmenin önemini vurgulayan Bandura (1977) insanın tüm öğrenilmesi gerekenleri sadece doğrudan deneyerek öğrenmesi söz konusu olsa idi gelişmesinin normalde olduğundan çok daha uzun süre gerektireceğini ileri sürmektedir (Bandura, 1977). Alan yazında edebiyat ile empati arasındaki ilişkinin giderek artan bir biçimde ilgi odağı olduğu vurgulanmakta (Kuzmicova, Mangen, ve Begnum, 2017) ve insanın empati becerisinin, kişiye doğrudan deneyimlemeksizin öğrenme fırsatları sunmasının önemine özellikle dikkat çekilmektedir. Sıcak sobaya dokununca eli yanan birisinin acısını empati yoluyla “hissetmenin” o davranışı gerçekten denemeksizin yapmamayı öğretmesi gibi (De Vignemont ve Singer, 2006) edebiyat da dolaylı deneyimleme yoluyla empati becerisine sahip bireye çeşitli öğrenme fırsatları sunmaktadır.

D'Ambrosio'ya göre (2006) efsaneler, hikayeler ve filmler kişiye kendi kişisel hikayesini ve diğer insanların hikayelerini doğru dürüst bir bağlama yerleştirmesinde yardımcı olan sanat ürünleridir. Tüm hikayelerde mutlaka kötü adamlar vardır. Gerçek hayatta da -bu kadar belirgin olmasa da- sinsi ve zarar verici olabilecek ‘düşmanlar’ eksik değildir. Her efsane, hikâye ya da film, içindeki kahramanın bir çeşit yolculuğudur ve genellikle kahramanın olumlu özelliklerinin daha belirgin hale gelmesiyle sona erer.

Filmlerde tüm ayrıntılar seyircide belli psikolojik etkiler yapması için seçilmektedir. Kamera açıları, renk şemaları gibi ayrıntılar seyircide farklı algısal deneyimler yaratması hedeflenerek seçilir. Filmin hikayesi, senaryonun kurgulanışı, olayların aktarılışı, aktörlerin oyunculuğu gibi tüm ayrıntılar seyircide belli psikolojik etkiler yaratması hedeflenerek işlenir. Dolayısıyla filmlerin insan üzerinde herhangi bir diğer sanat eserinden çok daha güçlü bir etkisi olduğu ileri sürülür (Wedding ve Boyd, 1998).

Young (2012) bir kez filmlerin psikolojiyle ilişkisini görmeye başlayan kişinin artık bundan kaçma şansının kalmayacağını ileri sürmektedir. Butler'a (2004) göre film yapımcıları film seyircisinde gerçeklik algısı yaratmak adına psikoloji biliminin algı ve duygu süreçlerine

ilişkin sayısız bulgu ve bilgilerinden faydalanırlar (Butler, 2004). Zaman zaman genel toplumun akıl hastalıklarına, psikolojik bozukluklara ilişkin bilgisini artırmak ve insanların olası psikolojik sorunlara ilişkin erken yardım arama davranışını teşvik etmek için de film sanatı yarar sağlamaktadır (Calderon vd., 2015; Hernandez, Mejia, Mayer, ve Lopez, 2016).

Film sanatı -kitaplarda olduğu gibi- insan halleriyle dolup taşar; insanın üzüntüsü, sevinci, aşkı, öfkesi, haksızlığa karşı duruşu ya da duramayışı, boşanma, ölüm, ayrılık, özgüven eksikliği vs. ile başa çıkması ya da çıkamayışı, insanın yaşadığı değişimler, ya da bir türlü değişemeyişi gibi, düğümlenip çözülen senaryolarla doludur filmler. Film yapanlar film senaryolarını sadece sağlıklı insan ilişkileri ve ruh sağlığı yerinde karakterler üzerine kurmazlar. Çeşitli psikopatolojiler de film kurgusunun belkemiğini oluşturmada kullanılır. Madde kullanım bozuklukları, çoklu kişilik bozuklukları, sistematik hezeyanlar, takıntı-zorlantı bozuklukları, özetle sayısız psikopatoloji senaristlerin ilgisinin odağındadır.

Kimi psikopatolojiler, gerçekteki görülme oranlarından daha yüksek bir sıklıkta filmlerde yer almaktadırlar. Yönetmenin ilgisini çeken ya da seyirciye ilginç geleceği düşünülen psikopatolojiler gerçekte rastlandığından daha yüksek bir sıklıkta film senaryolarında yer alırlar (Byrne, 2001). Örneğin psikopatoloji kitaplarında o kadar da sıklıkla görülmediği ileri sürülen ‘çoklu kişilik bozukluğu’ (yeni adıyla ‘kimlik çözülmesi bozukluğu’) (Beidel, Bulik ve Stanley, 2014) bazı kaynaklarda %1 oranında görülebildiği bildirilirken (Brand vd., 2016) filmlerde çok daha yüksek bir sıklıkta seyircinin karşısına çıkmaktadır (Byrne, 2001).

Diğer yandan film yapanlar psikolojiden bu kadar faydalanırken psikologlar da filmleri birçok biçimde kullanmaktadırlar. Psikologlar filmleri, eğitim amacıyla, araştırma amacıyla, duygu açığa çıkarma amacıyla ve hatta terapide kullanırlar. Çeşitli psikopatolojileri tanıtmaya şeklinde eğitim amacıyla kullanılabilir filmler. Bazen film üzerinden insanlar arası ilişkilerin bir sistemin işleyişindeki sorunların analizi şeklinde ele

alınmasıyla sorunlar analiz edilebilir. Bazen öğrencilere bilgi vermede bazen de danışanın farkındalığını artırmada ya da açığa çıkarmada kullanılabilir. Kısacası sanat ürünü yaratıcıları psikolojiden, psikoloji alanı da sanat ürünlerinden birçok boyutta yararlanmakta, insan ve sanatın sayısız kesişimi gözlenmektedir.

3. Kurgunun, Sanat Eserinin Terapi Alanında Kullanılması

Kurgunun, sanat eserinin terapi alanında kullanılmasına göz atacak olursak; Moravski'ye (1997) göre, sanat eserindeki (filmdeki veya romandaki) empati kurulan karakterin davranış ve motivasyonlarının anlaşılması yoluyla birey kendi hayatındaki meselelere ilişkin daha iyi bir kavrayış geliştirebilmekte, olası çözümleri görür hale gelebilmektedir.

Bibliyoterapi bireyin güçlüklerini daha iyi anlaması ve daha iyi başa çıkabilmesine yardım amacıyla, onunki ile benzer olay ve çatışmalarla uğraşmakta olan kişilerin var olduğu okuma materyalinin önerilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Newton, 1995). Sinematerapide de benzer amaçlarla film parçaları seyrettilmesi ya da filmler önerilmesi yoluna gidilir (Newton, 1995). Kimileri 'sinematerapi' kavramının zaten bibliyoterapiden gelişip büyüdüğünü ileri sürmektedirler. Dolayısıyla bibliyoterapi kavramının sadece kitabı değil filmi de kapsadığını ileri sürmektedirler (Lanza, 1996; Sharp, Smith ve Cole, 2010).

Sinema terapinin, terapistin teorik yöneliminden bağımsız biçimde sayısız potansiyel yararı açısından farklı farklı teorik yaklaşımları olan terapistlerce uygulanabilecek nadir tekniklerden biri olduğu ifade edilmektedir (Schneider, 1987; Schneider Adams, 2003). Bir örnek olarak bilişsel modele göre gerçekleştirilen terapi yaklaşımında sanat ve psikolojinin nasıl kesiştiğine göz atılacaktır, bu yüzden önce yaklaşımın temel sayılıştısından söz edilmesi gereksinimi doğmaktadır. Bilişsel bakış açısına göre, kişinin bir olaya bir duruma ilişkin yorumu o kişinin ilişkili duygu ya da davranışına yol açan asıl etkidir. Yani davranışsal ya da duygusal tepki, durumun kendisinden çok kişinin duruma ilişkin

yorumları/düşünceleri ile ilişkilidir. Bilişsel temelli tedavilerde psiko eğitimlerle sözü edilen modelin öğretilmesi de tedavinin önemli bir parçasıdır. Psiko eğitimler adı verilen bu seans içi eğitimlerle danışana yeni bir bakış açısı kazandırma ve hastanın duygusal tepkilerinin düşüncelerle ilişkisi konusundaki farkındalığını artırma hedeflenmektedir. Dolayısıyla danışanın bu yolla sıkıntı yaratan belirtileri ile baş edebilme ve duygularını yönetme işlevselliğine ulaşması amaçlanmaktadır (Beck, 2011).

Bilişsel yaklaşımla terapi uygulayan bir psikolog için, sinematerapi yani danışanın ihtiyaçları doğrultusunda seçilen filmler, öğretme sürecinin, psiko eğitim sürecinin faydalı birer aracı olabilmektedir. Seanslar arasında seyredilip gelinmesi ev ödevi şeklinde verilebileceği gibi, kısacık klipler halinde bazı film parçalarının seans sırasında kullanımı şekliyle de terapötik uygulamaya katılabilmektedir filmler. Birkaç dakikalık kısa bir film parçasını izlenmesini takiben, örneğin filmdeki karakter depresif görünüyorsa bu karakterin kendisi hakkında ne tür olumsuz ve işlevsel olmayan düşüncelere sahip olabileceği konusunda danışanın konuşturulması izlenen yollardan bir tanesidir. Böylece ergenler dahil, çoğu danışan -kendi durumları ile bağlantısını hemencecik görmeseler de kendi hayatlarında benzer bağlantıları henüz yapamıyor olsalar da- kurgu karakterle ilişkili olarak doğru yanıtları genellikle bulabilmektedirler.

Bilişsel terapilerde bireyin çarpıtılmış düşünce biçimlerinin kişinin ruh halini olumsuz etkilediği sıkıntılarının sürdürücü etmeni olduğu fikrinden yola çıkılarak çarpıtılmış düşünme biçimlerinin, işlevsel olmayan düşünce kalıplarının değiştirilmesi de hedeflenmektedir. Daha dengeli bir bakış açısının kazanılması amaçlanmaktadır. Böylece bireyin daha sağlıklı, daha üretken, daha iyi olabilmesi hedefine ulaşılacağı öngörülmektedir (Beck, 2011).

Bireyin yaşamını olumsuz etkileyen bilişsel çarpıtma eğilimlerini saptamayı öğretmek hedeflendiğinde, öncelikle danışana bilişsel çarpıtma türleri hakkında bilgi ve bilişsel çarpıtmaların bir listesi verilmektedir (Burns, 1999). İlişkili listeden bir filmin izlenmesini takip

eden seansta ilgili film karakterinin hangi çarpıtmaları kullanıyor olabileceği sorgulanmakta, konuşulmaktadır. Filmdeki bilişsel çarpıtmaları yakalama konusunda ustalaştıktan sonra dikkatini kendi düşünme biçimine yönlendirmesi istenen kişi kendi bilişsel çarpıtmalarını daha kolay biçimde tespit edebilir hale gelmektedir. Oyun benzeri bir süreç olduğu için ergenler dahil her yaş grubunda işe yarayan işlevsel ve insan-sanat etkileşiminin başarıyla devreye girdiği tekniklerden bir tanesi olduğu ileri sürülmektedir (Burns, 1999).

Bilişsel çarpıtmaların öğrenilmesinde önce başkalarının yaşantıları yoluyla, başkasının deneyimi üzerinden çarpıtmaların algılanmasının en önemli yararlarından biri de sonradan hastanın kendi çarpıtmalarını araştırmaya sıra geldiği zaman işlerin kolaylaşmasıdır. Bu bilişleri yaşamının evrenselliğini fark etmiş bir kişinin yargılanma endişesi azalacağı için daha hızlı gelişme sağlanabilmektedir. Ayrıca kişinin kendi kendisi hakkında aşırı yargılayıcı olması tehlikesi de azaltılmış olmaktadır. Böylece güvenli bir mesafeden başkasının deneyimi aracılığı ile bilişsel modelin ileri sürdüğü temel bilginin yani durumların değil düşüncelerin ve yorumların duygu ve davranışa yol açtığı kavranması hedefine doğru ilerlenilmesi kolaylaşmaktadır. Davranış düzeltme terapilerinde de film deneyiminden yararlanılmaktadır. Özellikle ergenlerde ve gençlerde uygun davranış örneklerinin artırılmasında film sanatı devreye sokulmakta, kimi filmlerin kimi sahnelerinde hedeflenen davranış gösteren karakterler model örnekleri olarak seyrettirilmektedir. Kişinin uygun davranışları tekrar etmesinin teşvik edilebilmesi için öncelikle ‘doğru davranışlara ilişkin bir repertuar edinmesi’ fikrinden yola çıkılan bu yaklaşımda da yine insan-sanat etkileşiminden fayda umulmakta ve güzel sonuçlar elde edilmektedir (Powell, Newgent ve Lee, 2006). Problemlerle kişinin birbirinden ayrılması şeklinde tanımlanabilecek olan sorunun dışsallaştırılması kavramı her yaş grubunda fayda sağlasa da özellikle ergenlerle daha iyi iletişim ve ilerleme olanağı sağlamaktadır. Filmlerin ergen ve çocukların problemlerine dışsal bir bakış

sağlaması da sinema sanatının insan psikolojisiyle ilişkilendirilmesinin bir diğer örneğidir (Turns ve Macey, 2015).

Sinematerapinin sadece filmi seyretmekten fazlasını içerdiği muhakkaktır. Sinematerapi filmlerin dikkatli seçimini, ev ödevi olarak verilmesini ve film yoluyla yaşanan deneyimlerin terapi seansı sırasında işlenmesini içermektedir (Sharp, vd., 2010). Diğer yararlarının yanında bu süreç problemlere çözümler sağlayabilmekte, gelişmeyi teşvik etmekte, problemlerin yeniden çerçevesine yardımcı olmakta ve terapinin en önemli iyileştirici faktörlerinden biri olan terapist danışan arasındaki bağın inşasında etkili olmaktadır (Powell, vd., 2006).

Dolayısıyla terapötik ödev anlamında filmin izlenmesinden sonraki seans esnasında tartışmanın odağının öncelikle filmdeki karakterler olması önemlidir. “Filmdeki karakter ne düşünüyordu/ne hissediyordu?”, “Karaktere göre temel problemi neydi?”, “Karakter problemlerini ne şekilde çözüme ulaştırmıştır?”, “Başka ne gibi çözümler kullanabilirdi?”, “diğer karakterlerle ilişkisi neydi?”, “Hangi karakteri sevdin?”, “Hangi karakteri sevmedin?”, gibi sorular, danışana sorulacak tipik sorular olarak örneklenebilir (Hamzeh Khan Poor, 2006). Ancak insan-sanat etkileşiminin yararlı getirileri tabii ki sadece terapi ortamıyla sınırlanmaz. Kişinin doğal ortamlarda sanat ürünü ile etkileşimi sonucunda sosyal, bilişsel ve duygusal bir eğitim dinamiğinin kendiliğinden de ortaya çıkmakta olduğu tekrar vurgulanmaya değer bir insan-sanat etkileşimi sonucudur.

Sonuç

İnsanın sanat ürünü ile etkileşiminin sosyal, bilişsel ve duygusal alanlarda etkisini gösteren bir çeşit eğitim dinamiği ortaya çıkardığı açıkça görülmektedir. Sanat ürünü ile insanın yolunun kesişmesi, ister bir terapi ortamında niyet edilmiş bir araç olarak isterse de buna niyet edilmiş olunmayan doğal bir etkileşim yoluyla, kişinin kendini ve diğer insanları daha iyi anlama ve empati gibi becerilerinin gelişmesinde etkili olmaktadır. Yaratıcı yeteneklerin ürünü olan, yarattığı duygusal etki dolayısıyla takdir edilen

sanat ürünleri işte tam da bu etki güçleri nedeniyle adeta bilişsel ve duygusal bir simülasyon gibi bir etki yaratmaktadırlar. Sanat eseri, kişinin hem diğer insanları hem de kendisini daha iyi anlamasında etkili olabilmektedirler. Yaşanan acıların ya da duyguların evrensel olduğunun anlaşılmasından, alternatif çözüm yollarının keşfedilmesine varan sayısız yarar getirmektedir insanla sanatın kesişimi. Yokluğunun suça yatkınlıktan bağımlılık yatkınlığına kadar pek çok olumsuzlukla ilişkilendirildiği önemli ve öğrenilebilir olan empati becerisinin de sanat aracılığı ile geliştirilebiliyor olması ayrıca önemlidir. Psikoterapi alanında da sanat ürünü bireyin güçlüklerini daha iyi anlaması ve daha iyi başa çıkabilmesine yardım amacıyla, onunki ile benzer olay ve çatışmalarla uğraşmakta olan kişilerin var olduğu kurgu karakterler üzerinden devreye girmektedir. Sanat eserinin terapi alanında kullanılması konusunda diğer birçok insan-sanat kesişiminin yanı sıra bibliyoterapi ve sinematerapi (ki bibliyoterapiden gelişip büyüdüğü ileri sürülmektedir) önemli teknikler olarak öne çıkmaktadırlar. Sanat ürününün terapi alanında kullanımı problemlerin yeniden çerçevelenmesinden terapinin en önemli iyileştirici faktörlerinden biri olan terapist danışan arasındaki terapötik bağın kurulmasına kadar çeşitli alanlardaki olumlu etkileriyle yarar sağlamaktadır. Sonuç olarak alan yazındaki bilgiler, yaratıcı yeteneklerin ürünü olan, yarattığı etkinin gücü nedeniyle adeta bilişsel ve duygusal bir simülasyon yaşatan sanat ürününün insanla etkileşiminin, insan-sanat kesişiminin sayısız yararlı amaca yönelik kullanılabileceği ve kullanılması gerektiği gerçeğini vurgulamaktadır.

Kaynakça

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barrett, L. F. (2006). Solving the emotion paradox: categorization and the experience of emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 20-46.
- Barrett, L. F. (2009). Variety is the spice of life: A psychological constructionist approach to understanding variability in emotion. *Cognition and Emotion*, 23, 1284-1306.
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made*. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Batt-Rawden, S. A., Chisolm, M. S. Anton, B., & Flickinger, T. E. (2013). Teaching empathy to medical students: An updated, systematic review. *Academic Medicine*, 88(8), 1171-1177.
- Beck, J.S. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and beyond*. (2. Edition). New York: The Guilford Press.
- Beidel, D., Bulik, C., & Stanley, M. (2014). *Abnormal psychology*. (3. Edition) Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Brand, B. L., Sar, V., Stavropoulos, P., Krüger, C., Korzekwa, M., Martinez-Taboas, A., & Middleton, W. (2016). Separating fact from fiction: An empirical examination of six myths about dissociative identity disorder. *Harvard Review of Psychiatry*, 24(4), 257-270.
- Burns, D. D. (1999). *Feeling good: The new mood therapy*. New York, NY: Avon Books.
- Butler, L. D. (2004). Spellbound: Dissociation in the movies. *Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2), 61-87.
- Byrne, P. (2001). The butler(s) DID it - dissociative identity disorder in cinema. *Journal of Medical Ethics: Medical Humanities*, 27, 26-29.
- Calderon, V., Mejia, Y., Lara-Munoz, M.D.C., Segoviano, J., Castro, Q., Casados, A., & López, S. R. (2015). Toward the sustainability of information campaigns: Training promoters to increase the psychosis literacy of Spanish-speaking communities. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50(4), 665-669.
- D'Ambrosio, J. (2006). *Rethinking adolescence: Using story to navigate life's uncharted years*. Maryland: Rowman and Littlefield Education.
- Decety, J., & Cowell, J.M. (2015). The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 337-339.
- Decety J., & Lamm C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. *Scientific World Journal*, 6, 1146-1163.
- De Vignemont, F., & Singer, T. (2006). The empathic brain: How, when and why? *Trends in Cognitive Sciences*, 10(10), 435-441.
- Djikic, M., Oatley, K., Zoeterman, S., & Peterson, J. B. (2009). On being moved by art: How reading fiction transforms the self. *Creativity Research Journal*, 21(1), 24-29.
- Gerrig, R. J. (1998). *Experiencing narrative world: On the psychological activities of reading*. New Haven, CT: Yale University Press.

- Graham, G. (2009). *Philosophy of the arts: An introduction to aesthetics*. New York: Taylor & Francis.
- Hakemulder, F., Koopman, E., & Fialho, O. (2016). Learning from literature: Empirical research on readers in schools and at the workplace. In: M. Burke, O. Fialho, S. Zyngier (Eds.) *Scientific approaches to literature in learning environments* (pp. 19-38). Amsterdam: John Benjamins Publishing.
- Hamzeh Khan Poor, A. (2006). *Cinema therapy, history, theories and policies*. Paper presented at the 1st National Congress on Art Therapy in Iran, 28-30 November.
- Hernandez, M. Y., Mejia, Y., Mayer, D., & Lopez, S. R. (2016). Using a narrative film to increase knowledge and interpersonal communication about psychosis among Latinos. *Journal of Health Communication, 21*(12), 1236-1243.
- Hetu, S., Taschereau-Dumouchel, V., & Jackson, P. L. (2012). Stimulating the brain to study social interactions and empathy. *Brain Stimulation, 5*, 95-102.
- Jiao, C., Wang, T., Peng, X., & Cui, F. (2017). Impaired empathy processing in individuals with internet addiction disorder: An event-related potential study. *Frontiers in Human Neuroscience, 11*, 498, 1-10. <http://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00498>
- Koopman, E. M., & Hakemulder, F. (2015). Effects of literature on empathy and self reflection: A theoretical-empirical framework. *Journal of Literary Theory, 9*, 79-111.
- Kuiken, D., Mial, D. S., & Sikora, S. (2004). Forms of self implication in literary reading. *Poetics Today, 25*, 171-203.
- Kuzmicova, A., Mangen, A., & Begnum, A.C. (2017). Literature and readers' empathy: A qualitative text manipulation study. *Language and Literature, 26*(2) 137-152.
- Lanza, M. L. (1996). Bibliotherapy and beyond. *Perspectives in Psychiatric Care, 32*, 12-14.
- Massey, S. H., Newmark, R. L., & Wakschlag, L. S. (2017). Explicating the role of empathic processes in substance use disorders: A conceptual framework and research agenda. *Drug and Alcohol Review, 37*(3), 316-332. doi: 10.1111/dar.12548.
- Menninghaus, W., Wagner, V., Hanich, J., Wassiliwizky, E., Jacobsen, T., & Koelsch, S. (2017). The Distancing-Embracing model of the enjoyment of negative emotions in art reception. *Behavioral and Brain Sciences, 1*-58. doi: 10.1017/S0140525X17000309.
- Miall, D. S., & Kuiken, D. (2002). A feeling for fiction: Becoming what we behold. *Poetics, 30*, 221-241.
- Moravski, C. M. (1997). A role of bibliotherapy is in teacher education. *Reading Horizons, 37*, 243-259.
- Newton, A. K. (1995). Silver screens and silver linings: Using theatre to explore feelings and issues. *Gifted Child Today, 18*, 14-19.
- Nugent, P. M. S. (2013a). "SIMULATION," in *PsychologyDictionary.org*, April 13, 2013, <https://psychologydictionary.org/simulation/> adresinden 28.04.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Nugent, P. M. S. (2013b). "SIMULATOR," in *PsychologyDictionary.org*, April 13, 2013, <https://psychologydictionary.org/simulator/> adresinden 28.04.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Oatley, K. (1999). Why fiction may be twice as true as fact: Fiction as cognitive and emotional simulation. *Review of General Psychology, 3*(2), 101-117.
- Oatley, K. (2016). Fiction: Simulation of social worlds. *Trends in Cognitive Sciences, 20*, 618-628.
- Oxford Dictionaries. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/art> adresinden 28.04.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Powell, M. L., Newgent, R. A., & Lee, S. M. (2006). Group cinematherapy: Using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *The Arts in Psychotherapy, 33*(3), 247-253.
- Schneider, L. (1987). The theory and practice of movie psychiatry. *American Journal of Psychiatry, 144*, 996-1002.
- Schneider Adams, L. (2003). *Looking at art*. London: Prentice Hall.
- Sharp, C., Smith, J.V., & Cole, A. (2010). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly, 15*(3), 269-276.
- Turns, B., & Macey, P. (2015). Cinema narrative therapy: Utilizing family films to externalize children's 'problems'. *Journal of Family Therapy, 37*(4), 590-606.
- Yee, E., & Thompson-Schill, S. L. (2016). Putting concepts into context. *Psychonomic Bulletin and Review, 23*(4), 1015-1027. doi:10.3758/s13423-015-0948-7
- Young, S. D. (2012). *Psychology at the movies*. Oxford: Willey-Blackwell.
- Wang, T., Ge, Y., Zhang, J., Liu, J., & Luo, W. (2014). The capacity for pain empathy among urban Internet-addicted left-behind children in China: An event-related potential study. *Computers in Human Behaviors, 33*, 56-62. 10.1016/j.chb.2013.12.020
- Wedding, D., & Boyd, M.A. (1998). *Movies and mental illness: Using films to understand psychopathology*. Boston: McGraw-Hill College.