



**T.C.  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**TRAVMA SONRASI "YAS" KAVRAMININ A/R/TOGRAFIK  
SORUŞTURMA İLE OTOBİYOGRAFIK ÇÖZÜMLEMESİ**

**Dilek ASLAN**

**RESİM ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Prof. Dr. Ayşe GÜLER**

**KIRIKKALE -2023**

Dilek ASLAN tarafından hazırlanan “TRAVMA SONRASI "YAS" KAVRAMININ A/R/TOGRAFIK SORUŞTURMA İLE OTOBİYOGRAFİK ÇÖZÜMLEMESİ” adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Resim Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Ayşe GÜLER

Resim Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi İmza .....

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Hande BOLU SERT

Resim Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi İmza .....

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Şuayyip YÜCEL

Resim Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi İmza .....

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Tez Savunma Tarihi: 05/07/2023

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Doç. Dr. Abdussamed YEŞİLDAĞ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü



**T.C.  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**TRAVMA SONRASI "YAS" KAVRAMININ A/R/TOGRAFIK  
SORUŞTURMA İLE OTOBİYOGRAFIK ÇÖZÜMLEMESİ**

**Dilek ASLAN**

**RESİM ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Prof. Dr. Ayşe GÜLER**

**KIRIKKALE -2023**

## ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
  - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
  - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
  - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
  - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Dilek ASLAN

05/07/202

# ÖZET

## TRAVMA SONRASI "YAS" KAVRAMININ A/R/TOGRAFIK SORUŖTURMA İLE OTOBİYOĞRAFİK ÇÖZÜMLEMESİ

Kırıkkale Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Resim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Ayşe GÜLER

Temmuz 2023, 146 sayfa

Sanat ve sanatçı deneyimini önemseyen a/r/tografik araştırma yöntemi, araştırmacıyı farklı kimliklerle buluşturan, çalışmayı yaratıcı bir sürece çeviren yaşayan bir sorgulamadır. Sanatçı-araştırmacıların gerçek yaşam deneyimlerini içeren uygulama temelli bu yaklaşım sanat eğitimcilerine esnek, sorgulayıcı, keşfedici ve sanatsal faaliyetlerle şekillenen bir araştırma süreci sunmaktadır. Öznel sanatsal sorgulama çerçevesinde ele alınan bu çalışmada araştırmacı tarafından “travma sonrası yas” kavramı, sanat temelli eğitim araştırma yöntemlerinden biri olan a/r/tografi ile soruşturulmuştur. Öznel deneyimlerden yola çıkılarak bu çalışmada önce travma sonrası yas kavramının alan yazın incelemesi yapılmıştır. Düşünsel/psikolojik sorgulamanın ardından konuyla ilgili sanatçılar ve eserleri incelenmiştir. Sonrasında otobiyografik sorgulama ile araştırmacının yaşadığı travma üzerinden kişisel notları, sanatsal ürünleri ve deneyimleri ile temellenen sorgulama süreci sanat ürünleri üzerinden irdelenmiştir. Araştırma sonunda travma gibi kişide içsel ve ruhsal çöküntüye sebep olabilen deneyimlerin öznel ve toplumsal etkilerinin sanatçının eserlerine yansıdığı görülmüştür. Bireydeki travmatik ruh halinin sanatçıya farklı bakış açıları kazandırdığı, farklı ifade biçimlerini sorgulattığı ve özgün bir yaratma süreci içinde eserlerini ortaya çıkarmasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Travmatik olaylardan etkilenen sanatçıların üretkenliklerinin arttığı, yaşadıkları içsel duyguları sanat yoluyla dışa aktarmalarının onları iyileşme yolunda öz terapiye soktuğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** A/r/tografi, otobiyografi, öz terapi, travma, yas.



# ABSTRACT

## AUTOBIOGRAPHICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF "MOURNING" AFTER TRAUMA WITH A/R/TOGRAPHIC INVESTIGATION

Kirikkale University

Social Sciences Institute

Department of Painting, Master's Thesis

Advisor: Prof. Dr. Ayşe GULER

July 2023, 146 page

The *a/r/tographic* research method, which cares about art and artist experience, is a living questioning that brings the researcher together with different identities and turns the work into a creative process. This practice-based approach, which includes the real-life experiences of artists-researchers, offers art educators a flexible, questioning, exploratory research process shaped by artistic activities. In this study, which was handled within the framework of subjective artistic inquiry, the concept of "post-traumatic grief" was investigated by *a/r/tography*, which is one of the art-based education research methods. Based on subjective experiences, in this study, firstly, the literature review of the concept of post-traumatic grief was made. After the intellectual/psychological inquiry, the artists and their works related to the subject were examined. Afterwards, the autobiographical inquiry and the interrogation process based on the trauma experienced by the researcher, his personal notes, artistic products and experiences were examined through art products. At the end of the research, it has been seen that the subjective and social effects of experiences that can cause internal and mental depression, such as trauma, are reflected in the works of the artist. It has been concluded that the traumatic mood of the individual gives the artist different perspectives, makes him question different forms of expression and enables him to reveal his works in an original creation process. It was concluded that the productivity

of the artists affected by the traumatic events increased, and the fact that they expressed their inner feelings through art put them in self-therapy on the way to recovery.

**Keywords.** A/r/tography, autobiography, self-therapy, trauma, bereavement.





# TEŞEKKÜR

Uzun yıllardır içinde bulunduğum duygusal ruh halinin farkına varmam ve bu konuyu bir araştırma içerisinde problem olarak incelemeye karar vermem epey zamanımı aldı. Verdiğim bu karar ile araştırmanın öznesi konumundan nesnesi konumuna geçmeye çalıştım. A/r/tografik soruşturma ile ele aldığım *travma sonrası yas* kavramı, öznel yaşantımda beni oldukça sarsan bir durumun üstesinden sanat yoluyla gelmem konusunda adeta bana ışık tuttu. Bu bakımdan en başta bu zorlu süreçte çalışmanın başlangıcından bitimine kadar bilimsel ve sanatsal anlamda desteğini benden esirgemeyerek beni yüreklendiren, bilgilerini benimle paylaşan ve çalışmanın bilimsel bir zemine oturmasında değerli katkılar sağlayan, ders dışında da benimle özel olarak ilgilenen değerli danışmanım Prof. Dr. Ayşe Güler'e yürekten teşekkür ederim.

Ayrıca yüksek lisans döneminde kendisini tanımaktan mutluluk duyduğum hem bir eğitimci hem de iyi bir çalışma arkadaşı olan, bütün alçak gönüllüğü ve bilgisiyle araştırmama destek veren Dr. Serdar Özmen'e de teşekkürü bir borç bilirim.

Bunun yanında tüm eğitim hayatımda olduğu gibi yüksek lisans döneminde de bana her anlamda büyük destek olan aileme de teşekkür ederim.

Dilek ASLAN

2023

# İÇİNDEKİLER DİZİNİ

Sayfa

<b>ÖZET</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	vii
<b>İÇİNDEKİLER DİZİNİ</b> .....	viii
<b>FOTOĞRAF DİZİNİ</b> .....	x
<b>GÖRSELLER DİZİNİ</b> .....	xii
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	xiii
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	xiii
<b>KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	xiv
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Problem Durumu.....	5
1.1.1. Alt Problemler.....	5
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Sınırlılıklar.....	6
1.5. Tanımlar.....	6
<b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	9
2.1. Sanat Temelli Araştırma Yöntemleri.....	9
2.2. Sanat Temelli Araştırmalarda A/r/tografi.....	12
2.2.1. İlgili Araştırmalar.....	16
2.3. Sanat Temelli Araştırmalarda Otobiyografik Sorgulama.....	24
2.3.1. Otobiyografik Bellek.....	28
2.4. Travma.....	32

2.5. Ölüm ve Ölüm Kaygısı.....	34
2.6. Yas Kavramı.....	36
2.6.1. Normal Yas.....	40
2.6.2. Patolojik Yas.....	42
2.6.3. Travmatik Yas.....	45
2.6.3.1. Travma Sonrası Büyüme.....	49
2.7. Yas Duygusu ve Sanatsal Yaratma Sürecine Etkisi.....	51
2.8. Sanat Terapi.....	60
2.9. Sanat Uygulamalarında Öz Terapi.....	66
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>69</b>
3.1. Araştırmanın Modeli (Deseni).....	69
3.2. Evren ve Örneklem.....	70
3.3. Verilerin Toplanması.....	71
3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	72
<b>4. BULGULAR VE YORUM.....</b>	<b>73</b>
4.1. Araştırmacının Yaşadığı Travmayı Otobiyografik Olarak Çözümlemesinin Kendi Yas Duygusunu Tanımlama Üzerindeki Etkisi.....	73
4.2. Araştırmacının Travma Sonrası Yaşadığı Yas Duygusunun Sanatsal Yaratma Süreci ve Sanat Ürünleri Üzerindeki Etkileri.....	76
4.3. Araştırmacının Travma Sonrası Yaşadığı Yas Duygusunu Sorgulamasının Öz Terapisi Üzerindeki Etkisi.....	103
<b>5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>113</b>
5.1. Sonuç.....	113
5.2. Öneriler.....	115
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>117</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>130</b>

# FOTOĞRAF DİZİNİ

Sayfa

<b>Fotoğraf 4.1.</b> Dilek Aslan, Günlük Notu Üzerinden Sorgulama, 2023.....	80
<b>Fotoğraf 4.2.</b> Dilek Aslan, Günlük Notu Üzerinden Sorgulama, 2023.....	83



# GÖRSELLER DİZİNİ

Sayfa

<b>Görsel 2.1</b> Rembrandt Van Rijn, 1658, Kendi Portresi/Self Portrait, 133,7x103,8 cm., TÜYB.....	55
<b>Görsel 2.2</b> Anne-Louis Girodet, Burial of Atala, 207x267 cm., TÜYB.....	56
<b>Görsel 2.3</b> Egon Schiele, 1912, Otoportre, 398x322 cm., TÜYB.....	57
<b>Görsel 2.4</b> Vincent Van Gogh, 1889, Sargılı Kulaklı Otoportre, 60.5 x 50 cm., TÜYB.....	58
<b>Görsel 2.5</b> Edvard Munch, 1886, Hasta Çocuk, 120 x 118 cm., TÜYB.....	59
<b>Görsel 4.1</b> Dilek Aslan, 2022, Eriyorduk Acıdan I, 1947x1280 mm., Dijital Manipülasyon .....	85
<b>Görsel 4.2.</b> Dilek Aslan, 2022, Yakarış, 70x40 cm., Dijital Manipülasyon.....	90
<b>Görsel 4.3.</b> Dilek Aslan, 2022, Eriyorduk Acıdan II /Duvak I, 50x50 cm., Dijital Manipülasyon.....	97
<b>Görsel 4.4.</b> Dilek Aslan, 2022, Eriyorduk Acıdan III /Duvak II, 50x70 cm., TÜAK.99	
<b>Görsel 4.5.</b> Dilek Aslan, 2022, Eriyorduk Acıdan IV /Duvak III, 50x70cm., Dijital Manipülasyon.....	102
<b>Görsel 4.6.</b> Dilek Aslan, 2023, Kalbime Batanlar, 50x50 cm., Dijital İllüstrasyon.	104
<b>Görsel 4.7.</b> Dilek Aslan, 2023, Acıya Kök Saldım, 40x30 cm., Dijital İllüstrasyon.	106
<b>Görsel 4.8.</b> Dilek Aslan, 2023, Yeniden, 50x50 cm., Dijital İllüstrasyon.....	109
<b>Görsel 4.9.</b> Dilek Aslan, 2023, Gelecek, 50x60 cm., Dijital İllüstrasyon.....	111

# ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

<b>Şekil 1.</b> Araştırmacının travma sonrası yaşadığı yas kavramını otobiyografik artografi soruşturma süreci.....	70
<b>Şekil 2.</b> Yasın evreleri.....	77



# TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

**Tablo 2.1.** Sanata dayalı araştırmalar için terimlerin kısmi sözlükbilimi.....13



## KISALTMALAR DİZİNİ

**TDK:** Türk Dil Kurumu.

**STAY:** Sanat Temelli Araştırma Yöntemleri

**STA:** Sanat Temelli Araştırma





# 1. GİRİŞ

Her birey hayatı boyunca baş etmesi gereken sayısız olay ve sorunla karşılaşmakta ve çoğu zaman bu sorunların çoğunun üstesinden gelmeyi başarmaktadır. Ancak bazen bu olaylar kişinin yaşamı üzerinde belirgin etkilerle derin izler bırakmaktadır. Özellikle sevdiği birinin ölümü karşısında, karmaşık duygular yaşayan birey bu duyguları çoğunlukla anlamlandırmakta zorluk çekmektedir. Hissedilen duygular sıklıkla acı, öfke, kırgınlık, kızgınlık, nefret olabildiği gibi nadiren mutluluk, rahatlama, özgürleşme ve hepsinin ardından gelen boşluk hissi olabilmektedir. Kayıp veya ayrılık sonrasında gelişen duygusal, zihinsel ve fiziksel bu tepkiler çözümlenmeden, normal yaşama dönmekte zorluk çekilmekte veya dönülse bile bilinçaltına itilen tüm duygular bir gün yeniden gün yüzüne çıkarak hayatı olumsuz etkilemektedir. Kara'ya (2016) göre kayıp sonrası belli bir süre üzüntü duymak normal bir süreçtir. Psikoloji alanında bu süreç “*yas süreci*” olarak ele alınmaktadır. Ancak doğal ölümlerde yaşanan yas ile travmatik ölümlerde yaşanan yas farklılık göstermektedir. Bu durumda, travma ve krizin merkezinde yer alan kayıp (Wright, 2009) travmatik bir olaya bağlı olarak ortaya çıktığında, kaybı yaşayan birey hem bu travmatik olayın etkileri hem de yaşla başa çıkmak zorunda kalmaktadır (Apaydın, 2020). “Travmatik ölüm” diye tanımlayabileceğimiz ölümler; Şişman'a göre (2010) ani, beklenmedik, başka birisinin neden olduğu bir kaza, saldırı ya da doğal afetler ve amansız hastalıklar sonucunda yaşanan kayıplardır. Buna göre “kaybın ardından gösterilen yas tepkileri doğaldır ancak kaybın aniden yaşanması, bir olay sonucu gerçekleşmesi, beklenmedik ve şiddet içermesi gibi faktörler travmatik yas tepkilerinin oluşmasına neden olmaktadır” (Hablemitoğlu, 2021, s. 65). Yas sürecini şekillendiren faktörlerin anlaşılması, yakınlarını kaybeden bireyleri daha iyi anlamak ve yas süreçlerine eşlik etmek adına önemli olmaktadır. Kaybın çokluğunu ve karmaşıklığını anlamak, travma ve krizin önemini tam olarak algılamamızı sağlamaktadır (Wright, 2009). Savaş ya da toplu katliamlar gibi durumlarda yaşanan kayıp sayısının fazlalığı bireyin yaşadığı yas sürecini ve bu sürecin yoğunluğunu artırmaktadır. Cesur'a (2012) göre travmatik yasin yaşanma şiddeti de kişilere göre değişkenlik göstermektedir. Yaşanılan zaman, sosyal çevre, sahip olunan kültürel özellikler, dini inanış ve diğer birçok değişken içerisinde kişi, kayıp yaşantısını kabullenmeye ve anlamlandırmaya çalışmaktadır. Buna rağmen travmatik olaylar,

insanların yaşam akışını bozmakta ve genel işlevselliğini sekteye uğratmaktadır. Birey travmada bir tehdit durumu algılamakta ve sonrası bu tehdide yönelik baş etme becerilerinde yetersiz kalmaktadır (Erdur-Baker, 2017). Travma sebeplerinden olan iş kaybı, mülk kaybı, evcil hayvan kaybı, boşanma ile gelen kayıp ya da sevilen birinin kaybı gibi duygusal veya fiziksel kayıplar bireyde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Kara, 2016). Yaşadığı olumsuz etkiler neticesinde birey toplumla bağını kopartmakta, gelecek kaygısı yaşamakta ve hatta kendi hayatının bir anlamının kalmadığını düşünebilmektedir. Ancak bu durumu yaşayan kişi bir sanatçı ise, yaşadığı bu duyguları sanatı yoluyla dışarı aktarabilmektedir. Buna bağlı olarak tarih boyunca pek çok sanatçının, sanatsal gücünün altında yatan tetikleyici faktörlerin yaşadıkları travmalardan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Hal Foster'ın (2009, s. 2008) bu konuda yönelttiği sorusu da düşündürücüdür.

Bugün neden tramvayla büyüleniyor, iğrençliğe gıpta ile bakıyoruz? Şurası kesin ki bunun nedeni sanat ve kuramda yatıyor. (...) Çağdaş kültürdeki birçok kişiye göre hakikat travmatik bedende yatar. Bu beden hakikate tanık olmanın, iktidara karşı gerekli başarının kazanılmasının önemli ve temel kanıtıdır. (aktaran Hacısüleymanoğlu, 2020, s. 1)

Tolstoy'a göre sanat; "belirli izler aracılığıyla, sanatçı denen kişinin yaşamış olduğu duyguları bilinçli olarak başkalarına aktarma sürecidir. Bu sayede aktarım sağlanan izleyiciler bu duygulardan etkilenmekte ve bunları adeta yaşamaktadır" (aktaran Büyükdüvenci, 2006, s. 48). Sanat eserini yaratma sürecinde, sanatçı duygularını dile getirirken kimseyi düşünmeden, iç dünyasıyla baş başa ve yalnız kalmakta (Çelikbaş, 2019) ve bu sayede resim yaparken duygusal bir katarsis (boşalım) yaşamaktadır (Göktepe, 2015). Katarsis etki; trajik bir olay veya olgu sonrasındaki duygusal boşalmayı ifade ederken, klasik psikanalizde ise baskı altına alınmış rahatsız edici yaşantıların bilinç düzeyine çıkarılıp çözümlenmesi olarak kullanılmaktadır (Halimatov, 2021). Konuşmak ve paylaşmak isteyen bir varlık olarak birey, yaşadığı travmatik durumu veya durumları dile getirememesi halinde ise bir arayış içerisine girmektedir. Bu arayış bireyde dışavurum ve yaratma isteği doğurmaktadır. Zira yaşadıklarını paylaşmak ve anlaşılacak isteyen birey konuşmanın yetersiz ya da korkutucu geldiği bir sürece girmiş ise iyileşmek ya da kendi benliğini geri kazanabilmek için yeni bir iletişim aracı aramaktadır (Hacısüleymanoğlu, 2020). İşte sanatçı için sanatı, bu iletişim kaynaklarından biri haline gelmektedir. Özbey'e göre (2009) sanatçı içinde bulunduğu travmatik durumdan uzaklaşmak ve bir anlamda

iyileşme yaşamak için sanatı vasıtasıyla duygularını ifade ederken aynı zamanda kendine bir terapi uygulamaktadır. Bu kendini iyileştirme süreci alan yazında *sanat terapisi* ya da *sanatla terapi* olarak yer almaktadır. Bu terapi ruhsal, gelişimsel, nörolojik, mental ve davranışsal birçok rahatsızlıkta kullanılan bir tedavi yöntemidir. Aynı zamanda sanat terapisi, tedavi edici süreç ile yaratıcı sürecin birleşmesi olarak tanımlanan ve sanatın hemen tüm türlerinden yararlanan multidisipliner bir alandır. Kimi araştırmacılara göre bu terapi; kendini keşfetme, ifade etme ve iyileştirme süreci olarak da görülmektedir (Rubin, 1999; Malchiodi, 1998'den aktaran Hasgül, 2020). Sanat terapisi, sanatla terapi ya da sanatsal terapi diye de adlandırılan bu alan dışavurumcu olma özelliğiyle sanata, psikolojiye; içsel olanı yansıtarak en eskiden günümüze içinde bulunduğumuz ruh halimizi çözümlenmeye yardımcı olması açısından da oldukça önemli sayılmaktadır. Bu terapi yöntemi ile ortaya çıkarılan eser bize kendimizi hatırlatmakta ve iç dünyamızı yansıtmaktadır (Çelikbaş, 2019). Birey deneyimleri üzerinden, sanat yoluyla duygularını dışa aktarırken bir anlamda kendini ifade etmekte ve kendi iç sorgulamasını yapmaktadır. Sanatçı-araştırmacılar tarafından yapılan bu tür sorgulamalar aynı zamanda sanat temelli araştırma yöntemine dönüşerek bir araştırmanın sonuçları içerisinde yer alabilmektedir. Ersoy ve Avcı'ya göre (2020, s. 126) “özgün ifade yolları ile sanatsal yöntem ve teknikler, bir araştırma süreci haline gelerek yaşanan deneyimlerin paylaşımında kullanılabilir.” McNiff'e göre ise (2008) sanat temelli araştırmalarda araştırmanın veri kaynağında en önemli araç araştırmacının kendisidir. Ancak sadece araştırmacı açısından değil, sanat temelli araştırma aynı zamanda paydaşların bakış açısından da süreçlerin sistematik bir kullanımı ve deneyimi anlamının ve analiz etmenin ana yolu olarak anlaşılabilir. Ayrıca bu tür araştırmalar “gerçek dünyadaki gereksinimlerimize dayalı problemleri fark edebilme ve çözümler ortaya koyabilmemize de olanak sağlamaktadır” (San ve Bedir Erişti, 2021, s. 2).

Sanatla yazıyı birleştiren, fark edebilme ve metaforlarla sorgulamanın önünü açan sanat temelli araştırma yöntemlerinden biri de a/r/tografik araştırmalardır. “A/r/tografi temelde sanatçıların, araştırmacıların ve eğitimcilerin uygulamalarını sorgulama yeri olarak kabul etmekte ve bu uygulamaları anlayışları yaratmak, yorumlamak ve tasvir etmek için kullanılmaktadır” (Sinner, Leggo, Irwin, Gouzouasis ve Grauer, 2006, s. 1224). Ülkemizde a/r/tografik araştırmaların ilk örneklerini veren a/r/tografi araştırmacılarından biri olan Güler'e göre (2021, s. 191-192) “a/r/tografik yöntemle

gerçekleştirilen araştırmalar kendi içerisinde sarmal bir döngü içerisinde sürekli canlılığını sürdürerek yaşamaya devam eder. Başlayan a/r/tografik bir çalışma artık sürekli doğurgan bir hal alarak a/r/tografi araştırmacısının yaşantısının yanında içerisine başka yaşantıları da dahil ederek sürekli yenilerine kapı açmaktadır.” Böylece birey yaşadığı geçmiş deneyimlerinin, unuttuğu katmanlarına kadar ulaşmanın yolunu bulabilmektedir. Bir otobiyografi de anlatıcının, anlatılan kişinin ve metne imzasını koyan kişinin aynı olmasından dolayı otobiyografik bir temsilde, öncelikle sanatçının yaratımında kendini hem özne hem de nesne olarak konumlandırması demektir (Koruç, 2018).

Bu araştırma kapsamında yaşadığı travmatik kayıp neticesinde girdiği yas sürecinin ardından, hissettiği duygularını ve yaşamında bıraktığı izleri *yas* konusu üzerinden sorgulamak isteyen araştırmacı; a/r/tografik soruştırma yoluyla kendini ve yaşadıklarını sorgulayarak/anlayarak öznel deneyimini sanatsal yaratma süreci üzerinden otobiyografik zmlleme yoluyla sunmak istemiştir. Araştırmacı bu çalışma kapsamında a/r/tografik soruştırması bağlamında *lm ve ölüm kaygısı, yas kavramı, yas evreleri, travma, travma sonrası büyüme, yas duygusu ve tüm bu kavramların sanatsal yaratma sürecine olan etkisi ile öz terapi kavramlarını* da kendi üzerinden tartışmıştır.

Ülkemizde, sanat eğitiminde uygulama temelli çalışmalar yapılmasına rağmen lisansüstü araştırmalarda yöntem olarak a/r/tografinin kullanılması henüz yenidir. Uygulamaya, öğretmeye ve araştırmaya odaklanan sanat temelli eğitim araştırmalarından biri olan a/r/tografinin otobiyografik bir zmlleme ile bu araştırmada sunulmasının öznel bir sorgulamayı ortaya koymanın yanında, öznel deneyimlerin de araştırılarak ve sanat eğitiminde kullanılması önemsemektedir. Bu araştırma ile a/r/tografik yaklaşımın; araştırmacının öznel deneyimlerinden yola çıkarak sanatsal yaratma sürecini sorgulamasının yanında; öz terapi ile kendi yaşantısında içinde bulunduğu yastan çıkış yollarını kavramlar üzerinden diğerleriyle paylaşmasının alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmüştür. Bununla birlikte araştırmacı, tarihsel süreç içerisinde bireysel ve toplumsal travmanın sanatların sanatsal yaratma sürecindeki ifade biçimlerine etkisini inceleyerek travma sonrası değişen ruh hallerini de incelemek istemiştir. Bu kapsamda sanatlar ve eserleri yas kavramı ile yorumlanarak araştırmacının sonuçları ile ilişkilendirilerek

araştırma sonunda tartişılmıştır. Yukarıdaki bilgiler ışığında bu araştırmanın problem durumu aşağıda verilmiştir.

## 1.1. Problem Durumu

A/r/tografik yöntemle soruşturulan travma sonrası yas kavramının; araştırmacının öznel deneyimleri bağlamında otobiyografik sorgulanmasının araştırmacının sanatsal yaratma süreci, ortaya koyduğu sanat ürünleri ve kendi öz terapisi üzerindeki etkisi nedir?

### 1.1.1. Alt Problemler

**1.1.1.1.** Araştırmacının yaşadığı travmayı otobiyografik olarak zmlemesinin kendi yas duygusunu tanımlama ve anlamlandırma üzerindeki etkisi nedir?

**1.1.1.2.** Araştırmacının travma sonrası yaşadığı yas duygusunun sanatsal yaratma süreci ve sanat ürünleri üzerindeki etkileri nelerdir?

**1.1.1.3.** Araştırmacının travma sonrası yaşadığı yas duygusunu sorgulamasının kendi öz terapisi üzerindeki etkisi nedir?

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu alışmada;

- A/r/tografik soruşturma ile araştırmacının yaşadığı travma sonrası yas deneyiminden yola çıkarak gerçekleştirilecek a/r/tografik soruşturma bağlamında; sanat pratiklerinin ve sanat ürünlerinin otobiyografik olarak zmlenmesi,
- A/r/tografi ile otobiyografi yönteminin birlikte kullanılması ile sanat kuramı, sanat eğitimi ve sanat pratikleri bağlamında araştırmacının öznel deneyimlerinin yas kavramı ile ilişkilendirilerek sorgulanması ve tanımlanması,
- Travma sonrası yas deneyiminin ortaya çıkaracağı görsel sanatlar eğitiminde teori ve uygulama örnekleriyle sanat eğitiminde öğrenme ve öğretme yaklaşımları üzerindeki yansımalarının araştırılması, tartişılması ve gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalara yönelik öneriler geliştirilmesi amaçlanmıştır.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Gerçekleştirilecek bu a/r/tografik otobiyografi araştırması;

- Otobiyografik yöntemin sanat kuramı, sanat eğitimi ve sanat pratikleri bağlamında öznel deneyimlerle araştırmacının yaratma sürecinin ilişkiselliğini ortaya koyması,
- Otobiyografik yöntemle travma sonrası yas kavramının kişisel deneyimleri sorgulama ve anlamlandırma ile özgün sanat ürünlerine dönüşmesi,
- Gelecekte sanat uygulamaları ve sanat eğitimi alanında otobiyografik yöntem ile gerçekleştirilmesi düşünülen a/r/tografik araştırmalar için yol gösterici olması,
- Araştırmacının otobiyografik bağlamda duygularını sorgulaması, çözümlemesi ve ortaya koyduğu sanatsal ürünler üzerinden öz farkındalığını keşfederek diğer araştırmacılar için de örnek teşkil etmesi,
- Araştırmacının öznel deneyimlerinin de araştırılabileceği ve sanat eğitiminde kullanılabileceği
- A/r/tografik sorgulama ile görsel sanatlar eğitimi alanında lisans ve lisansüstü düzeyde a/r/tografik duyuşal deneyimlere yönelik otobiyografik sanat araştırmaları gerçekleştirmek isteyen kişilere ışık tutması bakımından önemlidir.

### 1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma; araştırmacının öznel deneyimleri bağlamında sanatsal yaratma süreci boyunca ortaya koyduğu sanat ürünleri, fotoğrafları, sanatsal yazıları ve şiirleri ile literatür taraması sonucu ulaşılabilen yazılı ve elektronik dokümanlar ile sınırlıdır.

### 1.5. Tanımlar

**A/r/tografi (A/r/tography):** Uygulamaya dayalı bir araştırma biçimi olan a/r/tografi, sanata dayalı diğer metodolojilerin yanı sıra, dünyayı yeniden araştırmanın bir yolu olarak sanata atıfta bulunan, gelişmekte olan birçok araştırma biçiminden biridir. Sanat ve eğitim, birlikte yaşayan sorgulamanın rizomatik ilişkileri aracılığıyla birbirini tamamlar, direnir ve yankılanır (Irwin, Beer, Springgay, Grauer, Xiong ve Bickel, 2006). Bir kişinin hem araştırmacı hem de eğitimci olarak uygulamalar geliştirmesi yeni bir araştırma yöntemi olarak son yıllarda ortaya çıkan a/r/tografi (a/r/tography) kelimesi ile ifade edilmektedir. A/r/tografi sanatçı, araştırmacı ve öğretmen etkileşimli

bir araştırma yöntemidir. Bu kavram *a*, *r* ve *t* (artist/researcher/teacher) harflerinin temsil ettiği sanatçı, araştırmacı ve öğretmen ifadeleri için kullanılmıştır. Ancak *a/r/tografi* kavramı bundan ayrı olarak sanat ile yazmanın veya resmetmenin (*graphy*) bir araya gelmesidir (Leggo vd., 2011, s. 240, aktaran Güler, 2015, s. 70).

**A/r/tografi Araştırmacısı (A/r/tographer):** A/r/tografi araştırmacıları eşiksel alanlarda yaşayarak bir araştırma süreci gerçekleştirirken kimlikler arasında “bağlantı kurar, köprü koyar, ayırır ve farklı kimliklere dayalı keşif yolları sunar, daha derin bir anlayış oluşturmayı olanaklı hale getirir, daha geliştirilmiş anlam-yaratım yolları sunan alternatif formlar yaratmaktadır” (Irwin, 2004’den aktaran Ayvaz Tunç, 2021, s. 70).

**Otobiyografi:** Otobiyografi oto “kendi”, *ghio* “yaşam” ve Yunanca *grapheim* “yazmak” fiillerinin birleşmesiyle oluşmuş, “öz yaşam öyküsü” olarak da dilimize çevrilmiş olan bir terimdir. Otobiyografi daha çok edebiyat alanında karşımıza çıksa da tanımından da anlaşılacağı üzere bir yazım türü olmasının yanı sıra, plastik sanatlar da yoğunlukla kullanılan bir anlatım biçimidir” (Çavdar, 2011’den aktaran Yücel, 2019, s. 3).

**Otobiyografik Bellek:** Otobiyografik bellek, bireyin belirli bir zaman ve mekân dâhilinde tecrübe ettiği olayların, kendisi ve diğerleri ile ilişkili olarak özgün bir bakış açısıyla işlenip saklandığı açık ve bildirilebilir bir bellek çeşididir. Otobiyografik bellek, temelde bir bireyin hayatındaki olayların belleğini ifade eder. Tipik olarak çeşitli duysal (yani görsel, işitsel, koku alma) ve ayrıca uzamsal, zamansal, duygusal ve anlatı özelliklerini içeren deneyimlerin çok boyutlu bir temsili olarak kabul edilmiştir (Rubin, 2005’den aktaran Öner, 2021).

**Öz Terapi:** Genel olarak terim, bir terapistin müdahalesi veya yardımı olmadan kendi üzerimizde yürütebileceğimiz psikoterapiyi ifade etmektedir (Moore, 2021). Kendi kendine terapi, duygusal veya kişisel problemlerle başa çıkmak için kendimizi terapötik yöntemlerle tedavi etmektir. Bu terapi yöntemi, psikoterapi, bilişsel-davranışçı terapi ve farkındalık uygulamaları dahil olmak üzere çeşitli terapötik felsefeleri kapsamaktadır. Kendi kendine terapi beş somut yapılandırılmış tekniğe oluşmaktadır. Bunlardan herhangi biri, bir kişinin gizli (bilinçsiz) bir duygusunu keşfederek deneyimlemesini sağlamaktadır (Schiffman, 2016).

**Sanat Temelli Araştırma:** Sanat temelli araştırma uygulamaları, sosyal araştırmaların tüm aşamalarında (yani veri toplama, analiz, yorumlama ve temsil) tüm disiplin alanlarında nitel araştırmacılar tarafından kullanılan bir dizi metodolojik araçtır (Leavy, 2009, s. 3'den aktaran Carter, 2014, s. 23). Aynı zamanda sanat temelli araştırma yöntemleri “yaratıcı sanatların ilkelerini araştırma bağlamında birleştiren, disiplinlerarası bir bilgi birikimidir” (Leavy, 2009, 2015, McNiff, 2014'den aktaran Leavy, 2018, s. 4).

**Sanat Terapi (Art Therapy):** Sanatın yaratıcı sürecinin yanında iyileştirici ve rehabilite edici etkileri göz önüne alınarak bir terapi yöntemi olarak “sanat terapisi” ortaya çıkmıştır. Sanat terapi müzik, resim, heykel, hareket dans, drama gibi sanat dallarıyla yapılan bir terapi çeşididir...Modern zamanların icadı değil; kökleri antik çağa kadar uzanan bir terapi yöntemidir (Çelikbaş, 2019). Bu terapi yöntemi, tedavi edici süreç ile yaratıcı sürecin birleşmesi olarak tanımlanan ve sanatın hemen tüm türlerinden yararlanan multidisipliner bir alandır. Sanat terapisinin amacı; bilinçaltına atılmış ve baskılanmış duygu ve düşünceleri açığa çıkarmak ve kişilere, uyumsuz davranış yapıları konusunda iç görü kazandırmaktır (Kar, 2011).

**Travmatik Yas.** Travmatik yas sorunu bireyin yakınını ani ve beklenmedik olaylarla (örnek: kaza, kalp krizi) ve olağan dışı olaylara sürekli maruz kalarak (örnek: yakının kronik bir hastalık olayı) kaybetmesi veya yakını kaybetme olayını travmatik olarak algılamasıyla bireyde ayrılık kaygısı (kaybedilen kişi ile ilgili tekrarlayıcı, araya girici düşünceler ve imajlar) ve travma sonrası stres (kaybedilen kişiyi hatırlatan her türlü ipucundan kaçınma) belirtilerinden dördünün kayıptan altı ay sonra en az iki ay süreyle görülmesi sonucu oluşan ve bireyin sosyal, mesleki ve günlük işlevlerinde aksaklıklara sebep olan bir sorundur (Horowitz vd., 1997; Jacobs, 1999'dan aktaran Arıcı, 2014).



## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Sanat Temelli Araştırma Yöntemleri

Akademik anlamda gerçekleştirilen araştırmalarda araştırmacıların önceliği, çözmek istedikleri problemler bağlamında soruşturacakları konuyu en güvenilir ve en doğru şekilde çözümlenmeye çalışmalarıdır. Bilgiye en doğru şekilde ve en uygun yöntemle yaklaşmak araştırmanın problemi olan konunun çözümlenmesi ve sonuçların güvenilirliği açısından hayati önem taşımaktadır. Bu bağlamda araştırmacıların gerçekleştirecekleri araştırmaları için seçecekleri nitel ya da nicel yaklaşımlar, onların sorun edindikleri konuyu çözüme ulaştırma sürecinde onlara sağlam bir yol haritası sunacaktır. Saban ve Ersoy'a göre (2019) nicel ve nitel olarak sınıflandırılan bu araştırma yöntemlerinin temelinde ilkeler ve eylemler ile araştırmaların farklı şekillerde planlanması ve yürütülmesi yatmaktadır. Nicel araştırmacılar olayları açıklarken sayısal verileri, nitel araştırmacılar ise sözcükleri kullanmaktadır. Nicel araştırmanın istatistiksel veri analizine dayalı olmasının aksine nitel araştırma, insanların olaylara ne tür anlamlar yükledikleri veya olayları nasıl nitelendikleri sorusuna cevap aramaktadır (Çelik, 2013).

Nitel araştırmalarda araştırmacı görülmesi gerekeni görmek, ipuçlarını yakalamak için kendisini ortamın bir parçası olarak sunmakta ve durumun bir parçası olmaktadır (Eisner, 1998'den aktaran Mamur, 2012). Bu sebeple “nitel yöntem, araştırılan konuyu ilgili bireylerin bakış açılarından görebilmeyi, bu bakış açılarını oluşturan sosyal yapıyı ve süreçleri ortaya koymayı sağlar” (Özsoy, 2001, s. 42). Dolayısıyla nitel araştırmayı insanın, kendi sınırlarını çözmek ve kendi kendine şekillendirdiği toplumsal sistemlerin derinliklerini keşfetmek üzere geliştirdiği bilgi üretme yollarından birisi olarak tanımlamak mümkün olmaktadır (Özdemir, 2010). Bununla birlikte nitel araştırmalarda araştırmanın başında oluşturulan kavramsal ve yöntemsel yapı süreç içerisinde değişikliğe uğrayabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Aynı zamanda insanların yaşam tarzları, öyküleri, davranışları, örgütsel yapıları ve toplumsal değişmeyi anlamaya dönük bilgi üretme süreçleri (Strauss ve Corbin, 1990'dan aktaran Özdemir, 2010) olan nitel araştırma, “görüşme, gözlem, doküman çözümlemesi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik bir sürecin izlendiği araştırma” olarak tanımlanabilir (Özsoy, 2001, s. 42).

Geleneksel araştırma yaklaşımlarında bilme ve anlamada zihinsel ve sözel yollar baskınken sanat temelli araştırma, bilme ve anlama durumuna farklı bir açıdan yaklaşmayı sağlamaktadır. Bu konuda önemli olan başka bir nokta da geleneksel araştırmanın göz ardı ettiği görüşlerin sanat temelli araştırmalarla yakalanabilir ve yorumlanabilir olduğudur (Pentassuglia, 2017). Temelde nitel yöntemlerden beslenen araştırma yöntemlerinden biri de sanat temelli araştırmalardır. Akademik araştırmalarda “sanat” ve “sanatsal” gibi terimlerin kullanımı 1914’ten 1940’lara kadar izlenebilmektedir. 1940’ta Amerikalı filozof Theodore M. Green, sanatçıların araştırma sürecine katılımını belirtmek için sanatsal sorgulama terimini kullanmaktadır (Pentassuglia, 2017). Sanat temelli araştırma ifadesi her türlü sanatsal ifade biçimine uyması, özel olarak da görsel sanatlar alanındaki çizim, boyama, heykel, medya ve benzerlerine uygun olması açısından seçilmiştir. Bu nedenle de tüm bu sanatları ifade edebilmek için “sanat temelli” terimi gerekli olup, STA kısaltması hem sanat-temelli hem de sanat-temelli terminolojiye atıfta bulunduğu için kullanılmaktadır (McNiff, 2018, aktaran Dağlıoğlu, 2021). Bununla birlikte sanat temelli araştırma uygulamaları 1970’lerden 1990’lara kadar ortaya çıkmış ve günümüzde genişletilmiş nitel araştırma modelleri içinde yöntembilimsel bir tür oluşturmuştur. Sanat temelli araştırma uygulamaları veya sanat tabanlı eğitim araştırmaları, 1970’ler den bu yana yükselmekte olup disiplin sınırlarının aşılması ve bulanıklaştırılmasını gerektiren disiplinlerarası ve multidisipliner yöntemleri bağlamında, disiplinlerarası iş birlikleri ve geçerli araştırma ve pedagojik uygulamaların yeniden değerlendirilmesini gerektiren bir bağlamda gelişmektedir (Leavy, 2009). Yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren, “araştırma olarak sanat” fikri, dualizmin ve pozitivist hakikat ve bilim kavramlarının reddedilmesiyle bilimsel olarak tanımlanmaya başlanmaktadır. 1975’te Elliot Eisner sanat temelli eğitim araştırması terimini literatüre tanıtarak araştırma süreçleri içinde sanatın uygulanmasının en önemli destekçilerinden biri olmuştur (Pentassuglia, 2017). Rolling’e göre (2010) sanat temelli araştırmalar, araştırmacıyı geçmişin doğrularının oluşturduğu karmaşadan kurtararak yeni yollar açmaktadır. Sanat temelli araştırma metodolojileri ortaya çıkarma, hayal edebilme ve araştırmacının uyguladığı sorgulama modelinden türeme özelliklerine sahip olduğundan araştırmacıya geleneksel bilimin götüremeyeceği kapılar açmakta ve araştırmacılar, araştırma ürün ve süreçlerine farklı paradigmalardan bakarak daha anlamlı sonuçlar ortaya koymaktadır (aktaran Macaroğlu Akgül, 2021). Sanat temelli sorgulamaların akademik gelişimi, bilmenin

birden fazla yolu olduğunu ve araştırma yollarının kapsamı arttıkça bilginin sadece keşfedilmediğini, dünyayı tanımlama, yorumlama ve sorgulamanın bu sayede daha eksiksiz olacağını savunan Eisner'ın kavramsallaştırmalarına dayanmaktadır (Pentassuglia, 2017). Daha yakın zamanlarda ise Finley, sanat temelli araştırmayı doğrudan nitel araştırma alanına yerleştirerek toplumsal araştırmayı topluluk katılımının bir aracı ve politik aktivizm için bir araç olarak savunmaktadır (Eisner, 1998; Finley, 2005'den aktaran Greenwood, 2012). Bunun yanında Morris ve Francesca'a göre (2021) sanat temelli araştırmalar nitel alanda iyi kurulmuş, katılımcı bir araştırma uygulaması sayılmaktadır. Sanat temelli araştırmalar, bir veya daha fazla sanatı içeren araştırma yaklaşımlarını veya stratejilerini kapsamaktadır. Bu yaklaşımlar dünyadaki yaşam ve deneyimlerin çok yönlü olduğunun anlaşılmasından ve sanatın duygusal, duygusal ve zihinsel tepkileri anlama yolu olarak benimsenmesinden doğmaktadır. Pek çok araştırmanın çeşitli evrelerinde kullanılabilen sanat, bazen veri toplama, bazen toplanan veriyi analiz etme ve yorumlama, bazen de yorumlananları sunma yolu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sanat temelli araştırma, sürekli gelişen bir süreç olup araştırmacılar sanatın iletişimsel ve yorumlayıcı bir araç olarak kullanılması yolunda farklı yollar geliştirmektedir (Greenwood, 2019'den aktaran Macaroğlu Akgül, 2021). Sanat temelli araştırma uygulamaları, "sanata dayalı araştırmalar ayrıca sanatın muhalif, yıkıcı, dönüşümsel ve başka türlü dirençli yeteneklerine de dayanır" diyen Leavy'e (2009, s. 2-3) göre şu şekilde tanımlanmaktadır:

Sanat temelli araştırma uygulamaları, veri toplama, analiz, yorumlama ve temsil dahil olmak üzere sosyal araştırmaların tüm aşamalarında nitel araştırmacılar tarafından kullanılan bir dizi yöntemsel araçtır. Ortaya çıkan bu araçlar, toplumsal araştırma sorularını teori ve pratiğin iç içe geçtiği bütüncül ve etkileşimli yollarla ele almak için yaratıcı sanatların ilkelerine uyarlar. Sanat temelli yöntemler edebi yazı, müzik, performans, dans, görsel sanat, film ve diğer medyayı içermektedir. Temsil biçimleri kısa anlatılar, romanlar, deneysel yazı formları, şiirler, kolajlar, resimler, çizimler, performans senaryoları, tiyatro gösterileri, danslar, belgeseller ve şarkıları içerir, ancak bunlarla sınırlı değildir.

Sanatsal uygulamalarının meşrulaştırılması, yeni araştırma metodolojileri arasında bir bağlantı oluşturulmasına izin veren anlam araştırmalarından geçmektedir. Birden fazla anlamın kazanılması; sadece yeni sorulara ve bilme yollarına açılan değil, aynı zamanda paydaşlarla ve araştırma sürecinde yer alan tüm aktörlerle yeni bir iletişim türüne izin veren daha geniş ve daha eksiksiz bir gerçeklik vizyonuna ulaşmak

anlamına gelmektedir (Pentassuglia, 2017). Bu anlamda “sanat, kendisinden temellenen kuramsal ve uygulamalı birçok bilimsel sürecin oluşumuna kaynaklık etmektedir. (...) Sanatsal deneyim ya da sanat yolu ile anlam üretmek, zengin ve duygu yoğunluğu barındıran bir öğrenme yapılandırılmaktadır” (San ve Bedir Erişti, 2021, s. 2). Leavy’e göre (2009) sanat yeni bir anlayış veya eleştirel bilinç geliştirme yolunda diyalog kurmayı ve klişeleri ortadan kaldırmayı sağlamaktadır. Bu durumda sanat temelli araştırmalar, kullanılan sanat formuna ve araştırma bağlamına bağlı olarak değişiklik gösterse de genellikle araştırmacının sanatla ilgili etkinlikler aracılığıyla katılımcılarıyla etkileşime girmesini içermektedir; bu etkileşim araştırmacının, katılımcının yaşadığı deneyimleri anlamasını ve araştırmacının bilimsel sanat temelli eserler yaratmasını sağlamaktadır (Morris ve Francessa, 2021).

## **2.2. Sanat Temelli Araştırmalarda A/r/tografi**

Sanat temelli araştırmalar pek çok farklı disiplinin ve metodolojinin ile bir araya gelmesi ile geniş kitlelere ulaşmakta ve sanatçıların deneyimlerini anlamlandırmak adına çok yönlü ve etkileşimli ilişkiler sunmaktadır. Bu araştırma yöntemleri “yaratıcı sanatların ilkelerini araştırma bağlamında birleştiren, disiplinlerarası bir bilgi birikimidir” (Leavy, 2009, 2015, McNiff, 2014’den aktaran Leavy, 2018, s. 4). Böylece “hem sanat hem de araştırma olarak yanıtlanabilecek ve değerlendirilebilecek bir alan bulunmaktadır. Sanatı ve sanat yapma süreci araştırmak için kullanılmaktadır” (Greenwood, 2019, s. 2). Bu bağlamda “sanatı izlerken, üretirken, sorgularken sanatçıların araştırmacı kimliklerine gereksinimleri giderek artmaktadır. Sanatın ve sanatçının araştırmacı kimliği toplumsal gerçekliği derinlemesine sorgulamaya zemin hazırlamakta ve sanat yolu ile farklı bağlamlar arası ilişkiler kurmak olanaklı hale gelmektedir” (San ve Bedir Erişti, 2021, s. 1). Tablo 2.1.’de Leavy’e göre sanat temelli araştırmalar şu şekilde sınıflandırılmaktadır.

A/r/tography (A/r/tografi)	Arts-based Educational Research (ABER) (Sanat Temelli Eğitim Araştırmaları)
Alternative Form of Representation (Alternatif Temsil Biçimi)	Arts-based Health Research (ABHR) (Sanat Temelli Sağlık Araştırmaları)
Aesthetically Based Research (Estetik Temelli Araştırma)	Arts-based Research Practices (Sanat Temelli Araştırma Uygulamaları)
Aesthetic Research Practice (Estetik Araştırma Uygulaması)	Arts-informed Inquiry (Sanat Bilgili Sorgulama)
Art as Inquiry (Sorgulama Olarak Sanat)	Living Inquiry (Yaşayan Sorgulama)
Art Practice as Research (Araştırma Olarak Sanat Pratiği)	Performative Inquiry (Performatif Sorgulama)
Art-based Inquiry (Sanat Temelli Sorgulama)	Performative Social Science (PSS) (Performatif Sosyal Bilimler)
Art-based Research (Sanat Temelli Araştırma)	Poetic Science (Şiir Bilimi)
Artistic Inquiry (Sanatsal Sorgulama)	Practice-based Research (Uygulama Temelli Araştırma)
Arts-based Research (ABR) (Sanat Temelli Araştırma (STA))	Research-based Practice (Araştırma Temelli Uygulama)
Arts-based Qualitative Inquiry (Sanat Temelli Nitel Sorgulama)	Scholaristry (Bilim)
Arts in Qualitative Research (Nitel Araştırmalarda Sanat)	Transformative Inquiry Through Art (Sanat Yoluyla Dönüştürücü Sorgulama)

**Tablo 2.1.** Sanata dayalı araştırmalar için terimlerin kısmi sözlükbilimi (Chilton ve Leavy, 2014, aktaran Leavy, 2018, s. 5’den aktaran Özder, 2021).

STA’nın derin ve anlamlı bilgi inşa etme aracı olarak kullanıldığı son yıllarda çeşitli araştırma yöntemleri ortaya çıkmaktadır. Bunlardan biri de sanatçıların ve sanat eğitimcilerinin sanat ve bilim arasında kurdukları bir yol olan “a/r/tografi” dir. Sinner, Leggo, Irwin, Gouzouasis ve Grauer’e göre (2006, s. 1224) “a/r/tografi, küçük ama büyüyen bir grup eğitim araştırmacısı ve British Columbia Üniversitesi’ndeki lisansüstü öğrencileri tarafından geliştirilen sanatsal süreçlerden gelişmeye devam eden, yerelleştirilmiş bir metodoloji” olarak tanımlanabilir. Bu metodoloji, Kanada British Kolombiya Üniversitesi’nden Rita L. Irwin, Anita Sinner, Barbara Bickel ve Stephanie Springgay beraberliğinde bir grup akademisyenin disiplinlerarası sorgulamalar gerçekleştirmek üzere görseller ve makaleler ile somutlaştırarak kavramsallaştırılmış ve 2003 yılından itibaren birçok yüksek lisans ve doktora tezinde kullanılmaya başlanmıştır (Mavioğlu, 2019). Yakın zamanda tamamlanmış bir dizi sanat temelli yöntemlerle gerçekleştirilmiş lisansüstü araştırmalarda uygulanmış olan

a/r/tografi, benzersiz bir sanat ve eğitim pratiğine dayalı metodolojiyi temsil etmektedir (Sinner vd., 2006, s. 1227).

A/r/tografinin eylem araştırmaları ile güçlü bağlantıları olduğunu vurgulamak gerekir. Geçen yirmi otuz yıllık süre içerisinde eylem araştırmaları eğitim araştırma süreçlerinde yaygınlaşmıştır. Uzun yıllar nitel ve nicel gelenek bağlamında farklı formlar ile eylem araştırmaları süregelmiştir. A/r/tografi ise eylem araştırmasını yaşayan bir uygulamaya, faydacı bir yaklaşıma (Deleuze ve Guattari, 1987, Deleuze, 1990) dönüştüren özel bir bakış açısı sunmaktadır. Uygulama sürecindeki sorgulayıcılar araştırmacılarıdır. Sanat ve eğitimi ayrıntılı bir şekilde bir araya getiren ve yaşayan bir uygulama olan a/r/tografi geleneksel bilimsel bir bakış açısı ile değil alternatif bir bakış açısı ile araştırmaların yeniden ve tekrar tekrar sorgulanmasını olanaklı hale getirmektedir. (Garioan, 2013, 2014'den aktaran Bedir Erişti, 2019, s. 192)

Sullivan, Triggs, vd.'e göre (2014) "diğer araştırma biçimleri olası teori ve makul teori tarafından yönlendirilirken, a/r/tografi, teorinin sınırlarının ötesine geçerken teorileştirme potansiyeli tarafından yönlendirilir. Yaşayan bir uygulama, bilgiyi keşfetmekle değil, daha çok "yeni canlılık biçimi hissi" ile ilgilidir" (s. 256'den aktaran Leavy, 2018, s. 37). A/r/tografi temelde sanatçıların, araştırmacıların ve eğitimcilerin uygulamalarını sorgulama yeri olarak kabul etmekte ve bu uygulamaları anlayışları yaratmak, yorumlamak ve tasvir etmek için kullanmaktadır (Sinner, vd., 2006, s. 1224). Bununla birlikte La Jevic ve Springgay'e göre (2008) a/r/tografi, sanat yapmayı, araştırmayı ve öğretmeyi anlamayı yaşayan deneyimler ve kışkırtıcı, kuşkucu ve ilişkisel karşılaşmalar olarak kabul etmektedir. "A/r/tografı, *a* (sanatçı), *r* (araştırmacı) ve *t* (ğretmen) arasındaki eşiksel alanlarda kalarak uzayıp giden sorgulayıcı bir süreçtir" (Springgay, Irwin ve Kind, 2005, s. 902) ve bunun yanında hem metne hem de resme önem veren bir temsil biçimidir (Irwin, 2004, aktaran Purton, 2013). Sanatçıların, araştırmacıların ve eğitimcilerin profesyonel uygulamalarını kaynak olarak melez bir araştırma yaklaşımını ngren a/r/tografı, bu melez yapısını Deleuze ve Guattari'nin "Kksap (rizom) olarak adlandırdığı-her yanı bir yerden fişkıran ayrıksı düşünceler-yeni arayışlar yaratan, nesnelere ve fikirlerin bir araya geldiği düşünceden alır" (Deleuze ve Guattari, 1993'den aktaran Dağlıoğlu, 2021). Kök-saplar a/r/tografi metodolojisini sürdüren, genişleten ve besleyen rizomatik dolaşımlar olarak bilinmektedir ve bu dolaşımlar Klei'e göre (2002) "kendisini diğer kök sistemlerine bağlayan ve her yöne dağılan bir yeraltı kök sistemidir" (aktaran Torunoğlu, 2021, s. 16).

A/r/tografik yöntem sanat temelli uygulama ve araştırma sürecinde bizleri yan yana ilerleyen ve birbirine sarmal olarak dolaşan kökler ile rastlantısal kesişmelerle karşı karşıya getirmekle kalmıyor, aynı zamanda bu ilerleyişte etkileşime girebileceğimiz birçok farklı alanı da kullanabilmemize olanak sağlıyor. Farklı birçok yapının bir aradılığıyla birbirine bağlı ilerleyen ve canlılığını sürekli sürdüren bu yöntem ile beslenen her disiplin, kendi yoluna çıkan bir diğer disiplini kendi öz yapısına aşılıyarak farklı tatları ortaya çıkarabilmektedir. (Güler, 2021, s. 166)

A/r/tografi terimi her ne kadar başlangıcını oluşturan “a/r/t” sanat ya da sanatçı kavramına atıf yapıyor gibi düşünülse de aslında daha geniş bir anlamı tanımlamaktadır. Bu ayrı ve tanımlayıcı olmayan sözcüklerin bağlamıyla aslında a/r/tografi, sanat-sanatçı atıfıyla da bağlantı ve ek anlamları oluşturarak çifte bir süreci de oluşturmaktadır (Springgay vd., 2005). Bu çifte süreç beraberinde çoklu kimlikleri de getirmektedir. A/r/tografi araştırmacıları bu çoklu kimlikleri ile bilgiyi yapmak-yaratmak için düşüncelerini veriler ve sanatsal süreçleri ile ilişkilendirmektedir (Dağlıoğlu, 2021). A/r/tografi araştırmacısının taşıdığı çoklu kimlikler (sanatçı, araştırmacı, öğretmen/öğrenen) hiçbir şekilde birbirinden daha üstün değildir ve bu kimliklerin araştırmacıda toplanması araştırmayı, bakış açılarını ve sanat yapıtlarını derinleştirmektedir (Ay, 2019). Bu canlı yapısından dolayı a/r/tografik sorgulama, yaşayan sorgulama olarak da nitelendirilmektedir. Yaşayan bir sorgulama süreci olan a/r/tografi, araştırmacıyı yaratma sürecindeki belirsizliğe rağmen estetik bir farkındalık olarak sanatsal sorgulama yapmaya teşvik etmektedir (Coşkun, 2021). Bu da araştırmacıların bilgi oluşturmak/yaratmak için fikirler ve verileri sanatsal süreçlerle sürekli olarak ilişkilendirmesini sağlamaktadır (Özcan, 2019). Bedir Erişti’ye göre (2021, s. 12) “a/r/tografi araştırmaları temel bir sorgulamaya ilişkin oluş yaratmak ile başlar, kendi içinde farklı sorgulama durumları yaratır, geliştirir ve yeni sorgulamalara yeni kapılar açar. Başka bir deyişle araştırma süreci kişisel katılım ve perspektif içinde araştırmayı geliştirir, değiştirir ve dönüştürür.” Güler’e göre ise (2021, s. 140) “sanatla kendini besleyerek bakmayı bilen göze sahip olan bir kişi mutlaka kendi alanında bu görüşle farklı çalışmalar ortaya koyarak her çalışmada güzelin farklı yansımalarına şahit olabilecektir.”

Sanatsal sorgulama sürecine giren sanatçılar, araştırmacılar ve öğretmenler/öğrenenler bellek, kimlik, otobiyografi, düşünme, meditasyon, öykü anlatma ve kültürel üretime odaklanarak yaşam pratiklerini hem hatırlatıcı hem de kışkırtıcı biçimlerde göz önüne sermektedir (Irwin, 2013). Küçük’e göre (2021, s. 113) “A/r/tografi, akademik

disiplinli bir uygulama olarak, geçmişteki ve şu anki bilgiyle ilgilenir. Ancak bir yöntem kavramını, henüz bilinmez olan da dahil olmak üzere, daha geniş bir araştırma kavramına doğru genişletir.” A/r/tografik yaklaşım, araştırmanın başlangıcından elle tutulur sanatsal üretimlere ve metinsel analizlere kadar, gerçekleşen projenin her aşamasını tek ve biricik bir büyük projenin aynı derecede önemli uğraşları olarak kabul etmektedir (Avcı, 2021). A/r/tografiyi daha çok ilgilendiren şey, uygulamaların devam eden gidişatıdır. Sonuç olarak “sanat, araştırma ve öğretim pratikleri, potansiyel deneyimin değişen belirlemeleri üzerinde soyut/somut olarak faaliyet gösteren hareket teknolojileridir. Kontrol edilemezler ve ölçüt alanları değildir” (Massumi, 2002, aktaran Küçük, 2021, s. 123). Buna göre “a/r/tografi kişilerin uygulama sürecini yaşadıkları ve sürecin sonunda anlamın ağır bastığı estetik deneyimlerin tanımlandığı bir araştırma yöntemi olması bakımından da önemlidir” (Güler, 2015, s. 49).

### **2.2.1. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde yukarıda verilen bilgiler ışığında yurt dışında ve yurt içinde gerçekleşen a/r/tografi çalışmalarından örnekler sunulmuştur.

#### **Yurt Dışında ve Yurt İçinde Yapılan İlgili Araştırmalar**

Triggs, Irwin, Beer, Grauer, Springgay ve Xiong’un 2004 yılında gerçekleştirdiği, “The City of Richgate” projesi a/r/tografi yöntemi ile yapılan ilk araştırmalardan biridir. Proje Kanada’da yaşayan bir grup sanatçı, araştırmacı ve göçmen aile ile gerçekleştirilmiştir (Dağlıoğlu, 2021). Yeni bir a/r/tografik toplum temelli araştırma projesi olan Richgate, Kanada British Columbia Richmond şehrinde yaşayan birçok göçebe aile ve onların deneyimlerine hitap eden bir kamu pedagojisidir. “Richgate” ismi Richmond şehrinin Çince çevirisine dayanmaktadır. Projeye katılan sekiz aile farklı zaman dilimlerinde Çin, Estonya, Japonya, Güney Afrika, Batı Avrupa ve Hindistan’dan Kanada’ya göç etmiştir. Bu toplum temelli a/r/tografik araştırma projesi, röportajlar, ortaklaşa tasarlanmış sanat eserleri kimlik ve aidiyet konularına odaklanan halka açık sergiler aracılığıyla farklı ailelerle çalışan a/r/tografirlardan oluşmaktadır (Triggs, Irwin, Beer, Grauer, Springgay ve Xiong, 2010).



Barney'nin (2009) "A study of dress through artistic inquiry: provoking understandings of artist, researcher, and teacher identities" (Sanatsal Uygulamaya Dayalı Bir Elbise çalışması sanatçı, araştırmacı öğretmen kimliklerini anlamının yolu) başlıklı çalışmasında, "Elbise konseptleriyle sanatçı, araştırmacı ve öğretmen kimlikleri birleştirildiğinde hangi anlamlar teşvik edilir?" araştırma sorusu sorulmuştur. Orta öğretim sanat öğretmeni ve öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada elbise tasarımı ve dokular yeni anlamlar bulmuş kavramsal temalar olarak araştırmanın temelini oluşturmaktadır. Çalışmanın ana düşüncesi a/r/tografinin pedagojik bir yöntem olarak nasıl kullanılacağı üzerinedir. Öğretmenin bilgiyi aktaran bir statüden öğrenmeye rehberlik eden bir statüye geçmesi yeni anlamlar bulmaya yol açabileceği sayılı vurgulanmaktadır. Araştırmayı yöneten a/r/tograf öğretmeni için ve sürece dahil olan a/r/tograf öğrenci için bu kavramların yeniden kavranabileceği bir sınıf ortamı oluşturmak amacıyla elbise ve kıyafetler mecaz olarak kullanılmıştır. Pedagojik bir strateji olarak a/r/tografi sınıf ortamına alınıp öğrenci, araştırmacı ve sanatçı kimlikleri tekrar sorgulanmıştır. Araştırma geleneksel tez yazım süreçlerine bağlı kalarak tamamlanmamış, a/r/tograf tarafından yapılandırılan ilişki bir sıralama ile sunulmuştur. Sıralama tez yazıl kurallarını uymadığı için araştırmacı yeni bir düzenleme getirerek başka bir tez oluşturmuştur. Yeni oluşturulan tezde uyulan kurallar dolayısıyla anlam kayıpları ve yaratıcı üretim sürecine dair kısıtlamalara neden olmuştur (Utaş, 2022).

Golparian'ın (2009) "Displaced Displacement: An A/r/tographic Performance of Experiences of Being 45 Unhomed" (Yersiz-Yurtsuzluk: Evsiz Olma Deneyimine İlişkin A/r/tografik Performans) başlıklı tezi, yersiz-yurtsuzluk kavramına ilişkin görsel ve yazımsal performans ile gerçekleştirdiği "arada olmanın acısı" temalı a/r/tografik sorgulama araştırmasıdır. Golparian araştırmasında a/r/tografik süreçlerle kendi sanatsal ve estetik duyarlılıklarının sürece rehberlik ettiğinden bahsetmektedir. Gerçekleştirdiği bu sanatsal sorgulamalar araştırmasının konusunu oluşturmaktadır. Araştırmasında acıyı anlamak, acıyı paylaşmak üzerine kendi deneyimlerini öteki olarak adlandırdığı seyirci ile paylaşarak yeniden hatırlayarak yaşayan deneyimlerini pedagojik bağlamda paylaşmaktadır. Golparian'ın bu çalışması a/r/tografik araştırmalarda araştırmacının kendini araştırmanın nesnesi haline getirmesi açısından önemlidir (Dağlıoğlu, 2021).

Ülkemizde 2014 yılından itibaren a/r/tografi yöntemi ile gerçekleştirilen araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmaya devam etmektedir. 2010 yılında başladığı a/r/tografik çalışmalarına devam eden Güler müzik ile görsel sanatlar alanını bu yaklaşımla sorgulamaktadır (Bkz. Güler, 2014; Güler, 2015a, 2015b, 2015c, 2017a, 2017b; Ross&Güler, 2018; Kurtulan& Güler 2021a; Kurtulan&Güler, 2021b; Güler, 2021a; Güler, 2021b; Güler, 2021c; Güler&Ross, 2021d). Bu yöntemle gerçekleştirilen ilk çalışmalardan biri Güler'in (2014) "Yarasa Görüşüyle Gershwin Uyarlaması" isimli çalışmasıdır. Adını bir arkadaşından ilk defa duyduğu Amerikalı besteci George Gershwin'in eserlerindeki müziği görselleştirerek resmetmek istemesi üzerine başlamıştır. Güler'in Gershwin hakkında hiçbir bilgiye sahip olmaması onun ilk a/r/tografik çalışmasının ortaya çıkmasını ve sorgulama sürecinin başlamasını sağlamıştır. Güler, bilgidен yoksunluk ile sezgisel olarak işitme duyusunun ne derece gelişebileceğine dair bilginin sezgisel düşünme üzerindeki etkisini gözlemlemeyi amaçladığı bu çalışmasında; Gershwin'e ait dinlediği onlarca eser arasından 6 eserden (Rhapsody in Blue, Cuban Overture, Summertime, Catfish Row, American in Paris ve Porggy Bess) çok etkilenmiş ve bu eserlere dört yılda toplamda 9 adet resim yapmıştır. İki aşamalı bir soruşturma süreci üzerinden yürüttüğü çalışmada aşamaların ilkinde 2010 yılında başlamış ve ikinci aşamayı ise 2014 yılında sonuçlandırmıştır. Daha sonra çalışmasının bir bölümünü İngiltere Cambridge Üniversitesi Eğitim Fakültesi Kültürlerarası Güzel Sanatlar Grubu'nun iş birliği ile gerçekleştirilen "Disiplinlerarası Köprülerin Kültürler Arasında Kurulması" (Building Interdisciplinary Bridges Across Cultures & Creativities) başlıklı uluslararası konferansta "Yarasa Görüşüyle Gershwin Uyarlaması" ismiyle sunmuştur (Güler, 2014). Güler bu a/r/tografik çalışması ile karanlıkta gözleri yerine, çıkardıkları ultrasonik seslerle görebilme kabiliyetine sahip yarasalarla kendini özdeşleştirmiştir. Bu sayede Gershwin'i sadece dinlediği müziği ile sezgisel olarak görüp hissederek eserlerini resmetmeyi amaçlamıştır.

Ülkemizde a/r/tografinin tanıtılması ve yaygınlaşması amacı ile yapılan ilk önemli çalışma ise Irwin ve Erişti'nin gerçekleştirmiş olduğu TÜBİTAK destekli çalışmadır. Prof. Dr. Rita Irwin 2014 ve 2015 yıllarında Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi'ne konuk öğretim üyesi olarak gelmiştir. Irwin'in 2015 yılında ülkemize geldiği süreçte gerçekleştirdiği çok sayıda etkinlik olmuştur. Bunlar arasında "Anadolu Üniversitesi'nde doktora dersleri, seminerler ve çalıştaylar, Ankara Üniversitesi'nde SEDER (Sanat Eğitimcileri Derneği) ve GÖRSED (Görsel Sanatlar

Eğitimi Derneği) desteği ile düzenlenen konferanslar, Kırıkkale Üniversitesi'nde Prof. Dr. Ayşe Özbaki Güler'in daveti ile gidilen fakülte binası" (Bedir Erişti, 2021, s. 6, 26) tarihsel yapısı içinde düzenlenen çalıştayda Güzel Sanatlar Fakültesi 4. sınıf öğrencileri ile a/r/tografik sorgulama süreci yapılandırılmıştır. Bu mekânın hapishane olarak inşa edilmiş olma geçmişi, a/r/tografik sorgulama sürecinin temelini oluşturmaktadır.

Güler 2015'te "Sanat Eğitiminde Uygulamaya Dayalı Yeni Bir Araştırma Metodu: A/r/tografi Gershwin'in Rhapsody in Blue Adlı Eserine Yapılan Resimlerin Eleştirisi" adlı çalışmasında müzik ve görsel sanatlar alanı arasındaki uzamsal ve zamansal rizomatik kesişmeler ile ortaya çıkan resimlerini metaforlar ve mecazlar üzerinden müzikteki seslerle ilişkilendirerek Feldman'ın (1981) eser eleştirisi kuramına göre analiz etmiştir. Bu çalışmada yaptığı resimler için Güler şunları söylemektedir.

Resim tüm zamansallığı ile bütünü yüzeyde tek bir görme anına indirmediğim renk ve biçim zenginliği iken, müzik göremediğim ama dinlediğim bir kompozisyonu zamansal olarak ilerleyen bir akışta veriyordu. Gördüğünü dinleyebilme ile dinlediğini görebilme eylemlerinin iç içe geçtiği bu çalışmada, eseri günlerce dinleyerek ancak tuvalin karşısında kompozisyonu derinleştirebiliyordum. (Kişisel iletişim, Güler, 2015, s. 58, aktaran Özder, 2021)

Görsel sanatlar alanında sezgisel dinleme ve sezgisel görme eylemlerinde müziğin dönüştürücü rolünün eğitim araştırmalarında hem kuramsal ve hem de uygulama açısından çok önemli olduğunu vurgulayan Güler; bu araştırmasında sezginin sanat eserleri ile eserin sanatçısını derinden kavrayabilmede nasıl a/r/tografik bir araştırmaya dönüşebileceğini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Güler yaptığı bu araştırmayla uzun yıllar yaşayan bir soruşturmanın süreçlerini ortaya koyarak, sanat alanında araştırmacılar, sanatçılar ve eğitimciler arasındaki deneyimleri kendi soruşturmasıyla tanımlamaya ve yorumlamaya çalışmıştır. Güler bu farklı disiplinin kendisine keşfettirdiği yeni olasılıklarla beslenmiş kendi uygulama disiplini ile yaptığı çalışmalarla sanat alanına farklı bir gözden bakmıştır (Özder, 2021).

Coşkun'un (2016) "Postmodern sanat eğitimi anlayışına dayalı öznel tarih projesine ilişkin öğrenci görüşleri" başlıklı çalışmasında anasanat atölye dersi öğrencileri tarafından, öğrencilerin kişisel yaşam öykülerine dayanan belgeseller oluşturulmuştur. Anasanat atölye dersi içerisinde gerçekleştirilen çalışmada 6 öğrenci geçmişten günümüze uzanan kendi hayatlarına dair araştırmalar yapıp görseller üretmişlerdir.

Proje süreci “Bulut nesne”, “Öznel tarih şeridi tasarımı”, “Öznel tarih projesi araştırmaları” ve “Öznel tarih projesi ile ilgili sunumlar” ve “Öznel tarihin görselleştirilmesi” başlıkları altında şekillenmiştir. Buluntu nesne başlığı altında öğrencilerden yaşadıkları ortamda saklı kalmış veya unutulmuş bir nesneyi sınıfa getirmeleri istenmiştir. Gün yüzüne çıkarttıkları bu nesne hakkında hikâyeler oluşturup eskizler yapan öğrenciler diğer aşamalarda doğdukları günden günümüzde bir tarih şeridi oluşturmuşlardır. Proje sonunda öğrenciler ile karma sergi düzenlenmiş ve projeye ilişkin görüşleri alınmıştır. Gerçekleşen bu proje kapsamında öğrenciler a/r/tografi ile tanışıp a/r/tografi araştırmacısı olma deneyimi yaşamışlardır. Araştırmanın sonuç bölümünde; “Öğrencilerin neyin resmini yapacağı konusunda bilinçlendikleri”, “Atölye ortamının paylaşılabilirlik konusunda olumlu kazanımlara ev sahipliği yaptığı”, “Öğrencilerin resim yapmanın, tekniğin ötesinde bir şey olduğunu keşfettikleri ve kalıplardan kurtulma anlayışını benimsedikleri”, “alışma sürecinde ağdaş sanat yaklaşımlarından ve disiplinlerarası ilişkilerden yararlanıldığı” gibi sonuçlara ulaşıldığı açıklanmaktadır. Araştırmacı; resim anasanat atölye derslerinde öğrenme-öğretme sürecinin; öğrencilerin kendilerini rahat ifade edebilecekleri, kendi sorunlarını işleyebilecekleri ve bu süreçte etkin bir şekilde rol oynayabilecekleri “öğrenci merkezli bir eğitim anlayışı” benimsenmesi gerektiğini önermektedir.

Boydaş (2018) “Resim sanatında ezoterik göstergeler ve bağlamlar üzerine bir inceleme” başlıklı Sanatta Yeterlilik tezinde, sanatsal ürünlerinde ezoterizm izlerinin bulunup bulunmadığını keşfetmeyi amaçlamıştır. Araştırmada, seçilen dokuz sanatçının eserleri ve sanatçının kendi eserleri mercek altına alınarak ezoterik izler taşıma durumları incelenmiştir. Süreç içerisinde; “günümüzde halen kullanılan ezoterik semboller” ve “Ezoterizm kavramı içinde yer alan diğer öğretiler” gibi alt problemlere cevap aranmıştır. Araştırmada yer verilen çalışmalar ikonografik ve göstergebilimsel yaklaşımlara dayandırılarak incelenmiştir. Boydaş (s. v 2018), a/r/tografi yöntembiliminin çalışmadaki yerine yönelik şu ifadelerde bulunmuştur; “Burada A/r/tografi insana ait davranışların sanatsal bağlamda anlaşılmaya çalışılması olarak ele alınmıştır. Bu tür incelemede yazara ilişkin nitelikler, süreç ve sonuç anlamlı bir şekilde çeşitlenebilir”.

Güler'in Ross tarafından bestelenen "Symbolic Gestures" adlı elektro akustik eser için yaptığı resimleri 2018 yılında aynı müzik eşliğinde "Müzikle Sonsuzlukta Derinlikler Serüveni" temalı kişisel bir sergi ile ilk defa izleyici ile buluşmuştur. Bu sergide Ayşe Güler tarafından yapılan 63 sulu boya resim yer almıştır. Güler'in resimleri, Malezyalı sanatçı ve besteci Valerie Ross tarafından bestelenen kültürlerarası işitsel peyzajların görsel bir şekil değişimini yansıtmaktadır. Bu disiplinlerarası sanat-müzik iş birliği 31 Temmuz 2016'da Cambridge Üniversitesi'nde Disiplinlerarası Köprülerin Kùltürler Arasında Kurulması (Building Interdisciplinary Bridges Across Cultures&Creativities-BIBACC) başlıklı uluslararası konferansta Cambridge Üniversitesi'nde başlamıştır. Ross sergi kataloğu önsöz yazısında "Aurasal ve görsel hissedişler Güler'in bir dizi sulu boya resim yapmasına ilham olmuş ve bu resimlerle Güler, kendi içsel düşüncelerini, teoriklerini ve yaratıcılığını ifade etmiştir" diye söz etmiştir. Ross ve Güler'in iş birliği sergi öncesi başlamış ve gerçekleştirdikleri çalışmalar sergi süresince bir posterde ayrıca izleyenlere sunulmuştur. Ross'un müziği için yapılan resimlerden oluşan serginin bir diğer özelliği ise Valerie'nin, çalışmaların sanatsallığı, duyuşsal güzelliği ve içtenliğinden etkilenerek onlara ithafen bir beste yapmıştır. Bu bestenin adı ise "Altmış Üç Boyut'tur" (Sixty-Three Dimensions). Sonucunda bu yaratıcı söylem devinerek "Resimde müzik-müzikte resim" başlıklı uluslararası bir projeye dönüşmüştür (Özder, 2021).

Özcan'ın (2019) "Tez yazım sürecindeki erteleme kavramı: A/r/tografik bir sorgulama" başlıklı yüksek lisans tezinde, problem durumu olarak ele alınan erteleme kavramı sanatsal dilde sorgulanmıştır. Tasarım süreci otobiyografik sorgulama ve öyküleme ile sanat eğitimi kapsamında yansıtılmıştır. Araştırmada kişinin kendi hayatıyla ilgili bir problem olan "erteleme" öğretmen, araştırmacı ve sanatçı rolleri ile işe koşularak sorgulanmıştır. Sanatsal ifade dili olarak yoğunlukla kolaj kullanılan araştırmada erteleme kavramına dair çeşitli alt tanımlar ve cümleler keşfedilmiş bunların her biri için bir imajlar oluşturulmuştur. Tasarlanan imajlar çeşitli malzemelerin üzerine basılarak dijitalden gerçek boyuta aktarılan bir sanatsal ürün elde edilmiştir. Ertelleme kavramına dair a/r/tografin kendi içinde bulup keşfettiği tanım ve cümlelerden bazıları şunlardır: "İçimdeki erteleme", "Yıkıntı", "Yeşerme", "Tasarımla dönüşüm", "Yapılacaklar listesi sualtında", "İçimdeki köksaplar", "Dalgalanma". Çalışmada elde edilen sonuçlar "Sanatçı oluş", "Araştırmacı oluş" ve "Öğretmen oluş" başlıkları altında sunulmuştur (aktaran Utaş, 2022).

Mavioğlu'nun (2019) "Bilinçaltına yönelik manipülatif unsurların indirgenmesine dayalı görsel kültür çalışmaları: bir a/r/tografi araştırması örneği" başlıklı doktora tezinde görsellerin bilinçaltı etkilerinin, ilişkisel bağlamlarının sorgulanması ve bulunacak cevaplar ile birlikte görsellerin bilinçaltı etkilerinin azaltılabilir olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma yaşayan sorgulama ile anlamlarının derinine inmeye olanak sağlayan "uygulama odaklı sanat temelli eğitim araştırması yöntemi olan a/r/tografi" ile gerçekleştirilmiş ve rizomatik analiz ile incelenmiştir. Araştırma içerisinde; "Bilinç altına etki eden görsel uyaranlar belirlenebilir mi?", "Görsel sanatlar eğitim programlarına, bilinçaltı etkileniminin sorgulanması nasıl dahil edilebilir?", "Görsel uyaran kaynaklı bilinçaltı etkilenim a/r/tografi yöntemi ile değerlendirilebilir mi?" şeklinde çeşitli araştırma problem cümlelerine cevaplar aranmıştır. Veri toplama yöntemi olarak video kaydı, yapılandırılmış gözlem, yapılandırılmış görüşme ve araştırma günlüğü kullanılmıştır. A/r/tograf araştırma içerisinde çeşitli uygulamalar gerçekleştirmiş ve ayrı başlıklar altında hepsine ilişkin ayrıntılı sonuçlara yer vermiştir. En genel sonuçlarda ise bilinçaltının dış uyaranlardan fazlasıyla etkilendiği ve bu süreçte ilk sırada görsel kültürümüzün bir parçası olan, dışarıda ve her yerde maruz kaldığımız görseller olduğu görölmektedir. Kişisel etkilenimlerde bireyin deneyimleri, öznel yaşantısı görselleri görüp beyninde kodlar oluşturması için en önemli ölçütlerden biri olarak ifade edilmiştir.

Başar, Öznur ve Metin'in (2019) "Benlik algısının sanatsal ifadeye etkisi üzerine A/r/tografik bir araştırma" başlıklı çalışmalarında, resim öğretmenliği bölümü üçüncü sınıf öğrencilerinin kendilerine ilişkin algılarını sanatsal ifade yoluyla ortaya çıkarmaları amaçlanmıştır. Araştırma 11 öğrenci ile gerçekleşmiş olup nitel araştırma kapsamında yer alan a/r/tografi yöntemilimi ile oluşturulmuştur. Veri toplama aracı olarak, öğrenci bilgi formları, açık uçlu sorular ve öğrencilerin ürettikleri sanatsal çalışmalardan yararlanılmıştır. Araştırma öğrencilerin bu yaşa kadar kendilerini algılama biçimlerini sanatsal ifade araçlarıyla sunmalarını amaçlamaktadır. Üç haftalık süreç içerisinde gerçekleştirilen çalışmada Anadolu Üniversitesi, Güzel sanatlar eğitimi bölümü 3. Sınıf öğrencileri ile çalışılmıştır. Araştırma öğrencilerin kendisini tanıması, çözümlemesi ve bunu sanatsal bir formda sunmaları açısından önem taşımaktadır.

Güler'in (2021b) "A/r/tografi kavramına ilişkin değerlendirme: A/r/tografik logo tasarımı" başlıklı çalışması, 2010 yılında başladığı ve beş yıl süren başka bir çalışmanın devamı niteliğindedir. Gerçekleştirmiş olduğu diğer a/r/tografik araştırmada ortaya koyduğu metafor ve kavramlar sonucunda ortaya çıkan yeni kavramlar bu çalışmada grafikte kesişmiştir. Güler, Gershwin'in müziğini sezgisel anlamda kavramaya yönelik yapmış olduğu bir önceki çalışmasından yola çıkarak, tüm disiplinlerin özünü oluşturan görme, duyma ve yazma eylemlerini tekrar sorgulayabileceği bir logo tasarlamaya karar vermiştir. Ona göre yaşadığı deneyimler sonucunda böylesine heyecanlanmasına ve farklılıkları keşfetmesine olanak sağlayan a/r/tografi kelimesi, kendini bir araştırmacının gözünden farklı bir kuramla açacak bir logoyu da hak etmektedir. Logo *göz, kulak, el ve kalem* öğelerinden oluşmaktadır. Bu öğeler a/r/tografi kelimesinin yapısı gereği logoyu oluşturan ana unsurlar olarak belirlenmiştir. Tasarladığı bu logonun içerisinde ifade edilen her bir öğenin ayrıca detaylı olarak anlatılmayı hak ettiğini düşündüğü için çalışmada a/r/tografi kelimesine özel tasarlanan logonun kuramsal alt yapısını oluşturan 10 alt başlık bulunmaktadır. Elde edilen bulgular "Bir elin içindeki çoğulculuk: A/r/tografi", "Gerçeğin parmaklardaki sesi: Kulak ve sezgi", "Açılı kalemin özelliği/soyuttan somuta geçiş", "Kalemdeki aç", "El", "A/r/tografide üretkenliğin ifadesi: Kadın eli", "Görmeyi oluşturan birleşme/çoğulculuk", "Gözün merkezindeki kalem", "Her gözün eriştiği bilginin sınırı: Gözün dış halkası", "Kalem ile ortaya gelen öğreti" başlıkları altında ayrıntılandırılarak sunulmuştur. Bu çalışma ile gelecekte grafik alanında tasarlanacak logo anlayışına a/r/tografik bir yaklaşımla kuramsal olarak farklı bir bakış açısı sunması açısından önem taşımaktadır.

Ebru Güler'in (2021) "A/r/tographic inquiry for the transformation of pre-service art teachers concept of social justice" (Resim Öğretmeni Adaylarının Sosyal Adalet Kavramının Dönüşümüne Yönelik: A/r/tografik Sorgulama) başlıklı çalışmasında resim öğretmenliği bölümü ikinci sınıf öğrencilerinin çevreleri hakkında sorgulama yapmaları ve eleştirel bir bakış ile çevrelerini yorumlamaları amaçlanmıştır. Araştırma 13 öğrenci ile gerçekleşmiş olup elde edilen veriler yarı yapılandırılmış görüşme, araştırmacı günlükleri ve doküman analizi ile toplanmıştır. Öğrenciler 10 haftalık süre içerisinde; "alışveriş merkezi", "çarşı", "semt pazarı", "modern bir cadde" ve "eski bir yerleşim yerine" yaptıkları seyahatlerinde çevreleri hakkında sorgulamalar yapmış, toplumsal meslekler hakkında farkındalık kazanmış, işitsel ve görsel deneyimlerini

sanatsal çalışmalara yansıtılmışlardır. Elde edilen bulgular “Hayat boyunca-farkına varmak”, “Fikirlerin dönüşümü–yaratma”, “Odak gezisi deneyimleri–keşif” tema başlıkları altında ayrıntılandırılarak sunulmuştur. En genel sonuç ise bu çalışmada öğrencilerin adalet eşitlik ve yaşam kavramlarını sorgulayarak gerçek yaşamın içinden bir öğrenen rolü edindikleri, tasarımları ile sanatçı rolü edindikleri ve araştırma süresi boyunca araştırmacı rolü edindikleri üzerinedir.

### **2.3. Sanat Temelli Araştırmalarda Otobiyografik Sorgulama**

Dünya tarihinde ilk olarak, yaşamını başkalarına anlatmak ve paylaşmak isteği içindeki “insanoğlu yazmaya başlamadan önce, çizmeye ve boyamaya başlamıştır. Elde edilen bulgularda, insanın binlerce yıl öncesinde mağara duvarlarına ve kaya yüzeylerine yaptığı resimler; düşüncelerini nasıl ifade ettiğinin açık bir göstergesidir” (Ernur, 2012, s. iv). Bununla birlikte duygu ve düşüncelerini resim sanatına aktaran birçok sanatçı, geçmişte yaşadığı deneyim ve bunlarla ilişkili anılarını sanatsal çalışmalarının konusu haline getirmiştir. Bazı sanatçıların geçmiş hayatlarına ilişkin belli yaşam kesitlerini ve anılarını içeren bu çalışmalar otobiyografik bir anlatıma dönüşmektedir (Doğan, 2015). Otobiyografik çalışmalar anıları ve onlarla birlikte kendi kendine algılanan kimliği değiştirmektedir. Diğer taraftan süreç, kişisel tarihi şimdiki zamanda anlaşılır kılmak için yaşamların yeniden çerçvelenebileceği anlamlı bir alan yaratmaktadır (Berridge, 2007).

Otobiyografi oto ‘kendi’, ghio ‘yaşam’ ve Yunanca grapheim ‘yazmak’ fiillerinin birleşmesiyle oluşmuş, ‘öz yaşam öyküsü’ olarak da dilimize çevrilmiş olan bir terimdir. Otobiyografi daha çok edebiyat alanında karşımıza çıksa da tanımından da anlaşılacağı üzere bir yazım türü olmasının yanı sıra, plastik sanatlar da yoğunlukla kullanılan bir anlatım biçimidir.” (Çavdar, 2011, aktaran Yücel, 2019, s. 3)

Kişinin hayat hikayesinin tamamen kendisi tarafından kaleme alınması anlamına gelen otobiyografi, yazarın benliğini ortaya koyarken aynı zamanda bu benliği oluşturan çevresel faktörleri de ortaya koymayı sağlamakta ve anımsamayı merkezine almaktadır. Bu bağlamda otobiyografi; yazarın kimliğinin oluşmasında etkili deneyimlerinin yazınsal olarak ifade edilmesidir (Büyüktuncay, 2014). Diğer taraftan “bir edebiyat alanı olan otobiyografinin görsel sanatlar için de büyük önemi bulunmaktadır. Çünkü, iç dünyaya yolculuk olan görsel sanatlarda, sanatçılar bir eseri



ortaya koyarken öz yaşamsal deneyimlerinden yola çıkarak sanatlarında bir anlatım oluşturmaktadır. Bu noktada eserin içeriğinin çözümlenebilmesi için sanatçı otobiyografisine başvurmak gerekmektedir” (Aytekin ve Bahadır, 2019, s. 2, 3). Otobiyografi genellikle epifaniler (epiphany) hakkındadır. Epifaniler, hatırlanan, kişinin hayatını büyük ölçüde etkilediğinin bilincine varılan anlar, yaşandıktan sonra artık hayatın eskiden olduğu gibi kalamadığı olaylar, kişiyi yaşanan deneyimi analiz etmeye zorlayan varoluşsal kriz zamanlarını ifade etmektedir (Ellis, Adams ve Bochner, 2011). Denzin’in yorumlayıcı iletişim yaklaşımının metod mu teknik mi olduğunu incelediği makalesinde Denzin’e göre, kişilerin yaşamlarında iz bırakan yaşam deneyimlerinin aslında birer etkileşim uğrağı olduğunu belirtmektedir. Belirli bir deneyimin yaşandığı bu uğraklara “epifani” adı verilmekte ve Denzin, dört epifani formundan söz etmektedir:

Major, birikimli, minor veya aydınlatıcı, yinelenmiş. Major epifani kişinin yaşamında tam anlamıyla bir dönüm noktasıdır. Kişi o etkileşim uğrağından eskisinden tamamen başka bir kişi olarak çıkar. Birikimli epifani kişinin yaşamında birdenbire değil fakat ardarda gelen bir dizi olayın sonucunda deneyimlediği bir uğraktır. Minor veya aydınlatıcı epifani bir ilişki veya durumun altında yatan problem ve gerilimlerin kişi tarafından birdenbire kavranılabermesinin adıdır. Yinelenmiş epifani ise kişinin geçmiş yaşamında deneyimlediği, ama anlamını çok daha sonra, aynı deneyimi bir kez daha yaşadıktan veya anımsadıktan sonra, fark ettiği bir durumdur.” (Çelebi, 1994, s. 153)

Sanattaki ifade biçimi ve üslup, otobiyografik yöntem kullanılarak kişisel belge veya bir nevi kimlik konumuna dönüşmektedir. Otobiyografide sunulan bu kimliğin bağıntısal değerlendirilmesi fikrinin savunucularından John Paul Eakin, otobiyografinin “her gün kendimiz hakkında yavaş yavaş anlattığımız öykülerin vardığı bir nokta”, “hatta daha çok bir kimlik söylemi” olduğunu ve otobiyografik anlatının betimlediği “kimlik deneyimlerinin ritmini imgelemimizde tekrar etmiş” olduğumuzu düşünmektedir (Dağlıoğlu, 2021). Kişinin kendi olabilmesi ve benliğini anlatabilmesi her şeyden önce kendi varlığının şuurunda olmasını gerektirmektedir. Otobiyografi ile kişi, kendi varlığının şuurunda olan, bu varlığını ölümsüz kılmak veya duyurabilmek, varlığı ile etrafında bir farkındalık yaratabilmek ya da kendi öznel deneyimlerini birilerine iletebilmek amacıyla kendi *ben*’ini merkeze alan bir türe imza atmış olmaktadır (Köker, 2019). Ayrıca sanatçının geçmiş deneyimleri otobiyografi ile şimdinin eylemine dönüşmektedir (Pelister, 2018). Bu eylem sanatçının benliğini

sanatsal yaratma sürecinde sanatına aktarabilmesi ile sonuçlanmaktadır. Ellis ve Bochner'e göre (2000) "sanatsal yaratım sürecinde yaşanan deneyimler ve hissedilen kişisel duygular otobiyografik yöntemle ifade edilir. (...) Çünkü otobiyografik yaklaşımda kişiler, kendi yaşam deneyimlerini ve deneyimlerine ilişkin yorumlarını paylaşırlar" (aktaran Erişti, 2019, s. 159).

Bir otobiyografinin ayırıcı özelliğinin, anlatıcının, anlatılan kişinin ve metne imzasını koyan kişinin aynı olmasına dayanmasından dolayı otobiyografik bir temsilde, öncelikle sanatçının yapıtında kendini hem özne hem de nesne olarak konumlandırması gerekmektedir (Koruç, 2018). "Autobiographics" adlı kitabın yazarı Lake Gilmour'a göre;

Gerçeğin ne ölçüde temsil edilip edilmediği değil, otobiyografi metnindeki kimliğin hangi söylem pratikleri arasında üretildiğini anlamaya çalışmak önemlidir. Bir otobiyografi de kendini gösteren gerçeklik geçmişe bugünden bakarak, o geçmişi bugünün bakış açısından yeniden kurgulayan bir gerçekliktir. Otobiyografide yaşantı yeniden şekillenir, gözden geçirilir, sınırlandırılır, dönüştürülür. Bu yüzden anlatılan 'ben' in arkasında yazan 'ben' in her zaman dikkate alınması gerekir. Çünkü anlatılan 'ben'i kurgulayan kişi kimi ayrıntıları seçip kimilerini görmezden gelen o arkadaki, yazan 'ben'dir. Sonuç olarak, otobiyografinin konusu tekil bir bütünlükten çok, metnin içinde kendini gösteren söylemler, o söylemlerden çıkan anlamlardır." (aktaran Aksoy, 2014, s. 35-36)

Ernur'a göre (2012, s. 70) "20. yüzyılda sanatçılar, resmin geleneksel kurallarını hiç sayarak kendi kurallarını koymuşlar ve duygularını, düşüncelerini, sezgilerini ve coşkularını içlerinden geldiği gibi yansıtmışlardır." Kendi geçmişlerine yönelen sanatçıların, bu geçmişi yapıtlarında otobiyografik anlatıma dönüştürmeleri, yaşamla kendileri arasında kurdukları ilişkinin boyutlarını içermektedir. Bu çerçevede ressamın sanatsal çalışmalarında ele aldığı geçmiş yaşantısı, belleğinde yer etmiş anıların basit bir sunumu değil, bu zaman dilimlerinin birbiri arasındaki etkileşimlerin bir sonucu olarak değer kazanmaktadır (Doğan, 2015). Diğer taraftan "otobiyografik her sanat eseri sanatçının malzemesi aracılığıyla duygularını ifade ettiği analitik bir süreci temsil ettiğinden, her sanat eserinde otobiyografik öğeler bulmak mümkündür" (Yücel, 2019, s. 3). Geçmişin bir uzantısı olarak bellekte iz bırakan bu yaşam kesitleri, sanatçıların yaşadığı duygusal, düşünsel, psikolojik etkenlerle yeniden hatırlanmakta ve yapıtta bir anlatıma dönüşmektedir. Bu bağlamda, sanatçının geçmişe dönme eğilimini yaratan sebepler, aynı zamanda onun yapıtı oluşturma dinamiklerini, konuyu ele alış biçimlerini etkileyen temel faktörler olarak önem kazanmaktadır (Doğan, 2015).

Otobiyografi, kişinin kendi hayat hikâyesinin bütünü oluşturmakta ve tamamen kendisi tarafından yazılmaktadır. Kişinin bu otobiyografik çalışmayı gerçekleştirmesini sağlayan şey onun o kişi olmasını sağlayan insanlar, olaylar, yerler yani kısaca hayatındaki her şeydir. Otobiyografik bir çalışmada Bedir Erişti'ye göre (2020, s. 156) “araştırmacı araştırması ile ilintili bir olayla başlayabilir; sonra geçmişe gidip o olayın temellerini sorgulayabilir ve araştırması ile bağına ortaya koymayı amaçlayabilir.” Otobiyografik araştırmalarda, kişinin pratiğinde kendini görme, yüzleşme, keşfetme ve bundan ders alma isteği, bu işin özünde ve merkezindedir. Otobiyografik yazı, toplanan verilerin yorumlanmasının zaman içinde analiz edilmesine ve ek anıların dahil edilmesine de olanak tanımaktadır (Bitti vd., 2003). Otobiyografiyle birlikte kişi basitçe bu benim yaşamım ve ben buradayım demenin bir yolunu bulmaktadır. Bu da performansın kendisinde saklı olan bir var olma yönelimi olmaktadır (Pelister, 2018).

Otobiyografik araştırmalar tarihi bir kayıt, edebi bir metin, psikolojik bir durum çalışması, didaktik bir kompozisyon ya da ideolojik yansımalar, yaşamsal kurgular, özel yansımalar, kişisel deneyimler ve söylemler üzerine temellenebilir (...) bu kişisel deneyimlerle dolu saha incelemeleri, günlükler, notlar, yansımalar, kişisel deneyimler aslında otobiyografik olarak araştırmacının kendisini anlattığı birtakım dokümanlardır. Biz araştırmacı olarak otobiyografik dokümanları etnografik araştırma ya da a/r/tografik araştırma gibi başka bir araştırma yönteminin bir parçası olarak ta kullanabiliriz. (Bedir Erişti, 2020, s. 156)

Diğer taraftan buna bağlı olarak kullanılan yöntemin farklı disiplinleri bir araya getiriyor olması da kişinin anlatım potansiyelini en üst düzeye çıkarmaktadır.

Bu bağlamda sanat, içsel bir yolculuk yapmamıza aracı olup, ayrıca deneyimlediğimiz şeyde kaybolmamamız için bu yolculuktan geri dönmemize de yardımcı olmaktadır. Bu perspektifle, sanatçı eserle kendi derinliğine inmekte ve sonra tekrar dışarıya çıkmaktadır (Aytekin ve Bahadır, 2019). Otobiyografik anlatılarda hatırlama eylemiyle birlikte, deneyimlenmiş bir yaşam bilinçli bir şekilde sunulmaktadır. Böylece geçmişini hatırlayan kişi, kaybolup giden zamanı otobiyografi yoluyla kayıt altında tutabilmektedir. “Bugün otobiyografi anlayışında benliğin sunumu, geleneksel otobiyografi anlayışından farklı bir noktaya evrilmiş; benlik, kimliğin ve özneliğin kendisine vermiş olduğu imkânlar dâhilinde sunulmaya başlanmıştır” (Köker, 2019). Bitti ve diğerlerine göre (2003) otobiyografinin bir araştırma yaklaşımı olarak kullanımı büyümeye devam ettikçe, onu daha etkili bir araştırma aracı haline

getirmenin yolları hakkında daha fazla bilgi sahibi olunacaktır. Birey kendi hafızasında zamanda yaptığı yolculukla benliğini her seferinde yeniden inşa etmektedir. Bu durum geçmişini düşünüp yeniden hatırlamak, her seferinde farklı ayrıntılara ulaşmak anlamına gelmektedir. Bu bağlamda geçmiş, kişinin bugünü ve geleceği daha farklı algılamasına sebep olacaktır. Yaşam boyu krizler, travmalar ya da büyük değişimler, kişileri yaşamlarını hatırlayabildikleri yerden başlayarak yeniden düşünmeye sevk edebilmektedir. Bu çoğu zaman, yaşam öyküsünde bugün olanlara anlam vermek, sebepleri ortaya koymak için atılan bir adım olmaktadır (Pelister, 2018). Bu adım neticesinde sanatçı kendini ifade edebilmek için, yaşamında karşılaştığı travmatik problem ya da olayları sanat eseri vasıtasıyla otobiyografik anlatı yöntemiyle ifade edebilmektedir.

### **2.3.1. Otobiyografik Bellek**

Birçok kişi geçmiş yaşantısından bahsederken “hayatımı anlatsam roman olur” demektedir. Bu söylem her birey için oldukça gerçektir. Zira kendi yaşantısında biricik ve tek olan birey yaşam öyküsü açısından da zihninde herkesten farklı bir roman konusu barındırmaktadır. Belleğimizde sakladığımız yaşanmış iyi ya da kötü anılar bizi biz yapan en önemli unsurlar olarak geleceğimizi belirlemektedir. Uçar’a göre (2007) çeşitli araştırmacılar tarafından zihin ve bellek üzerine yapılan çalışmalar neticesinde farklı bellek türleri üzerinde durulmuştur. Bunlar, uzun süreli bellek, kısa süreli bellek, episodik bellek, semantik bellek ve otobiyografik bellek olarak tanımlanmaktadır. Birçok disiplinin ele aldığı ve farklı sınıflamalarda bulunduğu bellek konusu oldukça geniş bir alana sahiptir. Özellikle psikoloji alanı bellek konusunu daha iyi inceleyebilmek adına işlevsel açıdan başlıklandırılmaya gitmiştir. Göcen ve Fivush’a göre (2004) “otobiyografik bellek, bireyin belirli bir zaman ve mekân dâhilinde tecrübe ettiği olayların, kendisi ve diğerleri ile ilişkili olarak özgün bir bakış açısıyla işlenip saklandığı açık ve bildirilebilir bir bellek çeşididir” (aktaran Göcen ve Genç, 2019, s. 318). Çeşitli bellek tipleri üzerine yapılan çalışmalar sonucunda belleğin sadece geçmişimizi şekillendirmediği aynı zamanda, bu günümüzü ve geleceğimizi de şekillendirdiği ortaya koyulmaktadır. Özellikle de kişinin kendi yaşamı ile ilgili hatırladıklarının, psikolojik durumuna önemli oranda etki ettiği birçok araştırma tarafından ortaya konmaktadır. Bu konuyla ilgili Bowlby’nin (1973) kavramsallaştırdığı benlik ve başkaları modellerinin, kişisel

deneyimlerin organizasyonunda önemli işlevleri bulunmaktadır. Benlik ve zihin, insanın anlamlı geçmiş yaşantılarının birikmiş etkileri ile oluşmaktadır. Bu konuda kişilik kuramlarının kabul ettiği iki temel kavram bulunmaktadır. Bunlardan ilki yaşantılara anlam veren duygular, ikincisi ise bu yaşantıların birikimli şekilde saklanmasıyla ilgili olan bellektir. Bu yaşantıların saklandığı ve geri getirildiği bellek yapısı, otobiyografik bellektir (aktaran Sarp ve Tosun, 2011).

Otobiyografik bellek nesnelere etkileşim yoluyla sürekli olarak yeniden yaratılan genişletilmiş bilinçten, insanlardan, çevre ve kalıtsal biyolojiden etkilenmektedir. Şimdi ve gelecek duygusu ve deneyimlere dayalı olarak büyüeyebilen, duygusal, kalıcı ve kısmen değiştirilebilen bellek kayıtlarıdır. Otobiyografik bellek bize istikrar ve birlik duygusu vermektedir. Dış olaylara tepki olarak durmaksızın değişen çekirdek benlik veya çekirdek bilinç geçicidir (Berridge, 2007). Buna bağlı olarak, Koole (2009) benlik ve duygu ile ilişkili olan otobiyografik belleğin insanların istemedikleri duyguları azaltacak şekilde düzenlemesine izin veren geniş bir sistemin içinde çalıştığını söylemektedir (aktaran Sarp ve Tosun, 2011). Kişinin kendi geçmiş yaşam olaylarına ilişkin belleği olan otobiyografik bellek ve içinde bulunan bilgiler, kişiye özel, spesifik, uzun ömürlü ve genellikle benlik saygısı ile ilgili bilgilerdir (Setliff ve Marmurek, 2002, aktaran Uçar, 2007). Horowitz (1977) her ne olursa olsun benliğin bir boşluk olduğunu ve o doldurulana kadar hiçbir şeyin olamayacağını söyleyerek otobiyografinin o boşluğu doldurmaya hizmet ettiğini belirtmektedir (aktaran Köker, 2019). Benlik yapıları ve farklı birçok duyuşsal-bilişsel-sosyal süreç ile güçlü ilişkilere sahip olan otobiyografik anıların en önemli özellikleri arasında, yeniden yaşar gibi hatırlama, hatırlanan olayın doğruluğuna inanma, anının kişisel olarak önem taşıması ve benliğin inşasında önemli rol oynaması sayılmaktadır. Buna ek olarak otobiyografik bellek kişinin yaşam öyküsüne ilişkin aynı zamanda olayların, zaman ve mekâna dair bilgilerin hatırlandığı bellek türü olarak hem anısal hem de anlamsal belleği içermektedir (Yücel, 2019). Uçar'a göre ise (2007, s. 3) "otobiyografik bellekte saklanan anıları oldukça canlı şekilde hatırlamak mümkündür. Ancak geri çağrılan anıların tümüyle doğru olduğunu söylemek zordur. Bu anılar canlı ve ayrıntılı olduğu gibi hatalar içermeleri de olasıdır." Kanadalı Psikolog Tulving'e göre:

Genel olarak bellek; anısal bellek yani yaşanmış olayların yer ve zaman bilgisiyle saklandığı bellek ve semantik bellek yani dünya hakkındaki sembolik bilgilerin saklandığı bellek olarak ikiye ayrılır. Otobiyografik bellek kişisel semantik bilgiler (kişinin nerede doğduğu, kendilik

hakkındaki bilgileri) ile anısal bilgilerden oluşur. Buna, kişinin hayatındaki olayların belleği de denebilir. Çoğu yazara göre otobiyografik bellek; duygu, amaçlar ve kişisel anlamların hepsinin kesiştiği yerdedir. Kişisel anısal bilgiyi geri çağırarak tekrar yaşamayı, belirli geçmiş yaşantıları tekrar derlemeyi ve bilgiyi birçok alt sistemle bütünleştirmeyi gerektirir. Buna karşın kişisel semantik bilgiyi geri çağırarak herhangi bir yaşantıya bağlı değildir, fakat bilgiye tanıdık olmayı gerektirir.” (Sarp ve Tosun, 2011, s. 448)

Rubin ve Kozin (1984) otobiyografik belleğimizde bulunan anıların, epizodik ya da semantik belleğimizde bulunan anılara oranla son derece canlı olduğunu belirtmektedir. Otobiyografik anıların temel özelliklerinden biri de bu anıların canlı bir şekilde hatırlanması ve kişisel olarak yoğun duygusal içeriğe sahip olmasıdır (aktaran Uçar, 2007). Sarp ve Tosun’a göre (2011, s. 447) “duygular yaşantılarımıza eşlik eden, onlardan etkilenen ve onları etkileyen önemli psikolojik bileşenlerden birisidir. Bu nedenle yaşantılarımızın kaydedilmesi sırasında duygulara ne olduğu ya da duyguların bu süreçte nasıl çalıştığı önemli bir sorudur”. Bu soruyla birlikte kişilerin zihinlerinde kendi yaşantıları ile ilgili neler biriktirdiği konusu ise uzun yıllardır psikolojinin ilgisini çekmektedir. Buna bağlı olarak son yıllarda, duygunun bir çeşit iç bağlam oluşturduğu görüşü bilişsel ve klinik psikoloji çalışmalarında “duygu-bellek” ilişkisi adı altında ilgi çekici bir araştırma konusu haline gelmiştir (Er, Hoşrik, Ergin ve Şerif, 2008, aktaran Boyacıoğlu ve Sümer, 2011). Yapılan bu araştırmalar bireyin hafıza etkinliklerinin duygularından etkilendiğini ortaya koymakta ve kendinde yoğun duygulanım yaratan olayları çok daha iyi hatırladığı görülmektedir (Boysan, 2005). Bu konu hakkında otobiyografik anıların erişilebilirliği, belirginliği ve fenomenolojisi (örneğin; hatırlama, tekrar) ile ilişkili olarak olay yoğunluğu ve değeri araştırılmış ve mevcut kanıtlar, geri kazanım sırasında, duygusal yoğunluğun hafıza deneyiminin belirleyicisi olduğunu göstermiştir (Öner, 2021). Yaşanan bu yoğun deneyimler, daha önemli sonuçlara sahip olarak değerlendirilme eğilimindedir ve bu etki olumsuz anılar için daha da artmaktadır (Rasmussen ve Berntsen 2009).

Özellikle duygu yükü olan anıların incelenmesinde anının duygu yoğunluğuna ve ne denli olumlu ya da olumsuz olduğuna bağlı olarak bellek süreçlerindeki farklılıklar üzerinde durulmuştur. Duygu değeri açısından bakıldığında, kişilerin olumlu anıları hatırlamaya daha yatkın oldukları hem ipucu sözcük ile hem de serbest hatırlama ile geri getirilen anılarla yapılan çalışmalarda görülmüştür (Demiray, Gülgöz ve Bluck, 2009; Rubin ve Berntsen, 2003). Bu durum olumlu anıları hatırlamanın kişilerin hem motivasyonlarını hem de olumlu benlik algılarını desteklediği ile ilişkilendirilmiştir (Conway, 2005; Rasmussen ve Berntsen,

2009). (...) Ayrıca yoğun hatırlanan bu anıların kişilerin önemli gördüğü, bir anlam yüklediği ya da yaşamları için belirgin sonuçları olan anılar olduğu görülmüştür. Benlik ve yaşam öyküsü tanımlayıcı olma özelliği bulunan bu anıları hatırlamanın kişilerin yaşamlarında temel rolü olduğu düşünülmektedir (Bluck ve Habermas, 2000, aktaran Öner ve Gülgöz, 2022, s. 61).

Geçmiş anılarımıza dönüp baktığımızda, bazıları yerli yerindedir, olduğu gibi hatırlanır, ancak bazıları için ayrıntıları hatırlamak konusunda çaba sarf etmemiz gerekmektedir. Bazen de bir arama süreci gerekli olmadan bazı anılar sanki tekrar ediyormuş gibi daha büyük duyusal ve algısal ayrıntılarla hatırlanırken, diğerleri belirsiz olaylar olarak görünmektedir. Buna ek olarak, duygusal yoğunluk ve değerlik, önem, hatırlama sıklığı, benlik ile ilişkisi ve olayın etkisi gibi değişkenler, otobiyografik anıların temsilinde yer alan niteliksel özellikleri oluşturmaktadır (Öner, 2021). Otobiyografik bellekte bir anıya ulaşmak için farklı yöntemler kullanılmaktadır. Yaşam deneyimlerinin günlük kayıtlarının tutulduğu, günlük çalışmaları bunlardan biridir (Er ve Uçar, 2004). Örneğin bir kayıp karşısında yaşanan travma neticesinde bastırılan duygulara bu yöntemle de ulaşmak mümkün olabilmektedir. Esgate ve Groome'a göre (2005) "günlük tutma çalışmaları ile aktarılan anının doğruluğu hakkında bilgi sağlamak mümkün olduğu gibi, kişi için anlamlı olabilecek ipuçlarının elde edilmesi de mümkün olmaktadır (aktaran Uçar, 2007, s. 9). Bu ipuçları travmatik kayıp yaşayan bireyin kendini tanıma ve iyileşme sürecinde etkili olabilmektedir. Boysan'a göre (2005, s. 3) travma "kişi için beklenmeyen, günlük yaşam streslerinin çok üstünde etkisi olan ve en önemlisi kontrol dışı bir durumdur. Bununla beraber, travmanın niteliği ve kişide ortaya çıkardığı biyolojik ve psikolojik görünümler, kişiye göre farklılaşan özellikler taşımaktadır." Buna bağlı olarak bireylerin kayıp anılarını otobiyografik bellek üzerinden inceleyen çalışmalar, anıların içeriğine ya da işlevine değil; fenomenolojik özelliklerine, bireylerin bu anıları kodlama ve hatırlama süreçlerindeki bilişsel aktivitelerine odaklanmaktadır (Göcen ve Genç, 2019). Bununla birlikte bireyin geçmiş anıları ve yaşadığı travmaları yaşamı boyunca kişiler arası ilişkilerinde de önemli bir yer kaplamaktadır.

## 2.4. Travma

Doğduğu günden itibaren yaşam bireye pek çok farklı deneyimler sunmaktadır. Bu deneyimlerin kimi mutluluklara kimi ise üzüntü ve acılara aittir. TDK'ya göre sarsıntı, bir doku veya organın yapısını biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yerel yara, örselenme anlamına gelen travma bunlardan biridir. Ölçer, Perdahlı Fiş, Berkem ve Karadağ'a göre (2010) "alan yazında, duyguları ifade etme, bireyin ihtiyaç ve beklentilerini diğer bireylere iletmenin bir yolu olarak nitelenmektedir" (aktaran Makas, 2019, s. 12). Hissettiği mutluluk, üzüntü veya acı duygularını çevresiyle paylaşan birey, bu sayede olumlu duyguları artırmak veya olumsuz duyguların etkisini azaltmak isteği duymaktadır. Öte yandan travmaya neden olan acıların, mutlulukların aksine hafızamızda daha güçlü bir yeri bulunmaktadır.

Travma yaralanma, zedelenme darbe alma anlamlarını da taşımaktadır. "Tıp dilinde dokuların fiziksel bir dış etkenle zarar görmesi fiziksel travma anlamına gelir. Ruhsal ve zihinsel yapının, yine dış bir etkenle zarar görmesi ve bozulması olayı ise psikolojik travmadır" (Güney, 2011, aktaran Cantekin ve Atalay, 2020, s. 222). Aynı zamanda "travma kavramı bireyin ruhsal ve bedensel varlığını çok değişik biçimlerde sarsan, inciten, yaralayan her türlü olayı adlandırmak için de kullanılmaktadır" (Kokurcan ve Özsan Hüseyin, 2012, s. 20). Birey yaşadığı bu ruhsal ve bedensel değişime neden olan travmalar sonucunda büyük bir boşluğa düşmektedir. Özen'e göre (2017) yaşamda izi silinmeyen bu ağır olaylar büyük korkuların, çaresizlik ve güçsüzlük duygusunun ortaya çıkmasına neden olur ve travmayı yaşamış kişilerin duygularını, düşüncelerini ve ruhsal durumlarını uzun süre etkisi altına almaktadır. Bu tür olaylar terimsel olarak "travmatik durum" veya "travma" olarak adlandırılmaktadır. Dizmen ve Hacıosmanoğlu'na göre (2020) geçmişten gelen travma yükleri beden ve beyinde taşınmakta ve bireyin hem psikolojisinde hem de fizyolojisinde uzun süre yer almaktadır. Bu durum anksiyete ve panik atak gibi psikolojik olabileceği gibi bedenin zayıf kalmış noktalarında kendini gösteren hastalıklar yoluyla da ortaya çıkabilmektedir. Örneğin bu hastalıklar çoğu zaman uzun süreli uykusuzluklar, kaygı bozuklukları, hayata dair umutsuzluklarımız olarak yaşamımızı sekteye uğratmakta ve toplumsal ilişkilerimize büyük oranda zarar vermektedir.

Birey, sanki hep söz konusu travmatik olayla yüz yüze geliyormuş gibi bir duygunun içinde bulunmakta ve çoğu zaman tek başına bu durumla başa çıkamamaktadır.



Zara'ya göre (2011) krizler ve travmatik olaylar bireyi duygusal, davranışsal ve fiziksel olarak olumsuz etkileyen, baş edilmesi güç ve normal yaşam şartlarını zorlaştıran olaylar ve durumlardır. Boysan'a göre ise (2005, s. 3) "travma kişi için beklenmeyen, günlük yaşam streslerinin çok üstünde etkisi olan ve en önemlisi kontrol dışı bir durumdur. Bununla beraber, travmanın niteliği ve kişide ortaya çıkardığı biyolojik ve psikolojik görünümleri, kişiye göre farklılaşan özellikler taşımaktadır". Yaşanan psikolojik travmalar örtük ya da açık, bizlere nesiller boyu eşlik ederek tarihimizde, kültürümüzde ve ailemizde bıraktığı izlerle varlığını sürdürebilmektedir. Aynı zamanda bu izler zihinde, duygularda ve sosyal davranışlarda varlığını gösterebilmektedir (Cantekin ve Atalay, 2020). Bunlara ek olarak bireyin deneyimlediği bu travmatik yaşantıyı algılama tarzı ve buna yüklediği anlam olayın şiddetini daha da artırmaktadır. Kılıç'a göre (2003) bireyin deneyimlediği bu travmatik olayın etkisinin olay bittikten sonra bile bireyin yaşamına negatif etki ettiği ve olumsuz değişimlere neden olduğu düşünülmektedir. Travmatik olaylar en çok onu yaşayan birey üzerinde olumsuz etkiler bırakmakta ve yaşanan olaydan sonra bireyin psikolojik dünyasında olumsuz değişimler meydana gelmektedir. Sami'ye göre (2019) bu süreçte olayların psikolojik olumsuz etkilerinden kurtulmak için birey farklı kaynaklardan destek alabilmektedir. Bazen sosyal çevresinden bazen kişisel kaynaklardan ve bazı durumlarda profesyonellerden yardım almak isteyen travma mağdurları da olabilmektedir.

Birey travmatik olaylarla farklı şekillerde karşılaşmaktadır. Macnab'a göre (1989) travmatik yaşantılar iki ana grupta ele alınabilmektedir. İnsan eliyle ortaya çıkan travmatik olaylar (cinsel saldırılar, terör, kaza vb.) birinci grupta yer alırken, doğal olaylar ise (sel, kayıp, hastalık vb.) ikinci grup olarak değerlendirilmektedir. Bunlara ek olarak yakın birisinin ani ve beklenmedik kaybı da doğal olaylar grubunda travmatik bir olay olarak ele alınmaktadır (aktaran Tekcan, 2018). Travma ve krizin merkezinde kayıp yer almaktadır. Bu kayıp Erdur-Baker' a göre (2017) sevilen birinin kaybı ya da maddi kayıp olarak tanımlanmaktadır. Doğal afet, kaza, terör olayları, yas, süregelen hastalık, istismar, göç gibi travmatik etki yaratan olaylar, bireyin kendisine veya başkasına yönelik fiziksel bütünlüğüne veya ölüme yönelik bir tehdit, ağır bir yaralanma ya da ölüm gibi olayları yaşama ya da olaya şahit olma durumunu ifade etmektedir (APA, 1994, aktaran Tarım, 2019).

## 2.5. Ölüm ve Ölüm Kaygısı

İnsanoğlu yeryüzünde var olduğu günden beri doğanın yıkıcılığı, insanın vahşete, saldırganlığa olan eğilimi ve ne yazık ki ölümün var olması travma yaşantısını insanlık tarihi kadar eski kılmaktadır. Nefesini ensemizde sürekli olarak hissettiğimiz ölüm ise hayatın bir gerçeğidir. Manilius “doğumda bile ölürüz; son başlangıçta vardır” demekte ve ölüm gerçeğine dikkat çekmektedir (aktaran Yalom, 1999). Hastalıklar, ayrılıklar, terk edilmişler ve diğer tüm hayal kırıklıkları, yaşama dair ne varsa nihayetinde son bulmakta ve bitmeye mahkûm olmaktadır (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2020). Gelecekte bir gün anne babamız veya sevdiğimiz bir kişinin öleceğini bilmemize rağmen bu durumun bizde nasıl bir etki oluşturacağını bizzat yaşamadan anlamamız mümkün olmamakla birlikte hissedeceğimiz duygular da başkalarından öğrenilememektedir. Çünkü her insan biriciktir ve ölüm karşısında göstereceği tepkiler de ona özgü olacaktır. Buna rağmen Yalom’a göre (2017) ölümün fizikselliği insanı tahrip etse de ölüm fikri onu korumakta, hayatının amacını kavratmakta ve yaşamı güzelleştirmektedir. Yani yaşam kaybettiklerimizin ardından hissettiğimiz yoğun duygularla başa çıkabildiğimizde daha anlamlı hale gelmektedir.

İnsanlık tarihi boyunca ölüm konusu farklı alanlar tarafından incelenmiştir. Her alan bu konu hakkında kendine özgü açıklamalarda bulunmuş ve ona bir anlam yüklemiştir. Bu nedenle ölümün genel geçer tek bir tanımını yapmak mümkün olmamaktadır. Ancak May’e göre (2019, s. 12) “öleceğimiz gerçeği hakkımızdaki en önemli gerçektir. Yaşamlarımızda bundan daha ağır bir şey yoktur.” Bu sebeple insanlar bu gerçekliği sürekli olarak göz önünde bulundurmuş ve hayatlarını ona göre şekillendirmişlerdir. Yalom’a göre (1999) hayat ve ölüm birbirine bağlıdır ve ölümün kabul edilmesi hayata bir keskinlik hissi vermekle birlikte, hayata bakış açısında kökten değişiklikler yapmaktadır. Çoğu zaman birey değiştiremeyeceği bu gerçeklikle yaşamayı öğrenerek hayata daha sıkı sarılmakta ve yoluna devam etmektedir. Pattison’a göre (1974) günümüzde ölümle ilgili kültürel içerikli dört tutum geliştirilmiştir: Ölümü yadsıma, ölüme meydan okuma, ölümü isteme ve ölümü kabullenme (aktaran Yıldız, 1996).

Ölüm bilimsel ve maddi olarak gerçekliğinin bilinmesine rağmen, insanlar neden, niçin, şimdi ne olacak gibi birçok soruyu sormuşlar bu sorulara cevap aramışlardır. Bu nedenle insan ölüm kavramı ile hep bir hesaplaşma içinde olmuştur. Tarih boyunca ise sanatçılar bu hesaplaşmayı

kendi düşüncelerine, günün koşullarına göre eserlerine taşımışlar, düşündüklerini eserleri ile anlatmaya çalışmışlardır. (Öztürk, 2019, s. 2)

Varoluş felsefesini benimseyen bazı düşünürler de ölümü kabullenme tutumuna rastlanılmaktadır. Bu felsefenin yirminci yüzyıl önderlerinden olan Heidegger, ölüme ilişkin kaygımızla yüzleşemez ve bu duyguyu kabul etmezsek özgürce yaşamayacağımızı vurgulamaktadır (aktaran Yıldız, 1996). Bununla birlikte ölüm kaygısı kavramını açıklamaya yönelik çeşitli görüşler de ortaya atılmıştır. Şahin'e göre (2016) literatürde kaygı ve korku bir arada kullanılmaktadır. Ölüm kaygısının da korkusunun da kaynakları belli olmakla beraber kaygı bireyi daha uzun süre etkilerken, korku ölümü hatırlatan olay ve durumlarla ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte kaygı değişken bir olgu olduğundan bireylerde kaygının anlamı ve davranışa yansımaları farklılık göstermektedir. Birey tüm bu korku ve kaygı haline rağmen, ölümün gerçekliğini bilerek ve hayatının bir döneminde, sevdiği birinin kaybı ile yakınına kadar gelen bu gerçeklikle yüzleşmek zorunda kalmaktadır. Çınar'a göre (2016, s. 322) "ölüm kaygısı, doğumdan itibaren var olan, hayat boyu devam eden, bütün korkuların temelinde yatan, karakter yapısının gelişiminde önem taşıyan, insanın artık var olmayacağını, kendisini ve dünyayı kaybedebileceğinin, bir hiç olabileceğinin farkındalığı sonrası gelişen bir duygudur" demektedir. Bu sebeple "ölüm kaygısıyla baş etmek için, insanoğlu bilinçli ve/veya bilinçsiz olarak farklı yollara başvurur" (Tanhan, 2013, s. 185). Yaşam ve ölüm birbirinden çok farklı kavramlar olarak görünse de kimi görüşe göre bir bütünü oluşturmakta ve ölüm yaşamın amacı olarak onu tamamlamaktadır (Junk, 1997, aktaran Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Bu iki kavramı anlayış yaşa, bulunulan gelişim düzeyine ve kişilik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

Birey tarafından değiştirilemeyen ve olduğu gibi kabul edilmesi gereken ölüm kavramı Çınar'a göre (2016) ilk bakışta insana özgü gibi görünse de herkes bu gerçek karşısında kendisini hazır hissetmeyebilir. Bu durum bazı insanlarda "bir gün ölüp gideceğiz, bu yüzden yaşamın tadını çıkarmalıyız" şeklinde algılanırken, bir diğer kesimde ise sonraki ebedi hayata hazırlanmak için yaşam bir fırsat sayılmaktadır. Bunun yanında bu gerçeği kabullenip ölüm kavramını sıradan bir olay gibi değerlendirerek normal yaşamına devam edenler de bulunmaktadır. Bu kavram kimi için dünyadaki sıkıntılardan ve üzüntülerden kurtuluşu temsil ederken, kimine göre ise tüm gidişler hep çok erken olmaktadır. Ancak May'e göre (2019) unutmamalıyız ki

ilk olarak ölüm bizim ve yaşam deyimimizin sonudur. Bu son bir başarı ya da hedef değil bir kesintidir ve bu durumun belirsizliği kaçınılmazdır. Buna rağmen ölümün tüm bu özellikleri aynı zamanda bizi yaşantımızda bir mana aramaya yönlendirmektedir. Bu nedenle ölüm ne kadar korkutucu gelse de evrensel olarak herkes tarafından kaçınılmaz ve geri dönülmez bir yol olarak kabul edilmektedir. Yalom'a göre (1999) ölüm korkusu insan hayatının ne denli önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu sebeple hayatın büyük bir bölümünde birey ölümü inkâr etmektedir. Aslında yaşarken bu olgudan o kadar çok korkmaktadır ki ölümsüzlük fikrine ulaşabilmek için her yolu denemektedir. Biyolojik olarak var olma çabası, dinsel olarak ölümden sonraki yaşam arzusu, sanat eserleri ile var olabilme gayreti bunun en açık göstergesidir (Bakırtaş, 2018). Fakat yine de hiçbir zaman telafisinin olmadığını bildiğimiz, sevilen kişiyle kesin bir ayrılışı ifade eden bu olgu en büyük kayıptır.

Bebeklikten itibaren gelişimsel olarak hayatta kalma endişesi duymamızla birlikte, yaşamımızda ilk fark edilen ve karşı karşıya geldiğimiz deneyim “başkasının” ölümüdür. Bu karşılaşma genellikle çevremizden duyduğumuz, yakınımız, akrabamız, komşumuz ya da hiç tanımadığımız kişiler ölüm haberleri ile gerçekleşir. Ardından en yakınımızın kaybıyla birlikte bu ölümlülük halinin bizi de kapsadığını fark edip kendi ölümümüzü de düşünmeye başlarız. Bidik'e göre (2013) sevilen birinin ölümü tüm bireyler için acı bir deneyim olarak kabul edilmektedir. Bu acı deneyimin hiç beklemediğimiz bir anda başımıza gelmesi ölümle ilgili tüm kabulleniş duygularını unutturarak bizi savunmasız ve çaresiz bırakmaktadır. Bu çaresizlik duygusu da hayatı ve kendimizi sorgulamamıza ve farklı tepkiler vermemize neden olmaktadır. Bunlardan en normali Yıldız'a göre (1996) ölümden dolayı, ölenle ilişkinin kesilmesi suretiyle ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik olan yas tepkisidir.

## **2.6. Yas Kavramı**

Yas tutma çoğunlukla fiziksel/bedensel, duygusal, bilişsel ve manevi deneyimler içermektedir. Bununla birlikte farklı gözlemlenebilir davranışlarla da ifade edilebilen, bütün kültürlerde ve insanlık tarihinde karşımıza çıkan ölüme yönelik bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Groos, 2020). Bütün kayıplar bireyi olumsuz etkilemektedir. Bunlar iş kaybı, mülk kaybı, boşanma ile gelen kayıp ya da sevilen birinin kaybı gibi duygusal ya da fiziksel kayıplar olabilmektedir. Kayıp sonrası belli bir süre üzüntü

duymak normal bir süreçtir. Psikoloji literatüründe bu süreç “yas süreci” olarak ele alınmaktadır (Kara, 2016). Kayıptan sonra normal olarak ortaya çıkan yas sürecini ilk olarak Freud 1917 yılında yayınladığı “yas ve melankoli” adlı çalışmasında açıklamıştır. Freud’a göre (2020, s. 10) “yas her zaman, sevilen bir kişinin ya da onun yerine konmuş vatan, özgürlük, bir ideal v gibi soyut bir değerın kaybedilmesine gösterilen tepkidir.”

Yakınınyı kaybetmek (Bereavement) kavramı duygusal olarak çok yakın olduğumuz (“aramızda bağ bulunan”) veya başka bir şekilde hayatımızda önemli bir rol oynayan (“sevilen” veya “önemli gördüğümüz”) kişinin ölüm yolu ile kaybedilmesidir. Yas tutma (Grief) kavramı ise yakınınyı kaybetmeye dair karşılık verme şeklimizi ifade eder. Burada “kayıp” mecazi olarak kullanılmıştır. Çünkü birisi öldüğü zaman onları eşyalarını kaybettiğimiz gibi kaybetmeyiz aslında. Ölüm için “kayıp” sözcüğünü kullanmak, hoş olmayan bir şeyin en uygun haliyle söylenmesini içermektedir. Ölüm sonsuza kadar devam ediyor olmasına rağmen “kayıp” kelimesinde bir bulunma olasılığı söz konusudur. Bir başka deyişle “kayıp” sözcüğü ölümün ne olduğunu kabul etmemizi sağlayan en yumuşak, nazik ve yardımsever dildir. (Groos, 2020, s. 3)

İnsanlar hayatları boyunca kaçınılmaz olarak bazı kayıplarla yüzleşmektedir. Bu kayıplar değer verilen birinin ölümü, boşanma, evcil hayvanının ölümü ya da iş kaybı gibi somut, elle tutulabilir olduğu gibi; güven kaybı, aşkın kaybı, gençliğin kaybı gibi soyut kayıpları da içermektedir. Apaydın’ a göre (2020) yüzleşilen bu kayıplar, bireylerin yaşamlarını kayıp “öncesi” ve “sonrası” diye ayırabilecek şekilde değiştirmektedir. Bu yüzden yas süreci bireylerin kayıptan sonraki yaşamlarına uyumunu sağlayan bir geçiş dönemi olarak değerlendirilebilir. Yaşamında kayıpla karşılaşan her bireyde, kayıp karşısında ortaya konulan tepkileri etkileyen birçok etmen bulunmaktadır.

Her yıl binlerce kişi değişik sebeplerden dolayı hayatını kaybetmektedir. Bu kayıpların bir kısmı beklenmedik, olağandışı ve şiddetli şekilde olmaktadır. Bu durum, kayıp yaşayan kişinin baş etmesi oldukça güç bir yas süreci yaşamasına neden olabilmektedir. Her ne kadar değer verilen ve sevilen bir yakınınyı kaybı istenmedik bir olay olsa da birey varoluş gereği bu yaşantılarla karşı karşıya gelmektedir. Cesur ‘a göre (2012) birey için vazgeçilmez olan bir kişinin ölmesi can yakıcı olmaktadır. Kayıplar insanlar için acı vericidir ve her kayıp bir yas sürecini tetiklediği için kayıpla baş etmek fazladan bir çaba gerektirmektedir. Özellikle de sevilen birinin kaybı kişiyi derinden sarsarak bu durumla uygun ve etkili bir şekilde baş etmesini engellemektedir.

Bir kayıp neticesinde gerçekleşen olağan yas sürecini deneyimleme şekli kişiden kişiye ve kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Dizmen ve Hacıosmanoğlu'na göre (2020) bazı benzerlikler olmakla birlikte, yası deneyimlemenin tek ve evrensel bir şekli bulunmamaktadır. Yas süreci bazen daha bastırılmış bir şekilde bazen de daha görünür olarak yaşanabilmektedir. Bu yas süreci özellikle sevilen veya tanıdık birinin ölümüne bağlı olduğunda acı verici ve baş edilmesi zor bir hal almaktadır. Bağcaz'a göre (2017) yakın kaybı yaşayan bireylerin çoğu hem duygusal hem de fiziksel olarak belli bir zaman içinde toparlanmaktadır. Ancak bir kısmı daha ağır veya uzun süreli ruhsal belirtiler gösterebilmektedir. Kaybı yaşayan bireyin, kaybedilen kişinin, kaybedilen kişiyle ilişkinin veya kaybın özellikleri gibi faktörler yas sürecinde farklılıklar göstermektedir. Bu özellikler bireyin normal yaşamında aksamalara neden olmaktadır. Bu nedenle Gizir'e göre (2006, s. 208) "ilgili alan yazında, kayıp sonrası bireylerde gözlenen birçok ortak fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal yas tepkileri belirtilmesine rağmen, herkesin aynı şekilde bu tepkileri göstermesi beklenemez." Tüm bunlara rağmen kişinin yas sürecini tamamlaması, hayatını normal ve sağlıklı devam ettirebilmesi için önem arz etmektedir. Yakınını kaybeden birey yaşadığı yas süreci sonunda kayıp duygusunun hayatındaki olumsuz etkileriyle başa çıkmayı ve kayıpla günlük yaşamına devam etmeyi öğrenmektedir (Kara, 2016). Ancak yas tutma sürecine bir zaman sınırı konulamayacağı gibi, yas tutmanın tek bir doğru yolunun olmadığı da söylenebilir. Bazen yas bir ömür boyu devam eder, bu da kaybedilen kişiye karşı sevgi bağının bitmemesiyle alakalıdır. Ölüm ve yas arasındaki bağlantı sevgiden (bağlanmadan) gelmektedir (Groos, 2020).

Birçok kuram ve model yas kavramı ve yasa verilen tepkileri açıklamak üzere geliştirilmiştir. Bu öncü kuram ve modeller yası genellikle aşamalar ve başarılması gereken görevlerle açıklamaktadır. Psikoloji tarihinin ilk yas çalışması olan *Yas ve Melankoli*'ye göre "Freud, kayıp yaşayan kimsenin ölen kişi ile ilgili anılarını ve düşüncelerini gözden geçirdiği bir yas sürecinden geçmesi gerektiğine inanmaktadır. Bu sayede, ne kadar üzüntü verici olsa da kayıp yaşayan kişi bu sürecin sonunda ölen kişiden duygusal olarak ayrılacaktır ve böylece yeni bağlanma ilişkileri kurarak hayata devam edebilecektir" (Walter ve McCoy, 2016, aktaran Apaydın, 2020, s. 31). Bu çalışma pek çok kuram ve modele öncülük etmiştir. Bu konuda en sık alıntı yapılanlar ise Bowlby ve Parkes ile Kübler-Ross'dur. Yas Bowlby ile Parkes'a göre dört aşamalıdır.

Hissizleşme aşamasında, birkaç saatten bir haftaya kadar sürebilen uyuşma ve güvensizlik, aşırı yoğun sıkıntı ve/veya öfke patlamaları görülebilir. Bunu, aylarca ve bazen yıllarca sürebilen, vefat eden kişinin özlemi ve aranması aşaması izler. Düzensizleşme ve umutsuzluk aşamasında, eski davranış kalıpları bir köşeye atıldığında depresyon ve apati (ilgisizlik, kayıtsızlık, umursamazlık) duyguları ortaya çıkar. Son olarak daha büyük veya daha az derecede yeniden yapılanma aşaması, kederden kurtulmayı ve gerçekleşen şeyin kabulünü temsil eder. (Gross, 2020, s. 14)

Kayba uyum süreci, kronik ölümcül bir hastalığa yakalanmış birinin ölümü bekleyişi ile benzer evrelere sahiptir. Kübler-Ross'a göre (2010) bu tarz yas sürecindeki bireyler beş aşamadan geçmektedir;

- *İnkâr aşaması*, bu aşama, ölüm ya da hastalık gibi bir kayıp durumu ile yüzleşen bireyin kayba inanmadığı ve kabullenemediği, “öyle bir şey başıma gelmiş olamaz” tepkilerini verdiği dönemdir. Genellikle geçici bir savunma olan inkâr kısa bir süre içinde kısmî bir kabullenmeye dönüşür. Kayba karşı bu ilk şok tepkisi zaman içerisinde azalmakta ve bir sonraki aşama olan öfke aşamasına geçilmektedir.
- *Öfke aşaması*, birey kayıpla yüzleştikten ve inkâr aşamasını geçtikten sonra “evet, benim, bu bir hata değilmiş” peki “neden ben?” tepkilerini bu dönemde verir. İnkâr aşamasının aksine, öfke aşamasıyla başa çıkmak oldukça güçtür. Bu öfke her yöne yayılır ve neredeyse çevreye rastgele yansıtılır.
- *Pazarlık aşaması*, eğer ilk aşamada kötü gerçeklerle yüzleşilmemişse ve ikinci aşamada da insanlara ve Tanrı'ya karşı öfkelenilmişse, belki de engellenemez bu sonu erteleyebilecek bir tür “anlaşma yapabiliriz” düşüncesinin olduğu dönemdir. Pazarlık yapma, gerçekten de bir erteleme denemesidir ve iyi davranışlar için bir ödül içerir.
- *Depresyon aşaması*, bu evrede birey kaybı kabullenir. Duygusuzluğunun, metanetinin ya da öfkesinin yerini büyük bir duygusal boşluk ve hissizlik duygusu alır.
- *Kabullenme aşaması*, bireyin ölüm gerçeğini kabullendiği dönemdir.

Yas sürecini evreler halinde açıklayan bir diğer kuram William Worden'in görevler yaklaşımıdır. Worden'e göre yas bireyin geçirdiği pasif aşamalardan oluşmaz, aksine, tıpkı Freud'un belirttiği gibi bireyin yas sürecinde aktif olarak çalışması gerekir. Birey bu süreci aktif olarak geçirip her bir görevi yerine getirdiğinde umutlanmakta ve bu

durum bireyin ölüm karşısındaki çaresizlik duygusunu ortadan kaldırmaktadır. Worden'in (2008) kuramının aşamaları şu şekildedir;

1. Görev: Kaybın gerçekliğini kabul etmek.
2. Görev: Yas ile oluşan acı üzerinde çalışmak.
3. Görev: Ölen kişinin bulunmadığı bir çevreye uyum sağlamak.
4. Görev: Ölen kişi ile olan duygusal ilişkileri yeniden düzenlemek ve yaşama devam etmek (Worden, 2008, aktaran Apaydın, 2020)

Öncül yas kuramları yas ve yas tepkilerini evrensel bir olgu olarak görürken, güncel kuramlar bu süreci ve tepkilerini kişiye özel biricik deneyimler olarak kabul etmişlerdir. James ve Friedman'a göre (2020, s. 34) "yasta mutlak değerler yoktur. Evrensel sayılabilecek tepkiler yoktur, hatta çoğu kişinin deneyimlediğini iddia edebileceğimiz tepkiler dahi yoktur. Değişmeyen tek bir gerçek var: Tüm ilişkiler biriciktir." Bu nedenle kayıp sonrası yaşama uyum sağlamada sosyal, kültürel, bireysel ve manevi etmenler üzerinde durulması gerektiği savunulmaktadır. Yasın ortak evreleri olmasa da yas tutan bireylerin ortak yas tepkileri bulunmaktadır. James ve Friedman'a göre (2020) bu tepkiler; konsantrasyonda azalma, uyuşma hissi, bozulmuş uyku düzeni, yeme düzeninde değişim, inişli çıkışlı duygusal durumdur. Sonuç olarak farklı bilim adamları tarafından değişik adlandırmalarla evrelere ayrılan yas, kişinin tamamlaması gereken belli başlı aşamaları olan bir süreçtir. Bununla beraber, yas sürecine etki eden faktörler, yas tepkilerinde görülen kişiler arası farklılıklar ve tepkilerin çeşitliliği nedeniyle yas, kavramsal olarak normal yas, karmaşık yas ve travmatik yas olmak üzere üç farklı şekilde tanımlanmaktadır (Gizir, 2006).

### **2.6.1. Normal Yas**

Yapılan araştırmalara göre kayıp yaşayan bireylerin üzüntü, suçluluk, öfke, inkâr, iştahsızlık, uykusuzluk ve sürekli olarak öleni düşünme duygu durumlarının altı ay ila iki yıl arasında sürmesi ve bu sürenin ardından azalması durumu normal yas göstergeleridir. Karmaşık bir sürece evrilmeyen ve patoloji göstermeyen yas, literatürde "normal" olarak tanımlanmaktadır (Hablemitoğlu, 2021). Normal yas süreci tamamlandığında kişi gündelik yaşamına tekrar uyum sağlayabilmektedir. Worden'a göre (2001) normal yas "tamamlanmamış ya da akut yas olarak ifade edilir. Kaybın doğal bir sonucu olarak kayıp sonrasında kişilerde gözlenen duygusal, bilişsel,



fiziksel ve davranışsal tepkilerin varlığını tanımlamaktadır” (aktaran Çolak ve Hocaoglu, 2021, s. 59). Buna ek olarak, bu alana yönelik çalışma yapmış birçok bilim adamı normal yas belirtilerini çok çeşitli ve geniş bir liste halinde eserlerinde vermiş olsalar da bu belirtilerin genel olarak dört başlık altında toplandığı görülmektedir;

*Duygusal Belirtiler:* Üzüntü, öfke, suçluluk ve kendini kınama, bunaltı, yorgunluk en sık görülen duygular olup; yalnızlık, çaresizlik, şok, hasret çekmek, özlem, kurtuluş hissi, rahatlama ve uyuşukluk, hissizlik yas sürecinde görülen duygusal tepkilerdir. Ancak normal yas tepkileri olan bu duygusal tepkiler aşırı yoğun ve uzun süreli yaşıyorsa, patolojik (komplike) yas tepkisinin göstergesi olabilir (Şenelmiş, 2006).

*Fiziksel (Bedensel) Belirtiler:* Midede boşluk duygusu, kalpte ve boğazda sıkışma, gürültüye karşı duyarlılık, nefeste darlık, zayıf/halsiz hissetme, ağız kuruluğu (Zara, 2011) nefessiz kalma hissi, kaslarda güçsüzlük, enerji azlığı gibi belirtiler çoğu zaman ölenin hastalığının belirtileri ile aynıdır. Kaybı yaşayan bireyde bilinçdışı olarak ve ölenle özdeşleşme süreci ile organik bir hastalık olmadığı halde ortaya çıkmaktadır (Şenelmiş, 2006).

*Düşünsel Belirtiler:* İnanmama, dikkat dağınıklığı, düşüncede dağınıklık, çarpık ve hatalı düşünceler, halüsinasyonlar, unutkanlık, rahatsız edici düşünce veya rüyalar (Kara, 2016) konfüzyon, şaşkınlık, konsantrasyon güçlüğü, hala yaşıyormuş hissi, görsel işitsel varsanılar, mistizm, depresif düşünce örüntüleri normal yas tepkilerindedir. Bu belirtiler genellikle kaybı izleyen ilk birkaç hafta içinde görülmektedir (Şenelmiş, 2006).

*Davranışsal Belirtiler:* Uyku ve yeme sorunları, dikkatsiz veya takıntılı davranma, alkol ya da başka bir madde (uyuşturucu) kullanma, sosyal çevreden ve kaybedilen kişiyi hatırlatan uyaranlardan kaçma ve/veya bu uyarıcılardan ayrılmama, ölüm gerçeğini reddederek kaybedilen kişiyi arama (Zara, 2011) dalgınlık, sosyal içe çekilme, ölenle ilgili rüyalar, öleni hatırlatacak eşya ve ortamdan kaçınmak, öleni arama ve onu çağırma, iç çekme, aşırı hareketlilik, huzursuzluk, ağlama, öleni hatırlatan yer ve objelerle ilgilenme, ölene ait eşyaları saklama normal yas sürecinde görülen davranış değişiklikleridir. Bu davranışlar zaman içinde kendiliğinden ortadan kalkmaktadır (Şenelmiş, 2006).

Sevilen insanı sonsuza kadar kaybetmiş olmanın gerçeği onun daha fazla sevilmesine ve yüceltilmesine sebep olabilmektedir. Birey kaybedilen kişinin kimliğini ve

hatıralarını öyle yüceltir ve onlara öyle anlamlar yükler ki kaybetmiş olduğu kişinin acısı kendisinin de bir parçasını alıp götürmektedir. Bu durumda kayıp sonrası yas tutan kişi, kaybettiği kişinin imgesinde sıkışıp kalmakta bir yandan da kendini boşlukta ve güçsüz hissetmektedir. Çünkü hem kaybının hem de ardından hissettiği duygular yüzünden kaybettiği kendi parçasının yasını tutmaktadır (Zara, 2021). Aylar içerisinde akut yas dönemi biterek bütünleşmiş (integrated) yas sürecine geçilmektedir. Bu dönemde birey kaybedileni rahatsız olmadan düşünebilmekte, yaşamdan yeniden haz alabilmekte, farklı beceri ve bilgiler edinebilmek ile yeni anlamlı ilişkiler kurabilmektedir (Bağcaz, 2017). Bu durumda Dizmen ve Hacıosmanoğlu'na göre (2020) olması gereken yaşanılan kaybı kabullenmek ve bu süreci yaşamaktır. Çünkü güçlü kalmak, ayakta durabilmek ve hayata yeniden tutunabilmek, yas sürecini sağlıklı bir şekilde yaşamakla mümkün olmaktadır. Buna rağmen kayıptan sonra duygusal bir tepki süreci olan yasın yaşanmaması, yok sayılması yasın kronikleşerek patolojik bir hal almasına neden olabilmektedir.

### **2.6.2. Patolojik Yas**

Yas tutan birçok birey birbirinden çok farklı yas tepkileri vermektedir. Bazıları kayıp haberini alır almaz yas tepkileri verirken bazıları da yasını erteleyerek yas sürecine daha geç girmektedir. Yine bazı yas sahipleri kısa bir süre yas tutup yasını tamamlarken bazılarının bu süreci çok uzun sürmektedir. Bunun tersine birey her zaman kaybın ardından üzüntü tepkileri vermeyebilir, ancak bu durum sağlıklı görülmemektedir. Eğer yas doğru zamanda yaşanmazsa daha sonra ortaya çıkmakta bu da bireyin yaşantısını olumsuz etkilemektedir. Şenelmiş'e göre (2006, s. 11) "patolojik yas, kaybı yaşayan bireyin yas sürecini tamamlaması gereken zamanda sonlandıramayarak, normal yas evrelerinin birinde takılıp kalması sonucu verdiği patolojik tepkilerdir." Patolojik yasta kişiyi aşırı derecede meşgul eden bir yoğunlaşma söz konusudur. Yas tutma sürecinde bir ilerleme olmaksızın kişi bir noktada takılıp kalmaktadır. Birey enerjisini kayıp dışındaki yaşama yeterli olarak aktardığında yas süreci tamamlanarak işlevsel hale gelmektedir. Ancak süreç işlevselliğini kaybettiğinde ya da beklenenin dışında geliştiğinde patolojik yastan bahsedilmektedir (Çelik ve Sayıl, 2003). Sevilen bir kişinin kaybı sonrası "yas alan yazını incelendiğinde, bireysel, sosyal ve durumsal etkenlerden etkilenen bazı yas tepkilerinin patolojik (karmaşık) yası işaret edebileceğine değinildiği görülmektedir"

(Apaydın, 2020, s. 25). Patolojik (karmaşık) yas, bireyin fiziksel, mesleki-sosyal, duygusal işlevlerini büyük ölçüde bozan uzun süreli ve şiddetli tepkilerle yas süreci yaşaması anlamına gelmektedir. Bu süreçte bireyde yas uzayıp gitmekte ve kaybın ilk yıllarından farksız bir acı çekme haline dönüşmektedir (Hablemitoğlu, 2021).

Bazen bireysel farklılıklar ve sosyal çevreden gelen tepkiler yası normal sürecinden patolojik (karmaşık) hale taşıyabilmektedir. Apaydın'a göre (2020, s. 25) toplum baskısı tarafından "güçlü durması gerektiğini düşünen ve bu duruşu pekiştirilen bireyler ölümün ardından yaşanması son derece normal olan derin duyguları bastırır ya da ertelerler". Bireyin duygularını gerektiği şekilde yaşayamaması da yası daha karmaşık hale getirmektedir. Ayrıca toplumda ölümün konuşulmasının sakıncalı sayılması bireyin kayıp sonrası gerekli sosyal desteği almasına engel olmaktadır. Bu sebeplerle acısını gerektiği gibi paylaşamayan birey duygularını içinde biriktirmeye, onları gizlemeye ve hiç yokmuş gibi davranmaya yönelmektedir. Oysaki Zara'ya göre (2011, s. 81) "yas süreci gidenin ardından konuşmamak değil, konuşmaktır, fotoğraflarını kaldırmak değil, fotoğrafını görebilmeye dayanmaktır. Dolayısıyla, yas sürecinde kaybı olan insanın kaybı hakkında sık sık konuşmasına ve kaybettiği kişiyi hatırlatan uyaranlarla (fotoğraf, özel eşyalar) temas etmesine izin verilmesi çok önemlidir". Kayıp yaşayan bireyler birbirine benzer bir dizi yas tepkisi gösterse de bireylerin kayıp karşısında bireysel farklılıkları söz konusu olmaktadır (Tarım, 2019). Yas süreci kişiye özel ve biricik olmakla birlikte, her bireyin bu süreci aynı şekilde yaşamadığı gerçeğinden yola çıkarak, yapılan araştırmalar neticesinde patolojik yasa, yaş arasında bir bağ bulunduğu ortaya çıkmaktadır. Özellikle ileri yaşlardaki bireylerde patolojik yas görülme sıklığı artmakta ve yas süreci bu kişilerde daha ağır ilerlemektedir. Bununla birlikte yas tepkilerinde cinsiyet de önemli bir rol almaktadır. Çolak ve Hocoğlu'na göre (2021, s. 59) "cinsiyet ve yas belirtilerinin incelendiği çalışmalarda kadınların diğerlerine göre daha fazla patolojik yas tanısı aldığı görülmüştür".

Karmaşık yas tepkilerinin aynı zamanda normal yas tepkilerine de benzemesi yasin belirlenmesini oldukça güçleştirmektedir. Normal yas sürecini karmaşık yastan ayırabilecek mevcut tanı ölçütü bulunmadığından birçok kuramcı karmaşık yası tanımlayabilmek için bazı ölçütler önermiştir. Bunlar:

- En az 14 ay önce kayıp yaşamış olmak,

- Son bir ay içerisinde aşağıdaki belirtilerden en az üçünün kişinin işlevselliğine engel teşkil edecek yoğunlukta ve şiddette yaşanması:
  - Sürekli olarak ölen kişi ve ölen kişiyle ilişkiye dair intrusif düşünceler yaşanması ve anların birdenbire zihinde canlanması,
  - Yoğun özlem hissi yaşama ve ölen kişinin yanında olmasını dileme,
  - Yoğun bir yalnızlık ve boşluk duygusu hissetme,
  - Ölen kimseyi hatırlatan kişilerden, yerlerden ve objelerden kaçınma,
  - Uyku düzensizlikleri yaşama,
  - İş yaşamına, sosyal çevreye ya da çeşitli sosyal içerikli etkinliklere ilgisini yitirme (Apaydın, 2020, s. 26).

Patolojik yas kavramı, farklı bulgu ve biçimlerde görülmesi nedeniyle, farklı araştırmacılar tarafından; anormal yas, komplike yas, çözülmemiş yas, kronik yas, gecikmiş yas gibi değişik şekillerde adlandırılmaktadır.

*Kronik Yas.* Uzunca bir süre devam etmesine rağmen yeterli bir sonuca ulaşmadan yas tutmanın sürdüğü bir dönemdir. Kronik yas belirtisi tek başına olmasa da yıldönümü reaksiyonları on yıl ya da daha uzun zaman sürer. Kişi içinde bulunduğu sıkıntıların yaşadığı kayıp duygusu ile bağlantılı olduğunu bilmesine rağmen yas tutma sürecini de sonlandıramadığının farkındadır (Şenelmiş, 2006). Toplumsal normlara göre kronik yas, hiçbir zaman bitmeyen, çok uzun olan ve belirtileri kaybın ilk yıllarındaki şiddetini koruyan bir yas türüdür (Hablemitoğlu, 2021).

*Gecikmiş (Ertelenmiş)Yas.* Kaybın ardından doğal yas sürecinde gösterilmesi gereken tepkiler gösterilememiş, duygular bastırılmış ya da ertelenmiştir. Bu durumda geçmişte yaşanan kayıp sırasında gösterilmesi gereken tepkilerin çeşitli sebeplerle ortaya konamaması ileride yaşanan yeni bir kayıpla birlikte yasin gereğinden şiddetli yaşanmasına sebep olmaktadır (Apaydın, 2020). Ertelenmiş yasta “hiçbir belirti yoktur. Zihinsel olarak kaybın farkına varan kişi, kayba ilişkin duygularını gizler” (Hablemitoğlu, 2021, s. 71).

*Abartılı Yas.* Kaybın ardından, bireyin yas tepkilerini aşırı şiddetli yaşaması ya da işlevsel olmayan davranışlara yönelmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır (Apaydın, 2020). Normal yas tepkisinin daha yoğun ve abartılı bir şekilde yaşandığı görülmektedir. Bura da kişi gösterdiği belirtilerin kayıp neticesinde olduğunun farkındadır. Kayıp ardından gelişen depresyon, anksiyete bozuklukları (panik atak, fobik reaksiyonlar gibi), alkol

ve madde bağımlılıkları gibi psikiyatrik bozuklukları bu kapsamda değerlendirmek gerekir (Şenelmiş, 2006).

*Maskelenmiş Yas.* Rahatsızlık verici belirti ve davranışlar sergileyen kişi bu durumun farkında olmasına rağmen gösterdiği belirtilerin kayıpla bağlantılı olabileceğini anlamamaktadır. Kayıp sırasında yas belirtileri uygun şekilde ifade edilememiş, süreç yaşanmamış ve yas tepkileri bastırılmıştır (Apaydın, 2020). Bir anlamda yas yeterince ifade edilemediğinden ve tam olarak yaşanmadığından bu duruma “yas yoksunluğu” da denilebilmektedir (Hablemitoğlu, 2021).

Yas süreci, belirsiz bir yolculuktur ve bu yönüyle insana korkutucu gelmektedir. Kaybedilen kişi ya da biten her türlü ilişki, bireyin tek düze ilerlemekte olan hayatını alt üst etmektedir. Çünkü bireyin hayatında önemli bir yere sahip olan alışılan ve sevilen birini kaybetmesi insanı derinden sarsmaktadır. Bu sarsıntı en az kaybın kendisi kadar doğaldır ve bazı kişilerde bıraktığı hasar, ileride geçmişin travmaları olarak ortaya çıkmaktadır (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2020). Kayıp, yaşamımızın kaçınılmaz ve zor bir parçasıdır. Ancak Zara’ya göre (2011) yas sürecini, zaman, sabır ve destekle kendimiz, insanlar ve yaşam hakkında yeni bir bakış açısı kazanarak tamamlayabiliriz. Sağlıklı bir yas süreci kaybı unutmak anlamına gelmemektedir. Aksine önemli olan bireyin kaybı yaşamının bir parçası haline getirmesidir. Tüm bunlar hiç olmayacakmış gibi hissedilse de unutulmamalıdır ki kayıp yaşamın doğal bir parçasıdır ve yas bizim buna verdiğimiz doğal bir tepkidir.

### **2.6.3. Travmatik Yas**

Her ölüm mutlaka ki zordur, sevdiğimiz birinin ölümü ise daha zordur, hatta en zorudur. Kaybın ardından gösterilen yas tepkileri ise oldukça doğaldır, ancak kaybın aniden yaşanması, bir olay sonucu gerçekleşmesi, beklenmedik ve şiddet içermesi gibi faktörler travmatik yas tepkilerinin oluşmasına neden olmaktadır (Hablemitoğlu, 2021). Her kayıp ve her veda insanda derin izler bırakmaktadır. Bazı kayıpların yas süreci yaşanmadığında geçmişte kaldığını sandığımız acısı, bir travma olarak karşımıza çıkmakta ve geleceğimize etki etmektedir. Zamanla her şeyi geride bıraktığımızı düşünsek bile zihin zamanı yenmekte ve kalp ile birleşerek en büyük düşmanımız haline gelmektedir. Dizmen ve Hacıosmanoğlu’na göre (2020) geçmişin kayba dayalı travmalarının ne zaman ortaya çıkacağı belli olmamaktadır. Bazen yıllar sonra bile kaygı ve panik atak gibi belirtilerle ortaya çıkabilmektedir. Bir kayıp

ardından yas tutmak ona gereken onuru vermenin en güzel yolu olmakla birlikte, bunun başka bir telafi şekli de bulunmamaktadır. Çünkü kaybın yıkıcı etkisine sapsızlanmamak ve ileride travmatik etkilerine maruz kalmamak için yas yaşanması gereken önemli bir süreç olmaktadır.

Sevilen bir kişinin kaybı sonrasında yas süreci de beraberinde gelmektedir. Ancak bu kaçınılmaz süreç her zaman normal seyretmemektedir. Bazı durumlarda Cesur'a göre (2012) birey kayıp yaşantısına uyum sağlamakta güçlük çekmekte ve bu süreci travmatik bir şekilde yaşayabilmektedir. Kayıp travmatik bir olaya bağlı olarak ortaya çıktığında, kaybı yaşayan birey hem bu travmatik olayın etkileri hem de yasla başa çıkmak zorunda kalmaktadır (Apaydın, 2020). Neredeyse tüm insanlar hayatlarının herhangi bir döneminde, yakın oldukları, sevdikleri veya birlikte yaşadıkları önemli bir insanı ölüme bağlı olarak kaybetmektedir. Bu kayıpla birlikte hayatlarının büyük bir bölümünü paylaştıkları ve geleceğe dair planlar yaptıkları kişinin artık var olmadığı gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kalmaktadır. Öte yandan, Keser'e göre (2019) bu yüzleşme sonunda kişide oluşan belirtilerin ölen kişiyi arzulama, onun hasretini çekme ve güçlü bir şekilde yeniden bir araya gelme isteği olduğu bilinmektedir. Bu sebeple travmatik kayıplarda yas süreci normal çizgisinden saparak kişi için patolojik bir yas olarak devam edebilmektedir. Dolayısıyla yaşanan bu süreç travmatik bir hal aldığında görünümü de oldukça farklı olabilmektedir (Cesur, 2012). Ancak travmatik yas da yine tipik yas gibi, profesyonel olarak tanı konulabilecek bir hastalık olmamaktadır. Travmatik yası normal yastan ayıran en önemli belirtiler: Olayın şekli, etki yoğunluğu ve gösterilen yas tepkileridir (Hablemitoğlu, 2021).

Bireyin deneyimlediği travmatik yaşantıyı algılama tarzı ve buna yüklediği anlam olayın şiddetini daha da artırmaktadır. Kişinin deneyimlediği bu travmatik olayın etkisinin olay bittikten sonra bile bireyin yaşamına negatif etki ettiği ve olumsuz değişimlere neden olduğu düşünülmektedir (Kılıç, 2003). Bu farklı etkiler nedeniyle travmatik yas süreci, literatürde yeni bir tanı kategorisi olarak tartışılmakta olan güncel bir konu halini almıştır. Travmatik yastan normal yas sürecinden ayrı olduğu ve belirtilerinin çok daha farklı şekillerde ortaya çıkabileceğinin bilinmesi gerekmektedir. Yas süreci kişide çoğu zaman müdahale gerektirmeyen doğal bir süreç olarak karşımıza çıkmakla birlikte durum bunun ötesinde ise, ayrıştırılması ve müdahale için fırsat yaratılması gerekmektedir (Cesur, 2012). Normal yastan farklı olarak travmatik yasta ayrılık kaygısı tekrarlayıcı ve rahatsız edici boyutlardadır. Bireyde oluşan

tepkiler süreklilik özelliği taşır ve psiko-sosyal işlevsellik alanlarında önemli derecede bozulmalara yol açmaktadır (Bildik, 2013). Cinsiyet, genler, yaş, kişilik, kültürel değerler ve etnik yapılar gibi etkenler olayları algılayış şeklini etkilediğinden dolayı bazı olayların üstesinden gelinememektedir. Bu sebeple bireylerin baş etme kaynaklarını zorlayan ve yaşamlarını tehdit eden bu olumsuz olaylar “travmatik yaşantılar” olarak değerlendirilebilmektedir (Cesur, 2012). Travmatik yasta kayıp olayına dair duygu ve hatırlatıcılardan kaçınma ve sosyal geri çekilme daha fazla görülmektedir. Normal yasta ise birey kayba dair hatırlatıcıları arayıp bulmakta ve onları saklayarak kayıp deneyimini diğer insanlarla da sıklıkla paylaşabilmektedir (Apaydın, 2020). Van Der Kolk’a göre (2019)” travma yaşayan kişi, suskun kalarak acısını, üzüntüsünü kontrol edebileceğini düşünüyor olabilir ancak travma karşısında sessiz, suskun kalmak kişiyi bir başka ölüme “ruhun ölümü” ne götürecektir ve travma karşısında kişinin yalnızlığını güçlendirmekten başka bir işe yaramayacaktır” (aktaran Toker, 2020, s. 113). Bundan da anlaşıldığı üzere travmatik bir şekilde meydana gelen kayıplar geride kalan insanların ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Sami, 2019).

Ölen kişinin ne şartlar altında öldüğü geride kalan insanlar için çok önemlidir. Doğal ve beklenen bir ölüme göre intihar, kalp krizi, trafik kazası veya ölümcül bir hastalık gibi ani ve beklenmedik ölümler, kişinin psikolojisinde daha yıkıcı etkiler gösterebilmektedir. Cesur’a göre (2012) bu şekilde yakınına kaybeden kimselerde daha fazla travmatik yas belirtileri görülmektedir. Sami (2019) travmadan sonra meydana gelen en önemli değişikliğin kişinin inanç dünyasında oluştuğunu ve travmanın ardından yaşamın değerli ve dünyanın iyi bir yer olduğu inancının zedelendiğini ifade etmektedir. Kişi bu süreçte olayların psikolojik olumsuz etkilerinden kurtulmak için farklı kaynaklardan destek alabilmektedir. Külahçioğlu’na göre (2020, s. 113) “bu süreçte yas danışmanlarından da destek alınabilmektedir. Yas danışmanlığı özelleşmiş ve bu alanda eğitim almış profesyonellerden oluşmaktadır. Ancak her yas yaşayan birey yas danışmanına ihtiyaç duymamaktadır. Yas için yapılan danışmanlıkta ise amaç; kaybı olan kişilerin kayıp sürecini normal bir şekilde yaşayıp, kendi devam eden yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmeleridir (Kara, 2016). Yasla ilgili tedavi yöntemleri, kaybın sonrasında ayrılıkla ilgili yaşanan çatışmaları çözümlenmeyi ve yas sürecine uyuma ilişkin temel görevlerin tamamlanmasını amaçlamaktadır. Yas tedavisi genellikle bireysel görüşmeler ile yürütülmektedir (Bildik, 2013). Geçmişin travmalarından kurtulmanın ilk adımı, onu kabul etmektir. Ancak travmanın kabulü

için kişinin kendini güvende hissedeceği ve iç huzuruna yeniden kavuşacağı uygun bir ortam gerekmektedir. Böylece birey bu uygun ortamda güvenli bir şekilde travmaları ile yüzleşebilmektedir (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2020). Aksi takdirde travma anında kalan birey gündelik yaşama karışmakta, pek çok eğlenceli ortamdan zevk alamamakta ve hatta uğraştığı işleri tamamlama konusunda zorlanmaktadır. Eğer uygun ortam oluşmazsa travmatik yas, çözümlenmesi yavaş ve tedavi edilmezse de sürekli hale dönüşebilecek bir durum olarak devam edebilmektedir (Cesur, 2012).

Travma ağır ve uzun süreli olduğu için etkisi kısa sürede geçmediği gibi, bazen ömür boyu da taşınabilmektedir. Bedende ve beyinde geçmişin bu travma yükleri taşınır ve insanın hem psikolojisinde hem de fizyolojisinde uzun süre yer alabilmektedir. Bu durum anksiyete ve panik atak gibi psikolojik sonuçlar doğurabileceği gibi bedenin zayıf kalmış noktalarında kendini gösteren hastalıklar yoluyla da ortaya çıkabilmektedir (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2020). Bireyin psikolojik travmalar yaşaması durumunda ortaya çıkabilecek ciddi bir problem de Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) dir. Aynı zamanda Özgen ve Aydın'a göre (1999, s. 34) "gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır yaralanma, bireyin fiziksel bütünlüğünü tehdit eden bir durumla karşılaşması, böyle bir duruma tanık olma gibi ağır travmatik olaylardan sonra ortaya çıkabilen, özgül semptomlarla kendini gösteren bir tablo olarak tanımlanmaktadır." TSSB ilk defa 1980 yılında, Amerika'da Vietnam Savaşından dönen askerler üzerinde yapılan çalışmalar neticesinde ortaya çıkmış bir tanıdır. Bu tanı dehşet ve korku hissi yaratan travmatik olayların sonucunda çıkabilecek en az iki ay sürmesi öngörülen mental bir bozukluktur. Bu mental bozukluk geçmişin travmaları arasında yer alan en önemli travma şeklidir (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2020). Bu travma neticesinde Lotfi ve Başçılar'a göre (2017, s. 277) "travmatik olay istemsiz bir şekilde akla gelebilmekte, olaylar rüyalara yansiyabilmekte, travmatik olay flashback yoluyla tekrar tekrar yaşanabilmekte, travmatik olayı hatırlatan içsel ve dışsal tepkiler verilebilmektedir." Ancak travmatik bir olayla karşı karşıya kalmanın her zaman bu doğrultuda sonuçlar vermediği de görülmektedir. Duman'a göre (2019) travmatik bir olayın kişiyi önceki durumundan daha güçlü hale getirmesi de mümkün olabilmektedir. Bununla ilgili yapılmış pek çok çalışma da travmatik olay sonrasında bireyde olumlu değişimlerinde görülebildiği sonucuna varılmıştır. Bu olumlu değişimler, literatürde travma sonrası büyüme, olumlu psikolojik değişiklikler, olumlu uyum sağlama ve olumlu adaptasyon gibi çeşitli kavramlar ile tanımlanmaktadır.



Travma sonrası büyüme ise bu yaşanan olumlu değişimleri tanımlamak için en yaygın kullanılan ifadedir.

### 2.6.3.1. Travma Sonrası Büyüme

Travma kelimesi Yunanca yara anlamındaki kökten gelmektedir. Travma sonrası başarı ise yaranın iyileşebileceği ve hatta o yarayı hatırlamanın bizi daha güçlü kılabileceğini anımsatmaktadır (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2020). Kimse trajik bir olay yaşamayı gönüllü olarak istememekle birlikte hayatının bir noktasında travmatik olaylar yaşamak zorunda kalabilmektedir. Ancak buna rağmen pek çok insanın stres verici yaşam olayları sonrası olumlu yönde değişim gösterebildiği bilinen bir durumdur ve bu tarih boyunca yazılı ve sözlü eserlerde farklı biçimlerde yer almıştır (Altınsoy, 2020). Travma sonrası büyüme literatürde çok yeni bir kavram olarak görülse de insanın zorluklar yaşayarak bilgeliğe, doğruluğa ulaştığı inancı yeni değildir. İnci ve Boztepe'ye göre (2013, s. 81) “birçok inanç sisteminde acı çekmenin insanı değiştirdiğine, olgunlaştırdığına dair düşünceler mevcuttur.” Eski Yunan, Budizm ya da Hinduizm öğretilerinde acı çekmenin insanı geliştireceğinden bahsedilmektedir. Ayrıca tüm kutsal metinlerde de acı çekmenin insanı götürdüğü bilgelik yolundan söz edilmektedir. Hıristiyan inancında Hz. İsa'nın çarmıha gerilirken çektiği acılar ve bu acılar sonrasında insanüstü başka bir boyuta geçişi, İslam inancında ise çekilen tüm acıların bireyi Allah'a yaklaştırdığına dair inançlar söz konudur. Ayrıca, tasavvufi düşünce de acının bireyi güçlendiren etkisinden bahsetmektedir. Bu nedenle Dervişler çilehanelerde çile doldurmuşlardır. Çünkü Dervişler derdin varlığıyla güçlendiklerini düşünmüşlerdir (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2020). Hz. Mevlana'nın “Hamdım, piştim, yandım” sözü de acıdan sonraki gelişmeyi ifade etmektedir. Büyük acılardan büyük iyileşmeler doğabileceği çok eski çağlardan bu yana bilinse de bu acılardan sonra bireyde gelişen olumlu psikolojik değişimin incelenmesi 1990'lı yılların ortalarına doğru gerçekleşmiştir (Altınsoy, 2020). Burada kastedilen travma sonrasında bireyin hayatını olumlu yönde etkileyen tecrübelerdir. Dizmen ve Hacıosmanoğlu'na göre (2020) araştırmacılar travma sonrası büyümenin beş alandan oluşabileceğini savunmaktadır.

- 1- Yaşamın kıymetinin bilinip hayattaki önceliklerin değişmesi,
- 2- İnsanlarla daha sıcak ve samimi ilişkiler kurma,
- 3- Bireyin kendi gücünü fark etmesi,

- 4- Hayatta yeni yollar keşfetme,
- 5- Ruhsal gelişim alanları.

Ancak elbette, travma sonrası büyüme tüm travmatik yaşantı deneyimi olanlara genellemek doğru değilken, travmatik olaylarla karşılaşan bireylerin de ne oranda travma sonrası büyüme gösterdikleri tam olarak bilinmemektedir (Dürü, 2014). Birey travmayı hayatını alt üst eden bir canavar olarak görüyorsa travma sonrası büyüme yaşaması çok zordur. Ancak travmayı hayatını anlamlandıran ve kendisi için yeni şeyler öğrenmek adına itici güce sahip bir etken olarak görüyorsa büyüme gerçekleşmektedir (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2020).

Bunların yanı sıra, travmatik bir deneyim yaşamış olan her kişide TSB gerçekleşmediği; travmatik deneyim yaşamamanın TSB için yeterli olmadığı da dikkat çekmektedir. Travmatik olay dışında, bireysel özelliklerin (baş çıkma stratejileri, kendine güven), çevresel kaynakların (sosyal destek, maddi kaynaklar) ve travmatik olaya ilişkin değişkenlerin de TSB oluşmasında etkili olduğu vurgulanmaktadır (Park, 1998; Abraido-Lanza, Guier ve Colon, 1998, aktaran Akcan, 2018, s. 64). Akcan'a göre (2018) travma bir deprem olarak değerlendirilirse, büyüme de deprem sonrası enkazın şehirden kaldırılması olarak nitelendirilmektedir. Depremlerin ardından kurulan yeni hayatlar bize umut vermekte ve kayıplarımızın yerini yenileriyle doldurmak mümkün olmaktadır. İnci ve Boztepe (2013) kişilerin yaşamını daha fazla takdir ederek önceliklerini değiştirmesi ile günlük hayatın parçası olan, önceden fark etmedikleri şeylerden daha fazla zevk almaya başlayabileceklerini belirtmiş ve bu sayede günlük hayatın rutinlerinin dışına çıkabileceklerini, önceliklerini değerlendirerek yaşamlarını kendileri için daha anlamlı ve doyumlu hale getirebileceklerini savunmuşlardır.

Bireyin yaşadığı travmalar sonucunda alt üst olan bundan sonraki hayatı, artık ona anlamlı ve güvenilir gelmeyecektir. Ancak birey ona bu korkunç gelen düşünceyi aklının bir köşesine yazarsa, travmanın olumsuz etkisini güce çevirmekte o kadar mümkün olabilecektir. Böyle büyük bir travmadan geçmiş olan birey artık eskisi gibi olmayıp kendini dahi tanıyamayacaktır. İşte tamda bu sebeple bu yıkıntının altından çıkmakta kendi gücünü bulan bireylerde beklenen travma sonrası büyüme gerçekleşebilecek ve kendi hikayesini yazabilecektir (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2020).

## 2.7. Yas Duygusu ve Sanatsal Yaratma Sürecine Etkisi

Yaşam boyunca kayıplar ve kazançlar hayatımızdan eksik olmamaktadır. Doğumdan itibaren anne karnından ayrılmakla başlayan ilk kaybımız bizi hayata hazırlayan en önemli başlangıç sayılmaktadır. Bununla birlikte, ebeveynlerimizden fiziksel olarak ilk ayrılışımızı sağlayan eğitim hayatımız yani bireyselleşme ve bağımsız olmaya ilk adımımız yine bir kayıpla başlamaktadır. Demek oluyor ki bireyin kimliğini kazanma serüveni kayıplarla mümkün olmaktadır. Kaybın yarattığı acı ve keder bireyin yaşamını, kendi gerçekliğini, yaşamsal bütünlüğünü ve hatta kendi ölümünü sorgulatmaktadır. Yaşadığı kayıp neticesinde farklı ruh hallerine bürünen birey zorlu süreçlerden geçerek yeniden hayata tutunmakta ve yaşama uyum sağlamaktadır. Bu uyum yaşanan kayıp bir ölüm neticesinde gerçekleştiğinde, ardından gelen yas sürecinde kaybı kabul etmekle başlamaktadır. Yas, bireyin yaşamında karşılaştığı kayba karşı verdiği en doğal tepkidir. Her kayıp sonrasında yaşanan acı, bireyin kendini geliştirmesi ve değiştirmesi için bir fırsat sunmaktadır. İçinde birçok duygu, düşünce ve kavram barındıran birey, tüm bunları konuşarak paylaşmak istemekte ancak çoğu zaman dile getirememektedir. Bu sebeple dile getiremediği duygu durumlarını ifade etmek için bir arayışa girmektedir. Bu arayış bireyde, Hacısüleymanoğlu'na göre (2020) dışavurum ve yaratma isteği doğurmaktadır. Öyle ki birey, konuşmanın yetersiz ya da ürkütücü geldiği bir sürece girmiş ise iyileşmek ya da kendi benliğini geri kazanabilmek adına yeni bir iletişim aracı arayabilmektedir. Çoğu zaman bu araçlardan biri sanat olmaktadır. Yani birçok açıdan bilinmezliklerle dolu olan birey bu duygu durumunu sanatsal çalışmalar ile ifade edebilmektedir. Sanatı, duyguların dile getirilmesi olarak yorumlayan anlatımcı kurama göre asıl önemli olan sanatçının duygularıdır. Bu duygular sanatçının iç dünyasının bir bütünüdür (Ötgün, 2008). Dostoyevski ve Beethoven gibi sanatçılar ve eserleri üzerinde yaptığı araştırmalar sonucunda Freud, sanatçının baskı altında tuttuğu dürtülerini, itilerini, düş gücü ve imgeleme ile doyuma ulaştırmaya çalıştığını öne sürmektedir. Yani sanatçının yaratma nedenlerinin gerisinde yaşam öyküsü, kişiliği ve davranışları yatmaktadır (Ezici, 2005). Yaratım aşamasında sanatçı, geçmiş ve şimdi, arasında sorgulama yaparak, zıtlıklar, çelişkiler ve benzerlikler üzerinden çok yönlü, bütünlüklü bir sonuca ulaşmaya çalışmaktadır. Bu yaratım sürecinde genellikle, var olan bir gerçeklik durumunun ele alındığı ve yoğunluklu olarak duyguların yaratıma eşlik ettiği görülmektedir (İlhan, 2020). Yaratıcılık “iç ve dış dünya ile ilgili belli

sorunların ya da sorun olabilecek belli durumların önce saptanması, sonra da bunlara çözüm önerileri getirilmesi ya da bunların çözümlenmesi, bu sorunların çelişen, çatışan yönlerinin uzlaştırılmasını amaçlayan onarıcı, kotarıcı çözüm yollarının bulunmasıdır, bulunabilmesidir” (Erinç, 2011, aktaran Cantekin ve Atalay, 2020, s. 223). Aynı zaman da yaratıcılık, “insana özgü bir özellik olmasına bağlı olarak, yüzyıllardır yaşamın her alanında etkili olmasının yanında, insan yaşamına dair açmazların ortaya çıkarılması, tanımlanması ve bunların çözümüne yönelik yeni öneriler getirilmesi aşamasında da başvurulan bir kavram olmuştur” (İlhan, 2020, s.7).

Tolstoy için sanat, özünde sanatçı denen kişinin, belirli göstergeler aracılığıyla, yaşamış olduğu duyguları bilinçli olarak başkalarına aktarma sürecidir. Bu sayede başkaları da bu duygulardan etkilenerek onları hissetmektedir (Büyükdüvenci, 2006). Sanat eseri ise, sanatsal yaratma sürecindeki sanatçının hisleri ile karşılaşmasından doğmaktadır. Bu karşılaşma sanatçının içinde olduğu duygu durumlarıdır ve onu tetikleyen birçok neden bulunmaktadır. Farklı kişilik özellikleri, sorun ya da sorunlar, psikolojik ya da fiziki dışavurumlar, etkilenilen olaylar, kavramlar, arayışlar ve kaygılar bu nedenler arasında sayılabilmektedir (Karaseyfioglu Paçalı, 2018). Birey, bilinçaltı ve dürtü odaklı yaşadığı çatışmalar eşliğinde, bilinçaltında bastırılan, ego tarafından unutulmuş ya da yok sayılan sorunlara sahiptir. Bu bağlamda bireyin geçmişte yaşadığı ona acı veren ve çözümlenmemiş durumları irdeleyerek tahlil edebilme becerisi ona kendini bilme gücünü vermektedir (Cantekin ve Atalay, 2020). Bu güçle birlikte sanatçı üretirken yaşadığı en yoğun acıyı ya da mutluluğu eserlerinin kaynağı yapmakta ve toplum bunu kabullenerek yüceltmektedir. Susan Sontag’a göre (1991, s. 76),

Sanatçı örnek bir çilekeştir. Modern bilinç açısından sanatçı örnek bir çilekeş olmuştur. Sanatçı hem acı çekmenin en derin katmanlarına inmişti, hem de acısını yüceltmede profesyonel bir yöntem keşfetmiştir. Sanatçı bir insan olarak çektiği acıyı sanatta elde edeceği kazanç uğruna kullanmayı keşfetmiş kişidir.

Buna göre sanat, insanın yaşadığı ve maruz kaldığı durumlardan beslenmektedir. Sanat üretimi yapan kişi, kendisini, geçmişini, hayatını ve şimdiye karşı duruşunu; kendisiyle ilgili her türlü içeriği, üretiminin bir parçası haline getirmektedir (Tüfekci Ardıç, 2019). Toplumsal ve kişisel olayların sonucunda oluşan travmalar, bireyin yaşamı boyunca maruz kaldığı en önemli deneyimlerdir. Yaşanan psikolojik travmalar örtük ya da açık olarak bireye nesiller boyu eşlik etmektedir. Travmalar geçmiş

tarihinde, kültüründe ve ailesinde bıraktığı izlerle varlığını sürdürebilirken aynı zamanda bu izler bireyin zihninde, duygularında ve sosyal davranışlarında da varlığını gösterebilmektedir (Cantekin ve Atalay, 2020). Bu durumu yaşayan “sanatçı, içinde yaşadığı bireysel ve toplumsal gerçekliği kendi süzgecinden geçirerek yeniden yorumlamaktadır” (Bulut, 2018, s. 2). Jean Paul Weber; “bir sanatçının yapıtlarında çocukluk döneminde geçirdiği her türlü travmanın, güçlü olayın etkili olduğunu ve bilinçli olmadan sanat yapıtlarında kendini gösterdiğini, ana temayı oluşturduğunu savunur” (Yıldız, 2004, s. 76). Bu travmalardan biri de ölümdür. Soljenitsin’e göre; “kişinin anlamsızlık korkusu ölüm korkusundan daha üstündür. Sanat eseri ise ölüm korkusunu sanatıyla aşmaya çalışan sanatçının ürünüdür” (Alatlı, 2004, aktaran Ezici, 2005, s. 123). Ölümlü olma bilinci ve endişesi bireyin yaşamı üzerinde farklı etkiye yol açmaktadır. Sanatçı olan birey için bu etkileri yansıtmanın/dışa vurmanın en iyi yollarından biri de eserlerine aktarmaktır. Bu sayede sanat bir yönden de kurgu olmaktadır (Aksoy, 2014). Ölümsüz olmanın olanaksızlığını bilen insan, belki de sanal bir savunma içgüdüleriyle yaratıcılığını harekete geçirerek, verdiği ürünlerle ölümün ötesine ulaşmaya çalışmaktadır. Sanatçı, psikolojik ve davranışsal olarak ifade edemediği duygu, düşünce ve davranışları sanatı aracılığıyla aktararak kendini var etmektedir. Ürettiği eser, sanatçının yaratım gücünü gösteren bir ürün olmasına bağlı olarak ona özgüven kazandırmaktadır. Aynı zamanda sanatçının kendi dünyasını eseri aracılığıyla somutlaştırması da etkili olmaktadır (İlhan, 2020). Bu durum yaratıcılığın önemini ve yaratıcılık-ölüm ilişkisinin yüzleşmesi gereken bir sorunu olarak ortaya çıkmaktadır (Ezici, 2005).

Travmatik hisler yaşayan birey sanatın gereği olan yoğun ve yaratıcı duygular yaşamaktadır. Tarih boyunca yaşanmış travmaların sanatın konusu olduğu ve sanatı beslediği bilinmektedir. Bununla birlikte sanat tarihinde, Bulut’a göre (2018) pek çok sanatçının yaşanan toplumsal gerçekliğe karşı kayıtsız kalmadığı, tersine onları üretici etkinliklerinin temel problemleri içine aldıkları görülmektedir. Ayrıca resim sanatında, travmatik bir olay yaşayan bireyin belli dönemlerde yaşamış olduğu travmayı resmettiği de görülmektedir. O halde bu bilgiler doğrultusunda sanatçıların ortaya çıkardıkları eserleri, yaşamları, travmaları, yas duygusu ve sanatsal yaratma sürecine etkisi bağlamında irdelemek mümkün olabilmektedir. Sanatçının yaşadığı herhangi bir anı, sanatını beslemektedir. Yaşadığımız olumlu ya da olumsuz tüm olaylar, belleğimize kaydolup günü geldiğinde kullanılmak üzere bir imge, nesne veya varlığa

dönüşebilmektedir. Yani Haykır'a göre (2012, s. 196) “sanatçının yaşamı ve iç dünyası ile yapıtları arasında sıkı bir ilişki vardır.” Bu durumda sanatçı üretimin hem konusu hem de ürünü olmaktadır. Edebiyat, müzik, resim ve sanatın çeşitli alanlarında insan kendisini ve yaşantısını bir şekilde eserlerine yansıtmakta ve konu olarak kendi hayatından esinlenmektedir. Tarih boyunca çeşitli sanatçılar, özellikle yas dönemlerinde sevdiklerinin ölümünün şekillendirdiği boşlukla mücadele etmek için defalarca sanata dönmüşlerdir. Sanat ve heykelin bu tarihsel görüşünü destekleyen yazar ve sanatçı Lisa Marder'a göre (2018):

Sanat, uzun zamandır duyguları kanalize etmenin ve duygusal iyileşmeyi sağlamanın bir yolu olmuştur. Birçok sanatçı, duygularını evrensel insan ıstırabının güçlü görüntülerine kanalize ederek, yaratıcı bir şekilde üretken bir zaman olarak stres ve keder zamanını bulur. Savaş, açlık, hastalık ve travmanın rahatsız edici görüntülerini, bir ömür boyu ruhta yankılanan dokunaklı ve hatta güzel tablolara dönüştürebilirler. (aktaran Arnold, 2021)

Resim, şiir, müzik, edebiyat sinema gibi sanatın hangi dalında olursa olsun sanat, sanatçının amacı doğrultusunda kendini ifade etmesine olanak sağlayan bir araç işlevi görmektedir. Bu açıdan baktığımızda sanatçının eserlerindeki izler, kişisel yaşamından yaşantıları, bu yaşantıların sanatçı üzerinde bıraktığı etkileri, bu etkilerin yarattığı özelemleri, eleştirel yaklaşım ve çözüm arayışları gibi durumları göstermektedir (Haykır, 2012). Sonuç olarak “sanatçı dış dünyayla arasında kurduğu bağda edindiği olumlu ya da olumsuz duyguları üretime çevirerek eseri yardımıyla dış dünya ile arasında bir anlam köprüsü kurmuş olur” (Cantekin ve Atalay, 2020, s. 222). Her çağda ve koşulda insan sanata ihtiyaç duymuş ve kendini bu yolla ifade etme yöntemleri geliştirmiştir.

Batı sanatında sanatçıların yaşantıları ve hayata bakış açıları Rönesans'la birlikte gösterilmeye başlanmıştır. Günümüze kadar devam eden bu süreçte bireyin sanatın öznesi olması halinin temelleri atılmıştır. Sanatsal kronolojiye göre takip edildiğinde Rönensans'tan sonra Barok dönemde de benzer şekilde duyguların ve gerçeklerin yakalandığı eserlerde belirmiştir. Dönemin önemli temsilcilerinden Rembrandt'ın en iyi plastik ifadeyi bulmak için bize resimden daha fazlasını sunduğu görülmektedir (Tüfekci Ardıç, 2019). Kendi ruhsal durumuna ait resimler yanında Rembrandt, yaşadığı dönemin sosyal yapısındaki aksaklıklara da göndermeler yapan çalışmalar yapmıştır. Rembrandt, portre ve otoportrelerinde ışığı tüm kişisel özellikleri yansıtmak için bir araç olarak kullanmaktadır (Görsel 2.1). Özellikle otoportreleri,

yaşamının evrelerini belgeler niteliktedir (Ernur, 2012). Todorov'a göre (2016, s. 69) "bizler kendimizi onun tablolarında tanıyabiliyor, kendi duygularımızı ve sorgulamalarımızı orada bulabiliyorsak, bu nitelikler sayesinde gerçekleşmektedir. Rembrandt'ın otoportrelerini yorumlarken elbette temkinli olmak gerekir, çünkü ressam kendi ruh halini değil art arda üstlendiği rolleri canlandırmaktadır". Ayrıca kendisine eleştirel bir gözle bakan sanatçı, kişiliği üzerinde çokça kafa yormuş ve psikolojik öz-portre yöntemini keşfetmiştir.

Sanat tarihsel süreçte görülmektedir ki, otobiyografi ve otoportrelerin ilk örnekleri birey kavramının önem kazanmasıyla Rönesans'ta kullanılmaya başlamıştır. Ancak, sanatçıların iç dünyalarına yönelebilmelerinin Romantizmle mümkün olmaya başladığı hatırlanırsa, otobiyografik anlatım olarak kabul edilebilecek çalışmaları Romantizmde aramak daha doğru olacaktır. Romantizm, doğanın üstün gücünün yanı sıra başında duran, coşkulu duygulara ve insan psikolojisindeki karmaşıklığa oldukça önem vermiştir (Tüfekci Ardıç, 2019). Buna göre sanatçının iç dünyasının yansıtılması, bireyciliğin ve duyguların ön plana çıktığı 19. yüzyıl itibariyle Romantizm akımında dikkat çekmeye başlamaktadır.



**Görsel 2. 1.** Rembrandt Van Rijn, 1658, Kendi Portresi/ Self Portrait. Tuval üzerine yağlı boya 133,7x103,8 cm., New York: The Frick Collection.

Romantizm özellikle resim alanında etkisini göstermiştir çünkü bu akım duygulara teslim olmuştur. Endüstri çağıyla beraber, toplumda özellikle de sanatçıda, yalnızlaşma başlamış ve sanat gittikçe içe dönmüş; bunalıma ve depresyon gibi duygulara teslim olmuştur (Sayan, 2016). Dönem eserlerinde esin kaynağı kişinin kendisi ve duygularının ifadesi olmuştur. “İşte sanatçının yaşamına ve yaşantılarına yönelen bu anlayışa göre sanat eseri bir ayna olmaktan çıkıp, sanatçının iç dünyasına ruhuna açılan bir pencere olmaktadır” (San, 2019, s. 79). Birey, sanatçı olsun olmasın varoluş sebeplerini ararken, kendi aydınlık ve karanlık taraflarıyla karşılaşabilmektedir (Manyas, 2019). Romantik akımın temsilcilerinden olan Anne-Louis Girodet’de görüldüğü gibi genelde yapmış olduğu resimlerde romantizm akımının en önemli örneklerini sunmaktadır (Görsel 2.2). Resim de Atala’nın ölümünü işlemek suretiyle izleyiciye hem kendi iç dünyasındaki ölüm yankısını hem de sanatsal anlamda ölüm temasını anlatmaya çalışmaktadır (Göktepe, 2020).



**Görsel 2. 2.** Anne-Louis Girodet “Burial of Atala” Tuval üzerine yağlıboya, 207x267 cm., Metropolitan Museum of Art, New York, NY.

Kendini ortaya koymanın en çarpıcı şekilde ifade edildiği ekspresyonizmde, sanatçı eserlerinde alışlagelmiş yöntemleri bir kenara bırakarak tamamen içgüdüsel olarak duygularını ifade etmektedir. Bu dönemde, artık bilinçaltının devreye girdiği dış dünyadan soyut bir anlayış hâkim olmaktadır. Sanatçının, bulunduğu çağın kaotik



ortamı; sosyo-ekonomik ve siyasi sıkıntıları, toplumun genel bozulan yapısı, endüstrileşme, savaş ve salgın hastalıkların da sayılabileceği tüm olumsuzluklar doğrudan, ifade biçimlerini etkilemektedir (Tüfekci Ardıç, 2019). Genç yaşta hayata veda eden ekspresyonist sanatçılardan Egon Schiele bunlardan biridir. Henüz 14 yaşındayken babasını kaybetmiş ve onun ölümü genç sanatçıya kısa hayatı boyu sürecek travmatik izler bırakmıştır. Sanatçı içsel duygularını otobiyografik bir anlatım şekliyle izleyiciye sunarak, içsel bunalımlarını resimlerine yansıtmıştır (Görsel 2. 3).



**Görsel 2. 3.** Egon Schiele, Otoportre, 1912. Tuval üzerine yağlı boya, 398x322 cm., Leopold Museum, Vienna.

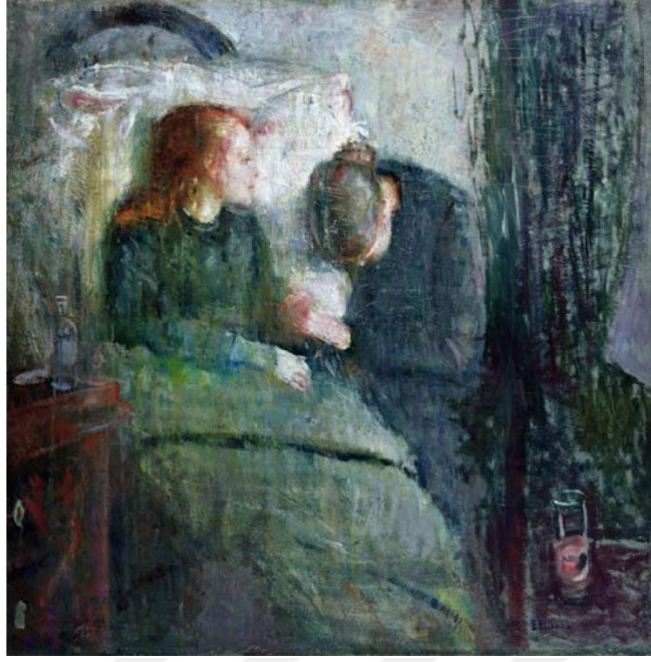
İzlenimci ve Dışavurumcu sanatçılar da eserlerinde etkileyici bir şekilde içsel güdülerini vurgulayarak dolaylı ama kuvvetli itiraflarda bulunmaktadır (Gay, 2017). Dışavurumculuğun öncüsü kabul edilen Van Gogh, kendi deneyimlerini, kendi iç dünyasını anlatmak için çevresindeki dış gerçeklikten yararlanmıştır. Kendi iç dünyası, deneyimleri ve yaşadığı yerleri, dış dünyanın gerçekliğinden yararlanarak bizlere otobiyografik bir dille aktarmaktadır (Yücel, 2019). Van Gogh, hem bu dünyadaki varoluşsal acılarına yanıt olarak; hem de insanlara, nesnelere duyduğu derin hisleri anlatmak için resim yapmış; “dış dünyanın göz kamaştırıcılığına ve en tedirgin durumda keşfedilen başka bir gerçeğin cehennemine sızabilmek için, benliğini nesnelere doğrudan bütünleşmeye” açma yoluna gitmiştir (Richard, 1999, s. 25-26).

Geçirdiği büyük bunalım sonucu kulağını kestigi herkesçe bilinen Van Gogh'un “Sargılı Kulaklı Otoportre”si bu büyük bunalımın yansıtıldığı en bilinen otoportredir (Görsel 2.4). “Kendi resmini yapmak kolay bir iş değil, her halükârda bir fotoğraftan farklı olacaksa tabii” (aktaran Gay, 2017, s. 137).



**Görsel 2. 4.** Vincent Van Gogh,1889, Sargılı Kulaklı Otoportre. 60.5 x 50 cm., The Courtauld Gallery.

Edvard Munch da kendini eserlerinde araştıran bir diğer önemli isim olarak dikkat çekmektedir: “Munch için her zaman birincil olan, kendi derinlerine bakma yoluyla kendini ifşa etmektir” (Gay, 2017, s. 149). Munch, çocukluk dönemini hastalıkla geçirmiş, 15 yaşından önce annesinin ve en sevdiği kız kardeşinin tüberkülozdan ölümüyle yüzleşmek zorunda kalmıştır. Başka bir kız kardeşi şizofreni teşhisi konup, hastaneye kaldırıldıktan kısa bir süre sonra zatürreden, büyük babası ise omurilik tüberkülozundan ölmüştür. Hastalık ve ölümle bu karşılaşmalar, Edvard’ı, hastalığın kendisi için de kaçınılmaz olduğuna dair travmatik bir korkuya maruz bırakmıştır. Babasının 1889’daki ölümünden sonra şunları söylemektedir. “Babam mizaç olarak gergindi ve saplantılı bir şekilde dindardı-psikonevroz noktasına kadar. Ondan deliliğin tohumlarını miras aldım. Doğduğum günden beri korku, keder ve ölüm melekleri yanımda durdu” (Prideaux, 2005, s. 2).



**Görsel 2. 5.** Edvard Munch, Hasta Çocuk, 120 x 118 cm., British Museum.

Edvard'ın kız kardeşinin tüberkülozdan ölmesinden önceki anı resmettiği bu üzücü kare, sevdiği birini kaybetmenin yıkıcı psikolojik etkisini Munch'ın bu resme olan saplantısında yoğun bir şekilde ortaya çıkarmıştır (Görsel 2.5). Figürlerin düzenlenme, ifadelerin tasvir edilme ve renklere atanma yolları, Edvard'ın çektiği acılar hakkında ipuçları vermektedir. Bu, sözlü ve davranışsal ifadeler bir doktora hastalık belirtilerini sunabilmeye benzemektedir (Azeem, 2015).

20. yüzyılda şekillenen sanat anlayışı, yaşanan travmatik olayların da etkisiyle bireyin kendini, dünya üzerindeki yerini ve duygu durumunu yeniden sorgulamasına neden olmaktadır. Dilthey'e göre, otobiyografiden yansıyan dünyada, insan kendini tarih içinde kimlik kazanan bir varlık olarak görmektedir (Aksoy, 2014). Bastırılmış duyguların ve dürtülerin sanat ile kabul görmesi Freud'un da öne sürdüğü gibi şaşırtıcı bir gerçektir. Sanatçı duygularını sanatı ile ele alan ve bu yolla varlığını topluma hatırlatan kişidir. Travma ile acıyı hisseden zihin iyileşmek, anlaşılacak ve iletişim kurmak için sanatsal yaratma sürecinde özgürleşmektedir. "Aristoteles'e göre, yalan olsun olmasın sanatın belli bir değeri vardır, çünkü sanat bir tür tedavi biçimidir ve tehlikeli duyguları uyandırıp bunları arıttığı için sağlık açısından yararlıdır" (Soygür, 2015, s. 3). Demek oluyor ki sanat; özünde içsel durumu, psikolojiyi, travmaları ve içine düşülen yas duygusunu yansıtmakta kullanılabilecek en önemli araçlar arasındadır. Tüm bunları ortaya koymayı sağlayan bu eşsiz yöntem sayesinde birey bir nevi iyileşme sürecine girmektedir.

## 2.8. Sanat Terapi

Psikanalitik kurama göre insanlar doğuştan getirdikleri birtakım güçler tarafından yönlendirilmektedir. Bunlar iç güdüler ve dürtülerdir. İnsan her şeyden önce bir canlıdır ve her canlının giderilmesi gereken ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu ihtiyaçların bazıları (fizyolojik ihtiyaçlar) hayati önem taşımaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlar tüm canlılarda vardır; insanoğlunu “insan” yapan ise diğer canlılarda olmadığı düşünülen psikolojik ihtiyaçlardır (Halmatov, 2021). Psikolojik ihtiyaçlar engellendiğinde sergilenen davranışlar, sağlıklı ve dengeli olmayacağından bu durum bireyin yaşama uyum sağlamasını engellemektedir (Glasser, 1985). Aynı zamanda giderilemeyen psikolojik ihtiyaçlar, bireyde ruhsal bozukluklar ve hastalıklar ortaya çıkarmaktadır. Çok eski tarihlerden bu yana ruhsal bozukluklar ve hastalıkların iyileştirilmesi konusunda sanat bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Hasgül’e göre (2020) ruhsal hastalıkların tedavisinde sanatın kullanımı sanatla tedavi adıyla olmasa da eski zamanlara kadar dayanmaktadır. Şamanizm veya ruh çağırma eski çağ dönemlerinden beri var olan geleneksel iyileştirme ayinleridir. Bu ayinlerde çoğunlukla tüm sanatlar hep birlikte ya da sanat nadiren tek başına ve birbirinden soyutlanmış şekilde kullanılmaktadır (Aydın, 2012). Buna bağlı olarak zaman içerisinde sanatın yaratıcı sürecinin yanında iyileştirici ve rehabilite edici etkileri göz önüne alınarak bir terapi yöntemi olarak “sanat terapisi” ortaya çıkmıştır. Sanat terapi (Art Therapy), müzik, resim, heykel, hareket dans, drama gibi sanat dallarıyla yapılan bir terapi çeşididir...modern zamanların icadı değil; kökleri antik çağa kadar uzanan bir terapi yöntemidir (Çelikbaş, 2019). Bu terapi yöntemi, tedavi edici süreç ile yaratıcı sürecin birleşmesi olarak tanımlanan ve sanatın hemen tüm türlerinden yararlanan multidisipliner bir alandır. Sanat terapisinin amacı; bilinçaltına atılmış ve baskılanmış duygu ve düşünceleri açığa çıkarmak ve kişilere, uyumsuz davranış yapıları konusunda iç görü kazandırmaktır (Kar, 2011).

20. yüzyılın ortalarından itibaren sanat unsurlarının tedavi sürecinde kullanılmaya başlandığı görülmektedir. Sanat terapisi terimi sanatçı Adrian Hill tarafından 1942 yılında tüberküloz hastalarıyla birlikte yaptığı çalışmayı tanımlamak amacıyla kullanılmıştır (Demir, 2017). Sanatçı bu hastalar ile çalışırken sanatın “gücünü” keşfetmiştir. Hill, sanatla uğraşan hastaların hastalıklarına yönelik tutumlarının değiştiğini, daha pozitif, daha motive olmuş ve hatta daha çabuk iyileştiğini fark ederek, hastalığı iyileştirmede sanattan yararlanılabileceğini ileri sürmüştür

(Halmatov, 2021). Buna rağmen “sanatla terapi 1940’larda Avrupa’da gelişmeye başlamış olsa da Türkiye de sanat psikopatoloji laboratuvarlarının kurulması 1960 yılını bulmuştur. Sanatla psikoterapi seanslarının popülerliği de 2000’li yıllara uzanmaktadır” (Göktepe, 2015, s. 9). Amerikan sanat terapisi derneği sanat terapisini, her yaştan bireylerin zihinsel, fiziksel ve duygusal varlıklarını iyileştirmek ve geliştirmek amacıyla sanat yapmanın yaratıcı sürecini kullanan bir ruh sağlığı mesleği olarak tanımlamaktadır. Diğer bir deyişle bu terapi yöntemi yoluyla sanat yapmak, hastalık, travma veya yaşam zorlukları yaşayan ya da sadece kişisel gelişim talep eden kişilere profesyonel kişiler tarafından, geliştirici ve tedavi edici bir yöntem olarak sunulmaktadır. Sanat yapmanın, travmatik deneyimlerle başa çıkarak, bilişsel becerileri geliştireceği ve hayattan zevk almayı artıracığı doğrulanmaktadır (American Art Therapy Association AATA, 2009). Sanat terapisi, psikoterapinin de bir alt dalıdır. Psikoterapi Yunanca ‘therapeuein’, ‘iyileşmek ya da iyileştirmek’ olarak tanımlanmakta ve tam anlamıyla ‘ruh iyileştirmesi’ anlamını taşımaktadır (Sayar, 2014). Diğer taraftan sanat ve psikoterapinin pek çok ortak noktası bulunmaktadır. Her ikisinin de var oluşu kendini ifade edebilme arzusu üzerine kurgulanmaktadır (Eracar, 2013). Bu terapi yönteminin temel amacı, problem yaşayan bireyin kendini özgürce ifade ederek yaratıcılığını arttırması ve estetik yönünü ortaya çıkarmasını sağlamaktır. Özbey’e göre (2009) bu terapi aynı zamanda, ruhsal, gelişimsel, nörolojik, mental ve davranışsal birçok rahatsızlıkta kullanılan bir tedavi yöntemidir. Sanat terapi sözle ifade edilemeyenleri dışa vurmaya amaçlamaktadır. Merkezinde içselleştirilmiş benlik ve nesne temsiline yönlendirilmiş ilkel dürtülerin ve fantezilerin sanatsal öğelerle somut formlara çevrilmesi yatmaktadır (Göktepe, 2015). Resim, heykel, fotoğraf, drama ve hikâyelerle uygulanabilen sanat terapisi aynı zamanda kendimize ve çevremize farklı bir bakış açısıyla bakmamıza ve çevremizi yorumlamamıza neden olmaktadır (Öz, 2015). Sanat terapisi, sanatla terapi, sanatsal terapi diye de adlandırdığımız bu alan; dışavurumcu olma özelliğiyle sanata, psikolojiye; içsel olanı yansıtarak en eskiden günümüze içinde bulunduğumuz ruh halimizi çözümlenmeye yardımcı olması açısından da oldukça önemli sayılmaktadır. Duyguların enerjisi bulunmaktadır. Birey gerçek duygularını bastırabilse bile bunların yarattığı duygusal enerji asla çekip gitmemektedir. Derinlerde bir yerde kalmakta ve fiziksel ağrı, moral bozukluğu, takıntılı davranışlar, duygusal problemler ya da ruhsal hastalık biçiminde ortaya çıkabilmektedir (Capacchione, 2017). Burada önemli olan sanat terapisinin terapötik bir süreç ve bunun sağlık uygulayıcısının; psikologlar ya da psikiyatrlar

olmasıdır. Sanat terapide sanat eğitmenleri ya da sanat öğreticileri sadece yol gösterici ve sanat uygulayıcıları olmaktadır (Çelikbaş, 2019).

Sanat ürünü oluşturma ya da yaratma eylemi içerisinde yapılan davranışların ve yaratma biçimlerinin de bedensel hastalığı olan kişiler üzerinde özellikle kontrol duygusunun gelişimi üzerinde çeşitli etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle sanat eserleri bir terapötik araç olabilmektedir. Sadece sanatçının kendini dışavurumu değil aynı zamanda o eseri fark edenin de üzerinde yarattığı etki, uyaran olabilme gücü ve toplumsal bir dil oluşturabilme niteliği açısından da önemlidir...Sanatçı açısından bakıldığında özgünlük diye adlandırılan bu terim, psikolojik boyutta da her birey arasında farklılık göstermektedir (Çelikbaş, 2019). Terapötik rehberlik ve destekle sanat, yeni bir anlayışı ve iç görüyü kolaylaştırmaktadır. İnsanların çelişkilerinden sıyrılmalarına, problemlerini çözmelerine, yeni algılar biçimlendirmelerine yardımcı olmakta ve bu şekilde pozitif değişim, gelişim ve iyileşmeye ulaşılmaktadır. Hem sanat terapisinin iyileştirici bir süreç olabileceği fikri, hem de sanatsal ürünlerin terapiyle ilintili bilgileri ilettiği fikri önemli sayılmaktadır (Malchiodi, 2007). Sanat terapisi, görsel imgelemenin bütünleştirici ve iyileştirici potansiyele sahip olduğu inancı üzerine kurulmuş olup genellikle, psikolojik içgörü ve duygusal olgunlaşmanın bir aracı olarak kullanılmaktadır (Aydın, 2012). Sanat terapisinde amaç bireyin kendisini kelime kullanmadan simgelerle anlatması olduğundan, her türlü görsel sanatın ekspresyonist sembolleri kullanılabilir. Çizim, seramik, maket, maske ve kuklalar, drama, dans, film, resim, boyama, kolaj, heykel, fotoğraf, müzik gibi pek çok sanatsal etkinlikle ifade teknikleri kullanılabilir (Kar, 2011). Farklı ifade tekniklerini kullanarak, sanat terapisi ile ortaya çıkardığımız eserler bize kendimizi hatırlatmakta ve iç dünyamızı yansıtmaktadır (Çelikbaş, 2019).

Sanat terapistleri, kullandıkları bu terapi yöntemi için birçok tanım üretmiş olsalar da çoğu iki ana kategoriden birine aittir. Birinci kategori, sanat yapmanın yaratıcı sürecini içinde barındıran iyileştirici güce duyulan inançtır. Bu görüş, sanatla uğraş ve ifadesel sürecin terapötik etkisini benimser ve bu süreç bazen 'terapi olarak sanat' şeklinde ifade edilir. Sanat yapmak, kişinin kendini yaratıcı, özgün ve içinden geldiği gibi ifade etme fırsatı olarak görülmektedir. Zaman içinde bireyi kendini gerçekleştirilmeye, duygusal yönden iyileşmeye ve değişime yönelten bir deneyimdir. Bu görüş yaratıcı sürecin, bireyi daha sağlıklı kılan ve gelişimine destek olan bir deneyim olabileceğini de savunmaktadır (Malchiodi, 2007). Bu terapi görsel araçları, imgelemi, yaratıcı

süreçlerle oluşan danışanın gelişimini, yeteneklerini, kişiliğini, ilgilerini ve çatışmalarını yansıttığı yaratıcı ürüne verdikleri tepkileri kullanmaktadır (Hasgöl, 2020). Sanat terapisi bireyin duygu, algı ve hayal gücünü içinde barındıran içsel ve ruhsal deneyimini keşfe yönelmektedir. Öğrenme becerileri ya da sanat tekniklerini kapsıyor olsa dahi, genellikle vurgu kişinin dış dünyada gördüklerinden ziyade, kişiyi iç dünyasından gelen imgeleri geliştirmeye ve yansıtmaya yönelmektedir. Bazı sanat atölyelerinde, hayal dünyanızı resmetmeniz istenirken, sanat terapisinde deneyim için en önemli ana koşul iç dünyanın imgeleri, duyguları, düşünce ve fikirlerine somut ifadeler kazandırmaktır (Malchiodi, 2007). Sanat terapisinde sanatın birçok dalından yararlanılmaktadır. Müzik, sinema, dans, masal, oyun gibi sanatın alt dalları sanat terapide en çok kullanılan sanat dalları olduğu söylenebilmektedir. Görsel sanatların ise sanat terapideki yeri ayrıdır. Halmatov'a göre (2021) resim, sanat terapide bireyi tanımada ve iyileştirme aşamasında en sık kullanılan tekniktir. Sanat terapisinde kullanılacak yöntemlerden bazıları, dışavurumcu sanatlar terapisi, tıbbi sanat terapisi, görsel sanatlar terapisi başlıklarında; çizim, boyama, film, drama türleri, müzik, seramik, dans ve hareket, resim, kolaj, heykel, maket, ebru sanatı, fotoğraf, maske ve kuklalar, ritim ve müzik terapisi.

Dışavurumcu sanatlar terapisi: Dışavurumcu sanatlar terapisi hastane, rehabilitasyon, danışma ve psikoterapi bağlamında sanatın, imgelemin, hikâye anlatımının, müziğin, dramının, şiir ve yaratıcı yazmanın, dans ve hareketin ve görsel sanatların bütünleştirilmiş bir şekilde insanın büyümesi, gelişimi ve iyileşmesi için kullanılmasıdır (Appalachian Expressive Arts Collective, 2003).

Müzik Terapisi: Müzik terapisi bu alanda eğitim almış yeterliliğe sahip bir profesyonel tarafından terapötik bir ilişki içinde bireysel hedeflere ulaşmayı amaçlayan müzik müdahalelerinin klinik ve kanıta dayalı kullanımınıdır. Müzik terapisi bireylerin fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçlarını ifade edebilmeleri için terapötik ilişki içerisinde kullanılır. Bu terapi ayrıca kelimelerle kendilerini ifade etmede zorlanmakta olanlara yararlı olarak iletişim yolları sağlar.

Tıbbi sanat terapisi: fiziksel olarak hasta, bedensel travmaya uğramış, ameliyat ya da kemoterapi gibi girişimsel veya agresif tıbbi işlemlere maruz kalmış kişilerle çeşitli zihinsel tasvirlerin yeniden hatırlanması ve sanat dışavurumunun klinik uygulamasıdır (Malchiodi, 1993).

Görsel Sanatlar Terapisi: Görsel sanatlar, insan ile var olan ve insan ile şekillenip gelişebilen bir olgudur. Tarihin başlangıcından beri süregelen bu olgusal gerçeklik

içerisinde insan; duygu, düşünce, yaşayış ve inanışlarını görsel sanatlar aracılığı ile yansıtmış ve maddesel bir görüntüye dönüştürebilmiştir (Salderay, 2008; Gombrich, 2004).

Dramaterapi: Dramaterapi kişisel gelişimi, duygusal ve fiziksel bütünleşmeyi sağlamak ve semptomları yok etmek gibi terapötik amaçları gerçekleştirmek için drama ve tiyatro sürecinin, ürününün ve ilişkilerinin sistematik olarak kullanılmasıdır (National Drama Therapy Association, 2007).

Dans/hareket terapisi: Dans/hareket terapisi değişim aracı olarak hareketi kullanmaya odaklanan psikoterapi formudur (Behar-Horenstein ve Ganet-Sigel, 1999).

Ritim terapisi; doğal akustik ritim enstrümanları kullanılarak, bedenin, zihnin ve hücrelerin çalışmasını hızlandıran doğrudan dışsal ritim titreşimleri ile bireylerin; fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal içermelerini karşılamak, yeniden kazandırmak, korumak ve iyileştirmek için gerekli olan motivasyonu sağlamaya yardımcı olduğu belirtilmiştir (Müzik ve Ritim Terapi Merkezi, 2019).

İlk ortaya çıktığından bu yana sanat terapisi birçok ülkede gelişerek yaygınlaşmaya ve ruh sağlığı ve eğitim alanında etkin bir şekilde kullanılmaya devam etmektedir. Türkiye’de sanat terapisinin “emekleme” aşamasında olduğunu söylemek mümkündür. Türkiye’de karşılaşılan sanat terapisi merkezleri sadece sanatsal uygulamaların yapıldığı atölye mantığındadır (Çelikbaş, 2019). Türk tıp tarihinde müzik ile tedavi etme yöntemleri asırlar öncesine dayansa da modern anlamda sanatın kullanılması yeterince gelişmemiştir. Türkiye’de sanat terapisi alanında ilk bireysel çalışmalar 2000’li yıllarda yaygınlaşmaya başlamış ve 2012’de Sanat Terapi Derneği kurulmuştur (Halmatov, 2021). Günümüzde ise sanat terapisi Amerika Birleşik Devletlerin de sanat terapisinin ilk öncülerinden biri Margaret Naumburg’un 1915 yılında New York’ ta kurmuş olduğu Walden okullarında devam etmektedir (Çelikbaş, 2019). Sanat terapisi bireyin bastırılmış olumsuz duygularını dışa vurmasında yardım etmede kullanılan en etkili teknik sayılmaktadır. Başka hiçbir terapi tekniği bilinç dışına ulaşmada sanat terapisi kadar etkili olmamaktadır. Bu sebeple sanat terapisinin kullanıldığı alanlar oldukça geniştir. Bu terapi uygulaması, uygulamanın ne amaçla yapıldığına bağlı olarak derinlemesine veya yüzeysel şekilde kullanılabilir. Örneğin; eğitim alanında motivasyon, stresle baş etme amaçlı kullanılırken; sağlık alanında ise daha çok bireysel ve derinlemesine sorgulayan tarzda uygulanabilmektedir. Sanat terapisi aşağıdaki gibi durumlarda kullanılabilir;



- Stresi azaltmak için
- Öfke problemi durumlarında
- Sosyal beceri kazandırmak amaçlı,
- İletişimi desteklemek amaçlı
- Sosyal uyum desteklemek amaçlı
- Kaygı ve korku sorunlarında
- Uyku bozuklukları durumunda
- Davranış problemleri
- Duygu problemleri durumunda
- Yas sürecinde (Halmatov, 2021, s. 16).

Sonuç olarak Castells'in (2001) de ifade ettiği gibi, sanat her zaman, farklı ülkelerden ve kültürlerden insanların, farklı cinsler, farklı sosyal, etnik veya güç grupları arasında köprü kurmaktadır. İnsanlık tarihini kaydederken, fikirleri, hisleri, rüyaları ve tutkuları bir bütün haline getirmekte; en büyük coşkulardan, derin üzüntülere, zaferlerden travmalara kadar çeşitli duyguları ifade edip, kayda geçirmektedir. Bu bağlamda sanat, deneyimleri kelimeler olmadan anlama, anlamlandırma ve arındırma yolları sunmaktadır (Malchiodi, 2007). İçer dalma yöntemi ile sanatçılar ruhlarında gömülü realiteleri yansıtmaktadır. Bu durum ekspresyonizm ve sürrealizm gibi akımların da temelinde bulunmaktadır. Duyguları renk ve çizgilerle betimlemek, Edward Munch'un Çığlık tablosundaki gibi ya da rüyanın irrasyonel manzarasını göstermek şeklinde Salvador Dali'nin resimlerinde olduğu gibi örnekler verilebilmektedir (Filiz, 2016). Bu konuda ünlü ressamların sanat eserlerinin uzmanlar tarafından analiz edilmesi oldukça ilgi görmüştür. Örneğin Freud (1910) Leonardo da Vinci eserlerini analiz ederek birtakım yorumlarda bulunmuştur. Yung (2016) "İnsan ve Sembolleri" adlı çalışmasında görsel sanatlardaki sembollere ve sembollerin anlamlarına değinmiştir. Yung'a göre semboller bilinçaltını yansıtmada sözel ifadeden daha etkili bir yol olmaktadır (Halmatov, 2021). Demek oluyor ki duygularını sanat yoluyla ifade eden birey, sanatın kavram ve sembollerini kullanarak en derinlerde sakladıklarını gün yüzüne çıkartmakta ve kendi kendine bir nevi terapi uygulaması yaparak sanatı yoluyla kendini iyileştirmeyi seçmektedir.

## 2.9. Sanat Uygulamalarında Öz Terapi

Psikoloji tarihi içerisinde farklı kuramlarca farklı şekillerde açıklanmaya çalışılan kendilik kavramı, psikoloji bilimi içerisinde ele alınan temel kavramlardan biridir (Urfalı, 2017). Öncelikli olarak kendilik ile ilgili psikanalitik kuramların yaklaşımı ortaya çıkmıştır. Psikanalitik kuramlar, kendiliği daha ziyade özel ve içe dönük olarak ele almaktadır (Daş, 2011). Yani buna göre, biyolojik olarak getirdiğimiz bir kendilik yapısı var olmakta; sonrasında da çevre etkisi devreye girmektedir. Heinz Kohut (1984) kendiliği Freud'un sözünü ettiği gibi egonun bir parçası olarak ele almamış, kişinin kendisine ve çevreye yönelik duyum, duygu, düşünce ve algılarından oluşan bir parçası olarak tanımlamıştır (aktaran Urfalı, 2017). Bununla birlikte, Gestalt yaklaşımı kendilik kavramını, yaşam boyu kurduğumuz her temasla gelişen bunun yanı sıra temas kurduğumuz kişilerin kendiliklerini de etkileyerek geliştiren bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu demek oluyor ki kendilik, sadece çevreden etkilenen bir yapı olmamakla birlikte aynı zamanda çevrede de değişim oluşturan, dinamik bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bir temaslar sistemi olarak da ele alınan kendilik, dinamik şekil ve fon ilişkisi içerisinde, bireylerin birlikte "iyileşip" birlikte "çatışmasını" kapsayan bir süreçtir (Daş, 2011). Örneğin, bir bebeğin kendiliği sadece bakım verenenden etkilenmekle kalmayıp bakım verenin kendiliğini de etkilemektedir. Dolayısıyla, bizlerin kendiliği dinamik ve sürekli olarak içinde bulunduğumuz alanda gerçekleşen temaslarımızla tüm alandan hem etkilenmekte hem de alanı etkileyerek, büyüüp gelişmemizi sağlamaktadır (Urfalı, 2017). Fritz Perls'e göre insan yaşamında iki tür kontrol vardır. Bunlardan biri dışarıdan gelmekte ve burada insan bir başkası tarafından gelen emirler doğrultusunda veya çevre tarafından kontrol edilmektedir. Diğer kontrol ise her organizmanın içindedir ve kendi doğasından gelmektedir (Bilgin, 1998). Bireyin kendi doğasından gelen kontrolü ele alarak kendi kendini iyileştirilebilmesi için öncelikli olarak yaşadığı probleme yönelik anlayışını geliştirmesi, duygu ve düşüncelerine daha yakından bakarak kendi duygularının farkına varması gerekmektedir. Bu demek oluyor ki "farkındalık, bir kişinin genellikle algı, düşünce ya da duygu şeklindeki deneyimlerine odaklanma eğilimi gösterir" (Germer, 2021, s. 17). Perls'e göre farkındalık üç seviyeyi kapsamaktadır:

1. İçsel Farkındalık: Kendine ilişkin Farkındalık
2. Dış Farkındalık: Dış dünyaya ilişkin Farkındalık
3. Uzlaşımsal Farkındalık: Düşünceler, Projeksiyonlar, Fanteziler,

Gestalt terapisine göre farkındalık, insanın kendi iç dünyasında nelerin ortaya çıkmakta olduğuna, neler yaptığına, neler hissettiğine veya neler tasarladığına ilişkin özgür bir sezgidir. Bu, bir temel yapı taşıdır ve kapsamlı bir bütünlüktür. Farkındalık olmadan, seçim imkanlarına ilişkin bilgi sahibi olmak, mümkün olmamaktadır (Perls, 1976). Buna ek olarak Clarkson ve Mackewn (1993, s. 44) farkında olmayı “kişinin kendi duyumu, duyguyu, düşünce ve davranışlarıyla, yani kendi varlığıyla ve çevresiyle temas içinde olması” şeklinde tanımlamıştır. Son 15 yılda, araştırmalar *farkındalık* ya da “şu anki deneyimin farkında olma ve bunu kabul etmek” üzerinde yoğunlaşmış bulunmaktadır” (Germer, 2020). Aynı zamanda farkındalık bu ana kadar yaşadığımız her şeyi yeni bir bakış açısıyla farklı bir ışık altında görmemizi ve değişebileceği olasılığına inanmamızı sağlamaktadır (Langer, 2020). Bu farkına varma sürecinde kişi önce bazı şeyleri sezmeye başlar ardından bu sezgileri belirginleşir. Bu süreçte sadece bilişsel olarak değil, duyguları ve bedeniyle de bir şeyler yaşamaya başlayan birey yeni bir bilgi, yeni bir anlayış ve yeni bir bakış açısı ortaya çıkarmaktadır (Daş, 2006).

Birey geçmişteki yaşadıklarına veya geleceğe takılı kaldığı sürece anı kaçırmakta ve evrenin mesajlarını alamamaktadır. Bozbeyi (2021, s. 39) “algımızı ve tutumlarımızı fark edebilmek, değişimi gerçekleştirmektedir. Farkındalık “şimdi ve burada” olma durumudur. Geçmiş değiştiremezsiniz ama (paterninizi) tekrarlayan davranış kalıbınızı, yani bugününüzü değiştirebilirsiniz” demektedir. O halde farkındalık ana odaklanmak ve anda kalabilmektir. “Geçmiş geçtiğinden, gelecek te henüz gelmediğinden önemli olan şu anda yaşamaktır” (Daş, 2002, s. 5). Güneş’e göre (2020) kişinin kendisini onarmasının ilk adımı farkındalıktan geçmektedir. Kendi farkındalığına erişmiş bireylerin psikolojik sorunlarını tedavi etmek veya içsel yeteneklerini geliştirebilmesi için kendi kendine güdümlü yöntemler tanımlanmaktadır. Bu yöntemlerden kendi kendine yardım terapisi, kesin bir tanımlı olmamasına rağmen belirli bir sorunun ele alındığını ima ederken, aynı zamanda yeteneklerimizi geliştirmeyi de kapsamaktadır (Moore, 2021). Kendi kendine terapi, duygusal veya kişisel problemlerle başa çıkmak için kendimizi terapötik yöntemlerle tedavi etmektir. Bu terapi yöntemi, psikoterapi, bilişsel-davranışçı terapi ve farkındalık uygulamaları dahil olmak üzere çeşitli terapötik felsefeleri kapsamaktadır. Kendi kendine terapi beş somut yapılandırılmış teknikten oluşmaktadır. Bunlardan herhangi biri, bir kişinin gizli (bilinçsiz) bir duygusunu keşfederek deneyimlemesini sağlamaktadır (Schiffman, 2016). Çeşitli psikoterapi türleri olduğu gibi, kendi kendine

terapinin de birçok farklı tanımı olabilmektedir. Genel olarak terim, bir terapistin müdahalesi veya yardımı olmadan kendi üzerimizde yürütebileceğimiz psikoterapiyi ifade etmektedir (Moore, 2021). Profesyonel yardımlar ondan yararlanmaya ihtiyaç duyan herkese kolay kolay ulaşamamakta bu da kendi kendine terapi sorununun önem kazanmasına neden olmaktadır. Bireyin kendi kendine terapi yapabilmesi, kendini tanımaya veya bunun için bir çaba sarf etmeye başlamasına bağlıdır. Bunun sonucunda birey kendini alt-üst edecek bir iç gözlemle karşıya karşıya geldiğinde, bununla tek başına savaşmanın dışında başka bir seçeneği neredeyse kalmamaktadır (Horney, 2019). İnsanların kendi yaşamlarından sorumlu oldukları görüşünün manevi öğretilerde de vurgulandığı görülmektedir. Örneğin Gürbüz (2010) Zen ve Tasavvuf disiplinlerinde farkındalığın ele alınışını anlatırken, her iki disiplinde de içinde bulunulan anın sorumluluğunu üstlenmenin önemini vurgulamaktadır. Buna göre kişi, içinde bulunduğu anda tüm duygu, düşünce ve davranışlarını olduğu haliyle gözlemleyip fark etmedikçe, bunları tam anlamıyla yaşamadıkça ve bunların sorumluluğunu üstlenmedikçe hayatının da sorumluluğunu üstlenmiyor ve onu gereğince yaşamıyor sayılmaktadır. Horney'e göre (2019, s. 9) "*Birinin kendini tanınması,*" her zaman hem arzu edilir hem de mümkün olarak değerlendirilmiştir, ama psikanalizin buluşlarının bu çabaya büyük ölçüde eşlik edebileceği de mümkündür." Kendini tanımak adına çaba göstermeye hazır olan birey sorgulamaya ve araştırmaya başlamaktadır. Bu kendi kendine çalışma durumu LaBoskey'e göre (2004) beş temel özellikten oluşmaktadır;

1. Kendi kendine başlatılan ve kendi kendine odaklanan,
2. İyileştirme amaçlı olan,
3. Etkileşimli ve işbirlikçi olan,
4. Birden fazla, öncelikle nitel yöntemler,
5. Geçerliliği güvenilirliğe dayalı bir doğrulama (aktaran Alan, 2019, s. 475).

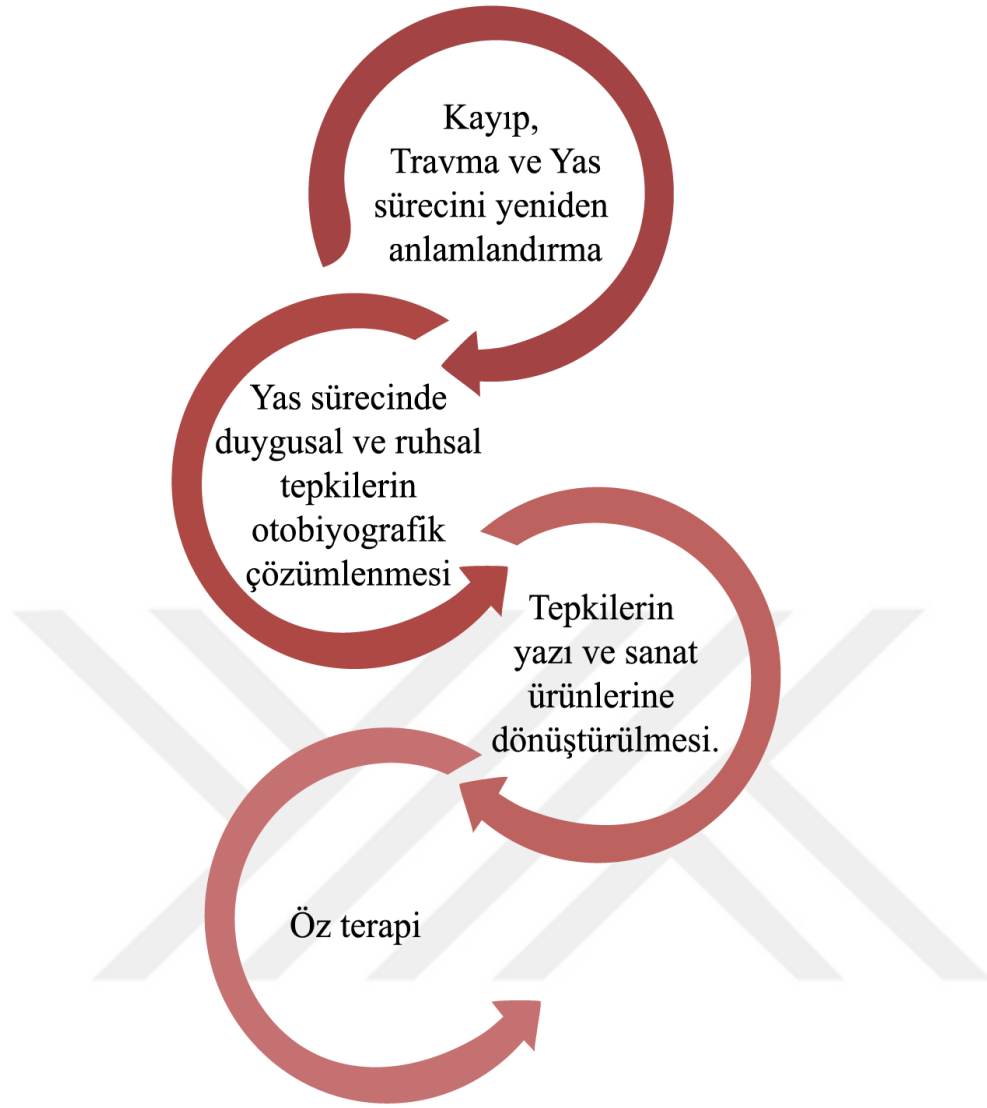
Birey bu kendi kendine çalışma durumu esnasında kendini analiz etmektedir. Horney'e göre (2017) bireyin kendini analiz etme sürecinin yapıcı olması her şeyden önce kendisi için önemli olmaktadır. Böyle bir çaba ona bir öz gerçekleştirme şansı vermektedir. Bununla sadece eyleme geçiremediği, ket vurduğu özel yeteneklerini değil, ayrıca ve daha önemlisi güçlü ve bütünleşmiş bir birey olarak kendi potansiyelinin gelişmesini de sağlamaktadır.

## 3. YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın Modeli (Deseni)

Bu araştırmada uygulama odaklı sanat temelli bir araştırma yöntemi olan a/r/tografi yöntemi kullanılmıştır. Uygulamaya dayalı bir araştırma biçimi olan a/r/tografi, sanata dayalı diğer metodolojilerin yanı sıra, dünyayı yeniden araştırmanın bir yolu olarak sanata atıfta bulunan, gelişmekte olan birçok araştırma biçiminden biridir. Sanat ve eğitim, birlikte yaşayan sorgulamanın rizomatik ilişkileri aracılığıyla birbirini tamamlar, direnir ve yankılanır (Irwin, Beer, Springgay, Grauer, Xiong ve Bickel, 2006). A/r/tografi nitel araştırmalarda kullanılan veri toplama, analiz, değerlendirme ve raporlaştırma gibi birçok yönetsel araçlara sahip olmakla birlikte, sanat temelli bir araştırma yöntemidir. Bu yöntem araştırmacının yaşamı ile ilişkilendireceği bağlamlar yaratma süreçlerini içermektedir (Bedir Erişti, 2021).

Travma sonrası yas sürecinin araştırmacının öznel deneyimleri doğrultusunda sanatsal yaratma süreci ve kendi öz terapisine etkisinin incelendiği bu çalışmada, araştırmacının deneyimlerinden yola çıkarak bağlantısal sorgulamalar yoluyla araştırmayı yaratıcı bir sürece çeviren sanat ve araştırma ilişkisine dayalı bir yaklaşım olduğu için a/r/tografi yöntemi tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında araştırmacının travma sonrası yas sürecine ilişkin kişisel sorgulamaları kendi yaşamını ilişkilendirdiği sanatçı kimliği, sanat eğitimcisi ve araştırmacı kimliği ile de ilişkilendirilerek a/r/tografik olarak sorgulanmıştır. Bu sorgulama sürecinde araştırmacının kişisel yaşantısından ve ruhsal durumundan örnekler veren şiirler, günlük notları, fotoğraflar ve çeşitli anı birikimlerinin yer aldığı sanatsal çalışmaları aktarılmıştır. Araştırmacının birbirini takip eden yaratma ve sorgulama süreçleri basamaklar halinde sunulmuştur (Şekil 1).



Şekil 1. Araştırmacının travma sonrası yaşadığı yas kavramı otobiyografik a/r/tografî soruşturma süreci.

### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışma, travma sonrası yaşanan “yas” kavramını a/r/tografik soruşturma ve otobiyografik çözümleme ile ele almaktadır. Araştırmacının kendi yas deneyimini temel alarak öznel duygular ve travma sonrası yas deneyimine ait sanat pratiklerini kapsamaktadır.

Araştırmanın örnekleme ise amaçlı örneklemlerden tipik durum örneklemesidir. “Amaçlı örnekleme modelinde temel amaç, araştırmanın konusunu oluşturan kişi, olay ya da durum hakkında ve belirli bir amaç doğrultusunda derinlemesine bilgi toplamaktır” (Maxwell, 1996, aktaran Özdemir, 2010, s. 327). Bu araştırma sürecinde,

araştırmacı kendi yas deneyiminde belirli olaylar karşısında verdiği duygusal tepkiler ve düşüncelerine derinlemesine odaklanmıştır.

Örnekleme süreci, araştırmacının kendi yas deneyimini en iyi şekilde yansıtacak ve araştırmanın hedeflerini destekleyecek örnekleri seçmek için subjektif bir değerlendirme sürecini içermiştir. Araştırmanın odaklandığı yas süreçlerini ve duygusal tepkileri temsil etmek için kişisel bir değerlendirme yapılmıştır. Bu şekilde, çalışmanın evren ve örnekleme, araştırmacının kendi yas deneyimini temsil ederken, a/r/tografik soruşturma ve otobiyografik çözümlemeyle de belirli yas evreleri üzerinden duygusal tepkileri ve sanatsal pratiklerinin incelenmesi ile sınırlıdır.

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Sanat-temelli araştırma (STA) yeni formların ve araştırma yöntemlerinin ortaya çıktığı yeni bir paradigma olarak düşünülmektedir. Bu yöntemler, sanatın modern dualizmini reddetmek için estetiğin çağrıştırmacı gücünü kullanmaktadır (Eisner, 1981; McNiff, 1998, aktaran Pentassuglia, 2017). O halde “sanat temelli araştırma uygulamalarında farklı birçok disiplinle, kültürle ve meslekteki kimliklerle karşı karşıya gelen araştırmacılar, süreç boyunca kendi verilerini yaratma, yaratıcı çıktılarını analiz etme ve yorumlama ile bunları özgün bir biçimde sunmaya olanak sağlayan farklı yöntemsel araçları kullanmaktadır” (Güler, 2021, s. 205).

A/r/tografik yöntemde verilerin toplanması ve analizi sürecinde nitel araştırmalarda kullanılan görüşme, odak grupları gözlem formları vb. veri toplama araçları kullanılabileceği gibi araştırmacı kendi sanatsal ve eğitsel sorgulamalarını da veri olarak kullanabilir (Irwin, Barney ve Golparian, 2020). Yaratıcı ve eleştirel bir sorgulama sürecini içeren a/r/tografik yöntemde fotoğraflar, çizimler, yazılar, videolar, tasarımlar ve uygulamalar gibi birçok veri kullanılabilir (Bedir Erişti, 2021). A/r/tografi araştırmacıları kendi sanat uygulamaları sürecinde ürünlerini sorgulamaya ilişkin oluşumların farklı yollarını aramaktadır. Bu arayışta hayal ederler, görselleştirirler, resmederler, yorumlamaları ve eylemleri kolaj haline getirirler ve bu süreçte birçok farklı veri toplama aracını kullanırlar (Ayvaz Tunç, 2021). Kişisel deneyimler ile ilişkili günlükler, notlar gibi birçok veri aslında araştırmacının kendisini anlattığı birtakım dokümanlardır. Otobiyografik dokümanlar a/r/tografik araştırma yönteminin bir parçası olarak da kullanılabilir (Bedir Erişti, 2020).

Travma sonrası yas sürecinin araştırmacının öznel deneyimleri doğrultusunda sanatsal yaratma süreci ve kendi öz terapisine etkisinin incelendiği bu çalışmada veri toplama aracı olarak bireysel resimler, fotoğraflar, günlükler, şiirler, yazılar, çizimler, kolajlar ve tasarımlar kullanılmıştır.

### **3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Sanatçılar z yaşamsal deneyimlerinden yola çıkararak sanatlarında bir anlatım oluşturma çabası içerisinde olduklarından otobiyografi görsel sanatlar ile ilgili araştırmalarda önemli bir yere sahiptir (Aytekin ve Bahadır, 2019). Araştırmada a/r/tografik soruşturma yöntemiyle elde edilen veriler otobiyografik a/r/tografik yaklaşımıyla zmlenerek yorumlanmıştır. Araştırma kapsamında a/r/tografik araştırma yönteminin önemli bir parçası olarak otobiyografik zmlleme ve yorumlama kullanılmıştır. Araştırma kapsamındaki günlükler ve şiirler gibi nitel verilerin analizinde ise betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu süreçte betimsel analiz yazılı ve görsel verilerin özetlenerek, yorumlanmasına ve sıklıkla doğrudan alıntılara yer vermeye olanak sağladığı için (Yıldırım ve şimşek, 2005) kullanılmıştır. Bununla birlikte araştırmacı sanatsal yaratma sürecinde ortaya koyduğu eserler üzerinden yapmış olduğu sanat eleştirisini de inceleme, anlama, anlamlandırma, değerlendirme ve yargılama yöntemi olarak kullanılmaktadır. Mazlum ve Ekmekçi'ye göre (2016) belli bir doğruyu ya da gerçeği arama, bulma ve değerlendirme işlemi olan sanat eleştirisinin ilk amacı anlamaktır. Bu araştırmada sanat eleştirisi, bir sanat yapıtını izleyen kişinin bilgilendirilmesi ve yönlendirilmesine olanak sağladığı için kullanılmıştır.



## 4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma konusu kapsamında çalışmanın problemlerine yanıt aranan sorular ve “travma sonrası yas” kavramının kişisel deneyimler bağlamında sorgulama süreci ile ortaya çıkan sanatsal ürünleri aktarılmıştır. Sorgulanan “yas” kavramı araştırmacının yıllardır bitmeyen ve geçmişten gelen bir yük olarak gördüğü bir süreci yansıttığından araştırmacının geçmişine dayalı anılar, fotoğraflar, notlar, mektuplar, çeşitli eşyalar ve günlük notları kullanılmıştır. Çalışmanın problemini oluşturan “travma sonrası yas” kavramının araştırmacının hayatındaki ilk çıkış noktası ve araştırmacıyı bu konuya yönlendiren deneyimleri yaşantıya dair bilgiler ışığında otobiyografik sorgulama ve çözümleme ile aktarılmıştır. San ve Bedir Erişti’ye göre (2021, s. 2) “sanat temelli araştırma, gerçek dünyadaki gereksinimlerimize dayalı problemleri fark edebilme ve çözümler ortaya koyabilmemize olanak sağlamaktadır. Bunun yanında kuramsal süreçleri uygulama ile ilişkilendirme, toplumsal süreçleri iyi analiz edebilme, sosyolojik uzantıları derinlemesine anlamlandırarak araştırmanın tüm bağlamları ile iletişim kurabilmemizi sağlamaktadır.” Sanat temelli araştırmalarda araştırmanın veri kaynağında en önemli araç ise araştırmacının kendisidir.

Aynı zamanda bu araştırmada a/r/tografi ile araştırmacının kendi deneyimleri, kendi hayatıyla ilgili sorgulama ve anlam üretme süreçlerine yer verilerek kişisel deneyimlerin sanatsal aktarımı üzerine yapılandırılmış yazılı metinler bulgular kısmındaki başlıklar altında kişisel ifadeler kullanılarak aktarılmıştır.

### 4.1. Araştırmacının Yaşadığı Travmayı Otobiyografik Olarak Çözümlemesinin Kendi Yas Duygusunu Tanımlama Üzerindeki Etkisi

#### *Ölüm, yas ve travma kavramları ile ilk karşılaşma*

Ölümlerimle ilk olarak ne zaman karşılaştım tam olarak hatırlamıyorum, ancak ailemin çocukluk ve gençlik yıllarımda anlattığı anılarıma dayanarak şunu söyleyebilirim ki ölümle ve ardından gelen travmayla ilk karşılaşmam henüz 5 yaşlarındayken ölen büyükbabamın tabutunu evden çıkartılırken görmemle gerçekleşmiş. Çocuk halimle bunun ne olduğunu anlayabildiğimi sanmamakla birlikte annemin anlatımlarına göre o tabutu ve etrafta ağlayan insanları gördükten sonra bir çeşit inme yaşamışım ve o

yaşlarda yürüyor ve konuşuyor olmama rağmen o günden sonra yaklaşık bir hafta hiç konuşmamış ve yürüyememişim. Sanırım korkudan bir çeşit şok hali yaşamışım.

Bu olaydan iki sene sonra annemin geçirdiği ağır ameliyat neticesinde ondan uzunca bir süre ayrı kalmış ve onun da öldüğünü, artık eve geri gelmeyeceğini düşünmüştüm. Çünkü büyükbabam gibi o da evden gitmiş ve gelmemiştir, öyleyse annem de ölmüş olmalıydı. Ancak bir süre sonra annem hastaneden eve döndü, artık korkulacak bir şey yoktu yani öyle olmalıydı, hastalığı geçmişti ama öyle olmadı. Annem beni o günden sonra hep kendisi ölürse eve benim bakmam gerektiği konusundaki telkinleri ile yetiştirmeye başlamıştı. Yedi yaşında yemek yapmaya ev temizlemeye çamaşır yıkamaya başlamıştım. Akranlarım sokakta oynarken çoğu zaman ben evde anneme yardım etmek zorundaydım, çünkü annem ölürse zaten her şeyi ben yapacaktım. O zaman anlamıştım ki ölüm kötü bir şeydi, sevdiğin biri ölürse senin de hayatın tamamen değişecek ve yapman gereken işler artacaktı. Annem ölmedi çok şükür hâlâ yaşıyor ve kendini idare edebilecek durumda ancak yıllar içinde üst üste yakınlarını kaybetti. Beş kız, iki erkek kardeşli ailenin altı numarası olan annem önce ablasını, sonra iki yeğenini, akrabalarından bazılarını ve çok sevdiği annesini kaybetti. Bütün bunlar çocukluk dönemimde gerçekleşmişti ve uzun yıllar kayıpları için yas tutan annemle birlikte ben de yas tutmak zorunda kalmıştım. Tüm cenaze evlerine ve mezarlıklara birlikte gitmiş ve o yaşlarda ölüm sanki hep yakınımızda geziyor gibi hissetmişim. Bu nedenle olacak ki geceleri çoğu zaman rüyalarımda kendimi bir tabutun içinde toprağa gömülürken görürdüm. Gömüldüğüm yerden çıkmaya çabalar, ancak bunu başaramazdım. Bu korku hali ile uyandığım günlerde ise hissettiğim hep terkedilme duygusu olurdu. Evet! kendimi terkedilmiş hissediyordum, şimdi anlıyorum ki, ölümü bir terk ediliş olarak algılıyordum. Gidenin geride kalanı terk etme hali, kalanın tek başına bir kapana sıkışmışçasına çaresiz kalması olarak görüyordum. Bu yüzden kapalı mekanlarda bulunamama (klostrofobi) halim belki de bu duyguyla ortaya çıkmıştı.

Uzun yıllar sonra bile çocukluğumda sıklıkla görmüş olmama rağmen mezarlıklardan korkuyordum, ölümü, gideni, geride kalanları, acıyı, göz yaşlarını, çaresizliği ve gidenle geride kalanın üzerine kalacak tüm sorumlulukları hatırlattıkları içindi belki de. 2013 yılının ilk yarısında bir gece tesadüfen TRT de izlediğim “Beni Böyle Sev” adlı dizide kız mezarlıklardan korkan sevgilisine şöyle diyordu “*mezarlıktan korkman ne güzel, demek ki henüz en sevdiğini kaybetmemişsin*”. Evet ben de öyleydim henüz

birinci derece bir yakınımı kaybetmemiştim çok şükür ve ben de mezarlıklardan korkuyordum, ta ki birkaç gün sonrasına kadar...

Bundan on yıl önce duygusal anlamda büyük bağıllık hissettiğim birini kaybettim. Bu kayıp henüz otuz beş yaşlarında olmamıza rağmen en ölümcül ve agresif beyin tümörü olduğu söylenen GBM neticesinde gerçekleşti. 2013 yılında aniden ortaya çıkan bu ölümcül beyin kanseri tanısından üç ay sonra nihai son gerçekleşti ve tüm kalbimle bağlı olduğum o kişiye ebediyen veda ettim. Hastalığın aniden, hiç beklemediğim bir zamanda ve en son evresinde ortaya çıkmasının yanında tedavisinin de olmaması benim için büyük bir yıkıma neden olmuştu. Arkadaşımın ölümünü gün be gün yanında beklemiş, hastalığın tüm evrelerine onunla birlikte tanık olmuşum. Bu süreçte yaşadığım çaresizlik duygusu ile adeta kendim de ölmüştüm. O zamanlar yaşadığım tüm bu zorlu durumlar neticesinde, yıllar sonra anlıyordum ki büyük bir travma yaşamış ve kaybın ardından eksikliğini hissettiğim tüm duygular nedeniyle uzun süren bir yas sürecine girmiştim. Kaybı kabullenmiyor, arkadaşımın öldüğüne inanamıyordum. Böyle bir şey benim başıma gelmiş olamaz, o ölmüş olamaz hem zaten en son gördüğümde hâlâ hayattaydı diyordum. Mezarına konuluşunu izlemiş olmama rağmen belki ölen o değildir diyordum. Ölümünü kabullenmem oldukça zor olmuştu. Onsuz adeta nefes alamıyor her gün mezarının başına gidiyor ağlama krizleri yaşıyordum. Zamanla ona karşı, kendime karşı ve hatta etrafımdaki her şeye ve herkese karşı öfke patlaması yaşamaya başlamıştım. En çok da onu benden ve bu dünyadan aldığı için Yaratıcıya karşı öfke duyuyordum. Ancak bir süre sonra öfkem dinmiş ben de tamamen kendi içime kapanmıştım. Adeta hayatla olan tüm bağım kopmuş yaşayan bir ölüye dönmüştüm. Artık hiçbir şeye karşı herhangi bir duygu hissetmiyor, büyük bir boşluk hissi içinde oraya-buraya savrulup duruyordum. Bu depresyon halim oldukça uzun zaman sürmüş buna rağmen herhangi bir psikolojik destek almamıştım. Kaybın ikinci yılında artık acı hatıralardan başka bir şeyin kalmadığı o şehirden, ailemin de içinde olduğu şu an yaşamakta olduğum şehre taşınmıştım. Başlarda taşınmak iyi gelse de zamanla ondan daha da uzaklaşmış olduğum hissiyle kendimi fazlasıyla yalnız hissetmeye başlamıştım. Yine bu yalnızlık hissiyle geçen bir günümün sonunda eski bir arkadaşım artık bakamayacağını söyleyerek kedisini eşyaları ile bana bırakıp gitmişti. İlk iki gün bana hiç yaklaşmayan kediye “Bulut” ismini vermiştim. Terkedilen, evinden, sevdiği insanlardan ayrılan ve hiç bilmediği bir ortamda yaşamak zorunda kalacak olan güvensiz, çaresiz Bulut tıpkı

benim gibiydi. Zamanla birbirimize alışmış ve sığınmıştık. Hatta öyle ki hayatımın tam merkezinde artık sadece kedim Bulut vardı. Ona öyle iyi bakmaya çalışıyordum ki özellikle de sağlıklı olması için adeta her şeyi yapıyordum. Başına bir şey gelmemesi için gözümünden sakınıyor, bir daha asla terkedilme duygusu hissetmesin diye nereye gitsem onu da yanımda götürüyordum. Etrafımdaki herkes beni kedimden ayrı düşünemediklerini söylüyor, beni her gördüklerinde önce kedimi soruyorlardı. Altı yıl boyunca birlikte yaşadığım kedim bir yaz sabahı kucağımda kalp krizi geçirip ölene kadar hayatımın odak noktası olmuştu. Bu sebeptendir ki onu hayata döndürmek için inanılmaz bir çaba sarf edip onu bırakmamak için çok savaştım. Bu olay gerçekleştiğinde tüm ailem yanımdaydı, acıma ortak olmuş haykırışlarıma çare bulmaya çalışmışlardı. Beni sevdikleri kadar kedimi de çok seven ailem bu kez yaşadığım kayıpta benim yanımda olmuştu ve sırtımı sıvazlayıp destek olmuşlardı. Hatta kedimi gömerken tüm ailem yanımda idi, o kadar canım yanıyordu ki sanki tüm kayıplarım, tüm geçmişte yaşadıklarım kedimle birlikte tekrar gün yüzüne çıkmıştı. Yaşadığım bu ikinci ani kayıpla birlikte tekrar bir yas sürecine girmiş ve ilk kayıbımdan sonra hissettiğim tüm olumsuz duygularla yeniden yüzleşmek zorunda kalmıştım.

Bu sebeple tam da bu dönemde başladığım yüksek lisans tez konum kendi yaşadıklarımı sorguladığım bir çalışmaya dönüştü. Yaşadığım karmaşık duygu durumunu atlatabilmek ve kimseyle paylaşamadığım içsel duygularımı ortaya çıkarmak adına bu çalışmanın benim için bir dönüm noktası olacağına inanıyorum.

#### **4.2. Araştırmacının Travma Sonrası Yaşadığı Yas Duygusunun Sanatsal Yaratma Süreci ve Sanat Ürünleri Üzerindeki Etkileri**

Tez konusu kapsamında literatürde bulduğum bazı kaynaklar tamamıyla yas tuttuğum dönemlerde yaşadıklarımı yansıtıyordu. O zamanlar içinde bulunduğum ancak terimsel sınıflandırmalarını ya da ne anlama geldiğini bilmediğim pek çok benzer duygu yaşadığımı ancak tez araştırmam sırasında elde ettiğim kaynaklardan öğrenecektim. Bu sebeple öğrendiğim bilgiler ışığında oluşturduğum sanatsal uygulamaları yaşadığım yas sürecinin evreleri halinde sınıflandırarak çözümlemeye ve analiz etmeye karar verdim (Şekil 2).



Şekil 2. Yasın evreleri.

Bu bölümde ilk yas duygusuna kapıldığım tarihten bugüne elimde var olan tüm dokümanları ve bu dokümanlarla oluşturduğum uygulamalarımı (şairler, günlükler, mektuplar, eşyalar ve fotoğraflar) ontolojik çözümlemeyle kronolojik olarak sunmak istedim.

### **İnkâr Evresi**

Psikolojide *inkâr iç veya dış ortam kaynaklı kaygı verici durumlar karşısında kişinin kendini savunma mekanizması* olarak tanımlanmaktadır. Şimdi anlıyorum ki hayatımın bu evresinde yaşadıklarım yadsınamaz bir gerçek olmasına rağmen kabullenmekte epey zorlanmıştım. Kendimi bilerek yaşamış olduğum en büyük “travma” ve ardından gelen “yas” 19 Şubat 2013 tarihinde ölen arkadaşımın kaybıyla başlamıştı. O zamanlar tıpkı bu şiirde olduğu gibi var olan gerçeği inkâr etmiş, yok saymıştım.

### **Şiir 1**

*Ben miyim bu eli kolu bağlanmış yaşlar içinde,*

*Nefes almak istedikçe batan, battıkça boğulan.*

*Oysa senin sevgin değil miydi*

*İçinde yaşadıkça her gün yeniden doğulan.*

*Şimdi diyorlar ki sen ölmüştün,*

*Ölmemiş bir de kara toprağa gömülmüştün.*

*Oysa daha dün gibi elinin elimdeki,*

*Gözünün gözümdeki,  
Kor ateşler gibi yakan sıcaklığı.  
Dostum, sırdaşım, en yakın arkadaşım.  
Hayır diyor aklım, hayır diyor ruhum.  
Olmuş olamaz, ölmüş olamaz.  
Ama şimdi diyorlar ki sen ölmüşsün,  
Ölmemiş bir de kara toprağa gömülmüşsün.*

D. Aslan (kişisel iletişim, 21.03.2013 /03:50)

Hayatımın bu evresinde tanık olduğum gerçeklere gözlerimi kapamış, yukarıdaki şiirde yer alan “*Şimdi diyorlar ki sen ölmüşsün*” sözleri ile başkalarının söylediklerine şüphe ile bakmayı tercih etmiştim. Adeta kendi bilincimden bağımsız olarak savunma mekanizmam, “*Hayır diyor aklım, hayır diyor ruhum /Olmuş olamaz, ölmüş olamaz.*” sözlerinde olduğu gibi bana acı veren ve duygusal anlamda nefesimi kesen bu dayanılmaz gerçeğe karşı savaş açmıştı.

### ***Ön yapı:***

Bu şiiri ontolojik açıdan analiz ederken, aşağıdaki temaları ve anlamları dikkate alabiliriz:

**Varoluşsal Zorluklar:** Şiirdeki “eli kolu bağlı yaşlar içinde batan, battıkça boğulan” ifadesi, bir varoluşsal sıkıntıyı ve zorlukları temsil etmektedir. İnsanın hayatta karşılaşabileceği güçlükler ve engellerle başa çıkma deneyimini de vurgulamaktadır.

**Sevgi ve Yeniden Doğuş:** Araştırmacı, sevginin varoluşsal bir güç olduğunu vurgulayarak, “içinde yaşadıkça her gün yeniden doğulan” bir sevgiden bahsetmektedir. Bu, sevginin insanın yaşamına anlam ve canlılık kattığını ifade etmektedir.

**Ölüm ve Devamlılık:** Şiirdeki “sen ölmüşsün, ölmemiş bir de kara toprağa gömülmüşsün” ifadesi ölüm temasını yansıtmaktadır. Bununla birlikte, “daha dün gibi elinin elimdeki, gözünün gözümdeki” ifadesi, ölen kişinin anısı ve etkisinin hala canlı olduğunu belirtir. Ölümün ötesinde, sevgi ve anılar aracılığıyla bir devamlılık ve varoluşsal bağlantı vurgulamaktadır.

**Arka yapı:**

Ölümünün üstünden henüz üç gün geçmiş olmasına rağmen acı ile yakarırken uyuyamadığım bir günün daha sonuna doğru bu şiiri bir kâğıda yazmıştım. Acı öyle can yakıcıydı ki sürekli olarak “hayır” diyordum. Böyle bir şey olamaz, oysa bana inat herkes yaşananı doğruluyor ve o öldü diyordu. Bense onu hala bu kadar yakınımda ve sıcacık hissederken gerçeği kabullenemiyordum. Göz yaşları içinde boğulurken her nefesim ciğerlerime batıyor ve boğulacak gibi hissediyordum. Sanki çıplak elle kızgın bir demire sımsıkı sarılıyor canımın yangınıyla onu bırakmak istiyor ama etime işleyen ateşi bırakamıyordum.

*“Ben miyim bu eli kolu bağlanmış yaşlar içinde,  
Nefes almak istedikçe batan, battıkça boğulan.  
Oysa senin sevgin değil miydi  
İçinde yaşadıkça her gün yeniden doğulan.”*

Bu dizelerde, şiirin konusu olan bir kişinin içinde bulunduğu zorlu bir durum anlatılmaktadır. Araştırmacı, bu kişinin yaşları içinde eli kolu bağlı hissettiğini, nefes aldıkça daha da batıp boğulduğunu ifade ediyor. Ardından, bu durumun yanında bu kişinin içinde yaşadıkça yeniden doğan bir sevginin varlığından bahsediyor. Bu dizeler, insanın içinde bulunduğu zorluklara rağmen sevgiyle dirilen ve yaşama tutunan bir varlık olduğunu ifade etmektedir. İnsanın varoluşsal sıkıntılar ve acılar içinde dahi sevgi ve yaşama bağlılığının bir gerçeklik olduğunu vurgulamaktadır. İnsanın içindeki sevgi, her gün yeniden doğan bir güçtür ve varoluşunu sürdürmesini sağlamaktadır.

*“Şimdi diyorlar ki sen ölmüştün,  
Ölmemiş bir de kara toprağa gömülmüştün.  
Oysa daha dün gibi elinin elimdeki,  
Gözünün gözümdeki,  
Kor ateşler gibi yakan sıcaklığı.  
Dostum, sırdaşım, en yakın arkadaşım.”*

Bu kısımda, başka bir kişiye hitap ediliyor ve onun ölümüne dair söylentilere değiniliyor. Araştırmacı, bu söylentilere karşı çıkarak, bu kişinin daha dün gibi el ele tutuştukları, göz göze geldikleri ve yakıcı bir sıcaklıkla hissettikleri bir dostluk, sırdaşlık ve en yakın arkadaşlığı paylaştıklarını belirtiyor. Bu kısımda sevgi ve dostluk ilişkilerinin insanın varoluşunu aşan, ölümün ötesinde süregelen bir etki ve gerçeklik olduğunu ifade ediyor. Ölümün bedensel bir son olabileceği ancak gerçek dostluğun ve sevginin ölümün ötesinde de devam ettiği vurgulanıyor. Bu şiir, insanın içinde bulunduğu zorluklar karşısında sevgi ve dostluğun varoluşsal bir güç olduğunu ifade etmektedir. Sevginin ve dostluğun insanın varlık anlamını şekillendirdiği ve ölümün ötesinde de devam ettiği vurgulanarak, ontolojik bir derinlik sunmaktadır.

## Günlük Notları 1



**Fotoğraf 4.1.** Dilek Aslan. *Günlük Notu Üzerinden Sorgulama/500x700 px.*, Fotoğraf. Kullanılan program: Adobe Photoshop. Tarih: 01/01/2023. 14.54.



### ***Ön yapı:***

İçerik: Fotoğrafta yer alan günlük notları, duygusal deneyimleri ve içsel düşünceleri yansıtır. Renkli kalemlerle karalanmış notlar, duygusal yoğunluğu ve farklı düşüncelerin karmaşıklığını temsil eder. Fotoğraftaki düzensizlik ve geçişler, içsel dünyanın karmaşıklığını ve duygusal değişkenliği göstermektedir.

Biçim: Fotoğraf, 500x700 piksel boyutunda düzenlenmiştir. Boyutunun bu ölçülerde belirlenmiş olması, fotoğrafın detaylarının net bir şekilde görülebilmesini sağlar. Fotoğrafta saydamlık ayarları kullanılarak notların birbirine geçtiği ve tek parça bir görsel oluşturduğu görülmektedir.

Renkler: Fotoğrafta kullanılan kırmızı, mavi ve siyah renkler duygusal yoğunluğu ve içsel çeşitliliği temsil eder. Kırmızı, tutkuyu, duygusal yoğunluğu ve canlılığı ifade ederken, mavi dinginlik, huzur ve düşünceli bir ruh haliyle ilişkilendirilebilir. Siyah ise gizem, karmaşıklık ve içsel derinlikle ilişkilendirilmektedir.

Düzenleme: Fotoğraf Adobe Photoshop programında düzenlenmiştir. Herhangi bir efekt uygulanmamış ve fotoğrafın orijinal hali korunmuştur.

Fotoğrafta yer alan günlük notları, duygusal deneyimleri ve içsel düşünceleri yansıtan bir görsel sunmaktadır. Renkler, biçim ve düzenleme fotoğrafın içeriğini ve duygusal yoğunluğunu desteklemektedir.

Şimdi tüm bu anılarımı yıllar sonra yüksek lisans tez çalışması için yeniden ortaya çıkarmak ve sayfaları okumak beni yeniden o günlere götürüyor. “*Onu sağ olarak son gördüğümde bana öyle bir baktı ki adeta ölümün tadını boğazımda hissettim (03.08.2014).*” diye başlamışım cümlelerime. Sayfalar dolusu yazdıklarım için en dikkatimi çekense şu sözler oldu: “*Biliyorum bu bir yalan, sabah olacak gözlerimi açacak ve karşımda seni göreceğim. Hem zaten sen hep demez miydin, her zaman senin yanında olacağım, diye?*” Bu sebeple belli ki uzunca bir zaman inanmamış ve kabullenmemişim ölümünü.

### ***Arka yapı:***

Kaybın ardından ancak aylar geçtikten sonra adeta kusarcasına içimdekileri sayfalara dökmeye başlamıştım. Kimseye anlatamadığım duygularım beni boğuyor ve nefessiz

kalmama sebep oluyordu. Ancak yazıya döktüğüm duygular ve üzerinde kullandığım renkler çoğu zaman beni daha kötü etkilese de az da olsa içimdekileri zararsızca dışarı atmamı sağlıyordu.

Siyah Renk: Kara renk, keskin ve kararlı bir haliyle ölümü ve kabullenmek istenilmeyen gerçekleri sembolize eder. Siyah renk, kara toprağı temsil ederek acı ve kayıpların üzerini örtmektedir.

Kırmızı Renk: Kırmızı renk, yüreğın yangınını ve duygusal yoğunluğu simgelemektedir. Günlük notlarındaki kırmızı kullanımı, duygusal yoğunluğun ve tutkunun ifadesidir.

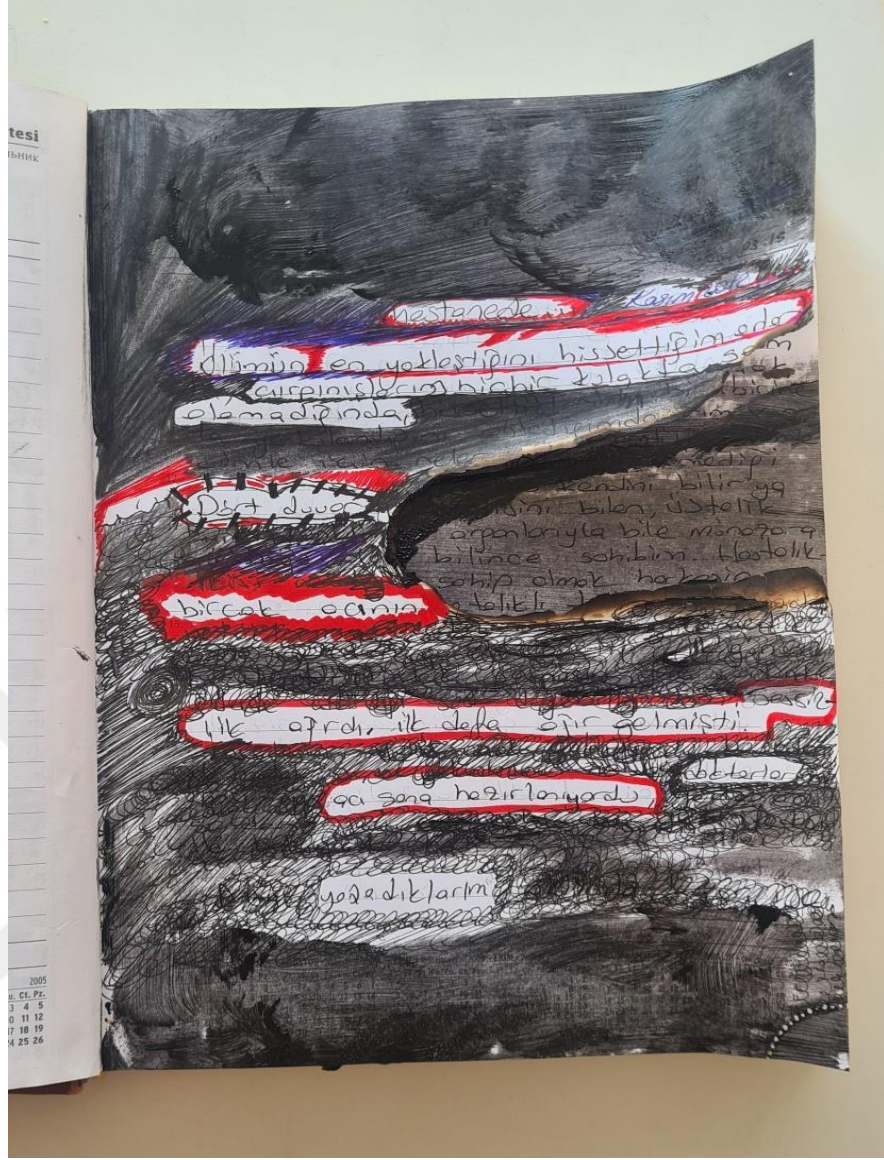
Mavi Renk: Mavi renk, içe akan gözyaşlarını ve duygusal hassasiyeti temsil eder. Günlük notlarındaki mavi kullanımı, duygusal içsel deneyimlerin başkalarına açık hale getirilmesini ve görünür kılınmasını sağlamaktadır.

Notların Sıralanışı: Günlük notlarının önden arkaya doğru giderek flu hale gelmesi, yaşanan acının içinden geçilen evreleri ve belirsizlikleri yansıtır. Notlar, acının içindeki yolculuğu ve yaşanan deneyimlerin süreçsel doğasını anlatmaktadır.

Bu şekilde yapılan ontolojik analiz, günlük notlarının sembolik anlamlarını ve içerdikleri duygusal temaları açıklamaktadır. Siyah, kırmızı ve mavi renklerin kullanımıyla birlikte notların sıralanışı, acının içinden geçilen evreleri ve yaşanan duygusal deneyimleri göstermektedir.

## **Günlük Notları 2**

Bu süreçte sadece kendimi, ya da etraftakilerin söylemlerini değil, kaybını yaşadığım kişinin yaklaşan ölümüne dair günlerce tekrar tekrar okuduğum notlarını da inkâr etmiş ve bir kızgınlıkla defterin sayfalarını yakmıştım. İçinde en çok canımı yakan bölümleri açıkta bırakarak geri kalan kısımları karanlığa gömmek istediğim not defterine tüm çaresizliğini yazmıştı. Bu satırları okurken canım öylesine yanmıştı ki sanki sayfaları yakıp yok etmek acılarımı/acılarını dindirecekti. Ama öyle olmamış o yanarken ben daha çok yanmıştım. Bu yüzden yanan sayfalara ellerimi vurarak (tıpkı ağlarken günlerce göğsüme vurduğum gibi) ateşini söndürmüştüm.



**Fotoğraf 4.2.** Dilek Aslan. *Günlük Notu Üzerinden Sorgulama/25x15 cm., Fotoğraf. Tarih: 01/01/2023. Saat: 15.00.*

### **Ön yapı:**

Renklerin kullanımı, düzenleme teknikleri ve kalem detayları, notların belirli bölümlerini vurgulamak, gizlemek veya geçişler oluşturmak için kullanılmıştır.

**İçerik:** Fotoğraf, 25x15 cm ebatlarında bir defterin sayfasından oluşmaktadır. Defter üzerine yazılan günlük notlarından oluşan bu çalışmada, kişisel deneyimler, duygular veya düşünceler ifade edilmektedir. Fotoğrafta yer alan yanıklar, notların içeriğiyle ilişkilendirilebilecek izlerdir.

**Biçim:** Fotoğraf, defter sayfasının belirli bir bölümünü göstermektedir. Bu boyut, notların ayrıntılarının net bir şekilde görülebilmesini sağlamaktadır.

Renkler: Fotoğrafta kullanılan renkler arasında kırmızı, siyah, mavi ve şeffaf siyah ayakkabı boyası bulunmaktadır. Kırmızı renk, notların belirli kısımlarını vurgulamak ve ön plana çıkarmak için kullanılmıştır. Siyah akrilik boya, bazı kısımları kapatmak ve gizlemek için kullanılmıştır. Şeffaf siyah ayakkabı boyası, içindeki yazıların okunmasını sağlayarak bir geçiş etkisi oluşturmuştur. Mavi ve siyah pilot kalem ise çizgisel geçişler ve detaylar için kullanılmıştır.

Düzenleme: Fotoğrafta defter sayfasının belli bölgeleri belirli boya ve kalem teknikleriyle işlenmiştir. Kırmızı dairelerle çevrelenmiş notlar, açıkta kalan ve öne çıkan bölümleri temsil etmektedir. Siyah boya ile kapatılan kısımlar, belki de daha gizli veya korunması gereken notları ifade ederken şeffaf siyah ayakkabı boyası kullanılarak kapatılan bölüm içindeki yazılar okunabilmek için bir geçiş etkisi yaratmıştır.

#### ***Arka yapı:***

Günlükte açıkta bırakılan bölümlerde “*Hastane odasında ölümün en yaklaştığını hissettiğim anlarda çırpınışlarım hiçbir kulakta ses olamadığında*”, cümledeki unsurları şu şekilde inceleyebiliriz:

Varoluşsal Sınırlılıklar: Cümlede, bir hastane odasında yaşanan bir deneyim anlatılarak ölümün yaklaştığı bir an olduğu belirtilmektedir. Buda, insanın varoluşsal sınırlılıklarını ve ölümle karşı karşıya olduğu gerçeğine işaret etmektedir.

İfade Edilemeyen Duygular: “*Çırpınışlarım hiçbir kulakta ses olamadığında*” ifadesi, duygusal çırpınışların ve çaresizliğin ifade edilemediğini belirtir. Bu, insanın varoluşsal deneyimlerinde yaşadığı zorlukları ve anlatılamayan iç dünyasını yansıtmaktadır.

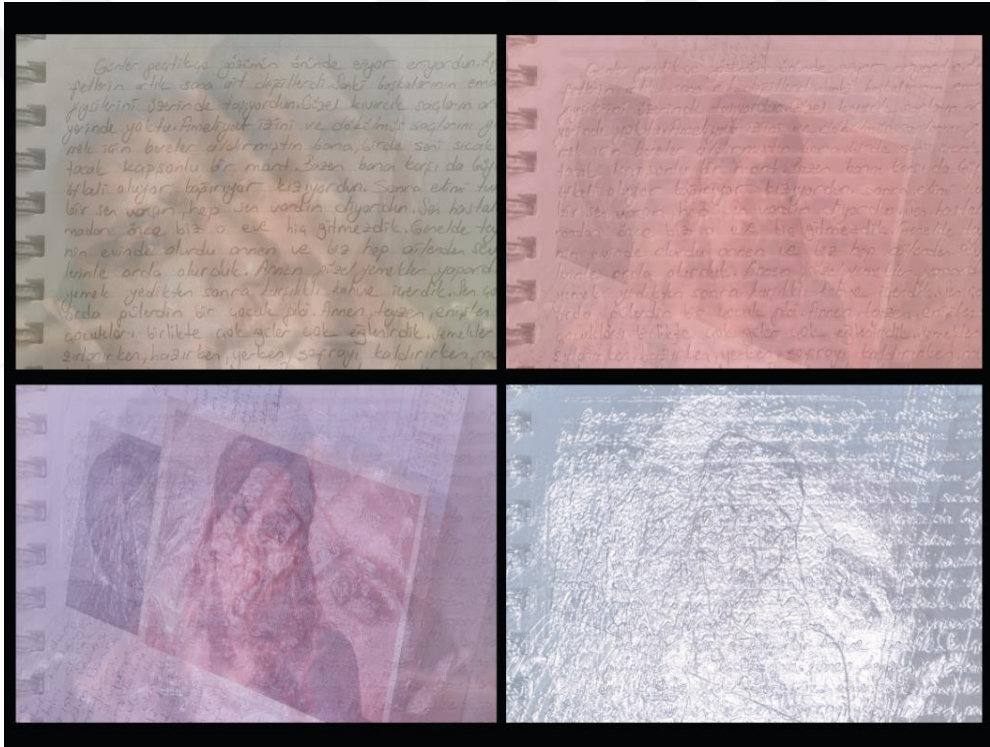
İletişim Engeli: Cümlede, çırpınışların hiçbir kulakta ses olmadığı ifade edilir. Buda, insanın yalnızlık, iletişim engelleri ve anlaşılama gibi varoluşsal deneyimlerini temsil eder. İletişim eksikliği, insanın içsel çatışmalarını ve duygusal durumlarını ifade edemediği anları vurgulamaktadır.

“...dört duvar”, “...birçok acının”, “...sessizlik ağırdı, ilk defa ağır gelmişti”, “...doktorlar”, “...acı sona hazırlanıyordu” ve “...yaşadıklarım...” Belli ki o odada yatarken kendisini çaresiz hissetmiş ve birileri onu duysun istemişti. Bu sebeple ilk olarak günlükte anlatılmak istenen en can alıcı duygulara ait sözcükler acının rengi

kırmızı ile çevrelenip sınırlandırılmıştır. Geride kalan her şeyin üzeri ise “kara topraklar” misali simsiyah kapatılmıştır. Kiminin tamamen kiminin ise siyah renkle kısmen kapatıldığı, okurken yok etmek istenilen ancak yok olurken kurtarılan sayfalar dolusu bu yazılar o dönemde inkâr edilen her şeyi ifade etmektedir.

### Günlük Notları 3/Dijital Kolaj

Aylar geçtikçe acım hafiflemiyor aksine daha da büyüyordu. O dönemde profesyonel bir yardım almayı tercih etmediğim için tamamen içime kapanmışım. Sadece elimde kalan fotoğraflara, mektuplara ve güzel günlerimize ait anılarımıza sığınarak duygularımı yazmaya devam etmişim.



**Görsel 4.1.** Dilek Aslan. *Eriyorduk Acıdan I* /1947x1280 px., Teknik: Dijital Kolaj. Kullanılan program: Adobe illüstratör. Tarih: 05/09/2022. Saat: 14.30.

### Ön yapı:

Uygulama çalışmalarımın *Eriyorduk Acıdan I*’de geçmişten gelen günlük notları, mektuplar ve fotoğraflar kullanılmıştır (Görsel 4.1). Çalışma dijital kolaj tekniği kullanılarak çeşitli efektler yardımı ile oluşturulmuştur. 29.04.2013 tarihinde kaleme alınmış günlük notları ve bu notların bir bölümünden ilham alınarak yas sürecinde hissedilen yoğun duygular ve eriyip yok olan ruh hali duygusu, kullanılan teknik

yardımla izleyiciye yansıtılmaya çalışılmıştır. Teknik anlamda aynı ölçülerde 4 çalışma yapılmıştır. İlk çalışmada yüzeyi kaplayan günlük notu, ön planda gözle görünür biçimde kadın ve erkek fotoğraflarını bir tül gibi kaplamaktadır. Bu fotoğraflarda bir perdenin ardından bakan silüetler iç içe geçerek bir olmuş gölgeler gibi görünmektedir.

İkinci çalışmada yazılar kızılılaşarak birbirine geçmektedir. Adeta içten içe yayılan bir ısı ile eriyerek birbirine ve fotoğraflara kaynaşmaktadır. Üçüncü çalışmada ise günlük notu iyice eriyip fotoğrafların yüzeyine yapışarak bir kabartma etkisi yaratmaktadır. Dördüncü çalışmada ise Şiir 2’de yer alan mısralarda olduğu gibi taşlaşma duygusu anlatılmaya çalışılmıştır.

Eriyorduk Acıdan I çalışmasına başlamadan önce fotoğraflarımıza bakıp günlüklere yazdıklarımızı okurken bir anda içimden geçen ve kâğıda dökülen bu mısralar uygulamanın seyirini değiştirerek hislerime tercüman olmaktadır.

## Şiir 2

*Acıdan eriyen ruhumuz bedenimizi sarıp sarmalıyordu.*

*Bizse eridikçe acıdan,*

*Eridikçe acıyla,*

*Birbirimize kenetlenip,*

*Yoğuruluyorduk acıyla.*

*Yok olacağımıza eriyerek, iç içe geçiyor,*

*Ardından tıpkı seni alan toprak gibi sertleşip taşlaşıyorduk.*

D. Aslan (kişisel iletişim, 26.05.2018 /14:05)

Bu şiiri ontolojik açıdan analiz ederken, aşağıdaki temaları ve anlamları dikkate alabiliriz:

Acı ve Varoluşsal Deneyim: Şiir, acının insanın varoluşuna nasıl etki ettiğini ve yaşamsal deneyimlerimizi nasıl şekillendirdiğini anlatır. Acının eriyen ruhları ve bedenleri sardığı belirtilmektedir. Buda, acının insanın yaşamında var olan bir gerçeklik olduğunu ve onunla şekillendiğini ifade etmektedir.

Birlik ve İlişki: Araştırmacı, eridikçe acıyla birbirine kenetlenen insanların bir birlik içinde olduğunu vurgular. Acının ortak paydasında bir araya gelip birbirlerini yoğurdukları belirtilir. Bu, insanların acıyı paylaşarak ve birbirine destek olarak varoluşsal bir ilişki kurduğunu ifade etmektedir.

Ölüm ve Taşlaşma: Şiirde, yok olacağımızı bilerek, eriyerek iç içe geçtiğimiz ve ardından sertleşip taşlaştığımız ifadesi yer almaktadır. Ölümün bir varoluşsal gerçeklik olduğunu ve ölümlerle birlikte beden taşlaştığı ifade edilmektedir. İnsanın bu deneyimi ölümlerle ilişkilendirilir ve ölümün ardından bedenin toprak gibi sertleştiği bir imge kullanılmıştır.

Şiirdeki acı, birlik, ölüm ve taşlaşma gibi temalar, insanın varoluşsal deneyimlerini ve gerçekliğini ifade eden unsurları yansıtmaktadır.

### ***Arka yapı:***

Hayatımızın dört evresini anlatan bu çalışmada, iç içe geçen ruhlarımız misali birbirine karışan duygularımız fotoğrafların şeffaflığı ile anlatılırken o döneme ait sözcüklerde bir tül gibi üzerimizi örtmektedir. Bu sözcükler şöyle başlamaktadır “Gün geçtikçe gözümün önünde eriyordun.” Bu cümlenin ontolojik analizi şu şekilde yapılabilir.

Zamanın Akışı: “Gün geçtikçe” ifadesi, zamanın ilerlemesi ve akışını vurgular. Bu, insanın yaşam deneyiminde zamanın etkisini ve değişimi temsil eder. Zamanın geçmesiyle birlikte, araştırmacının gözünde bir erime sürecinin gerçekleştiği ima edilmektedir.

Kimlik ve Varoluşsal Deneyim: “Gözümün önünde eriyordun” ifadesi, bir başka kişinin veya varlığın göz önünde erime sürecini temsil eder. Kişinin varlık ve varoluşu, başka bir varlıkla etkileşime girerek veya onu gözlemleyerek şekillenebilmektedir.

İçsel ve Duygusal Süreçler: “Eriyordun” ifadesi içsel ve duygusal bir süreci ifade etmektedir. İnsanın iç dünyasında yaşanan erime, değişim veya yok olma duygularını yansıtabilir. Bu cümle insanın varoluşsal deneyimlerine ve içsel süreçlerine odaklanmaktadır. Zamanın akışı ve değişimiyle birlikte kişinin gözünde gerçekleşen erime, insanın kimliği ve kişisel deneyimiyle ilişkilendirilebilir.

Artık her şeyin sadece fotoğraflarda kalan anılardan ibaret olduğunu, silüetlerimiz yok olurken içimizin acıdan eriyerek sonrasında taşlaştığına atıfta bulunan dört parçadan

oluşan bu görselde kırmızının ve mavinin alt tonları kullanılmış, acı ve göz yaşı bu renklerle ifade edilmektedir. Bu sayede üstünü örtmeye çalıştığımız acımızın ve en masum duygularımızın aslında en çok görünmesini istediğimiz tarafımız olduğu vurgulanmaktadır. Aynı karelerde üst üste bekleyen fotoğraflar hayatımızı sembolize ederken, son karedeki fotoğraf birleşmenin tek yolunun adeta erimekten geçtiğini söylemektedir. Bu çalışmada tıpkı hayatı boyunca travmatik izler taşıyan Egon Schiele gibi içsel duygular otobiyografik bir anlatım şekliyle izleyiciye sunulmuş, içsel bunalımlar görsele yansıtılmaya çalışılmıştır.

### **Öfke ve Pazarlık Evresi**

İnkâr evresinin ardından “neden ben?” dediğim öfke evresine girdiğim dönemde yaşadığım ölüm gerçeğiyle yüzleşmeye başlamış ancak kabul etmek istememiştim. Kaybın üzerinden aylar, yıllar geçmiş olsa da o ana geri döndüğüm her günümde anılarım, acılarım depreşiyordu (Şiir 3).

### **Şiir 3**

*Hüzünler sarmış her zerremi,*

*Bağırırsam sesim çıkmaz,*

*Ağlasam göz yaşlarım akmaz.*

*İsyanım var tüm olanlara,*

*El açıp yalvarsam bu saatten sonra,*

*Allah yüzüme bakmaz.*

D. Aslan (kişisel iletişim, 19.02.2017 /01:30)

### **Ön yapı:**

Şiir 3'te geçen “*Hüzünler sarmış her zerremi / Bağırırsam sesim çıkmaz / Ağlasam göz yaşlarım akmaz.*” sözcüklerinde çaresiz, nefessiz, kimsesiz hissetme duygusu ön plana çıkmaktadır. O zamanlar hissedilen öfke duygusu, her şeye, herkese ve en çok da Yaratıcıya karşıdır. Öyle ki “*El açıp yalvarsam bu saatten sonra, / Allah yüzüme*



*bakmaz.*” Sözcüklerinde yalvarış ve yakarışlara umutsuzca karşılık bulunamadığı vurgulanmaktadır. Öfke temalı bu şiir serbest bir dille yazılmıştır.

Tema: Şiirde, çaresizlik, nefessizlik, kimsesizlik ve öfke gibi duygular ön plana çıkmaktadır. Şiirin temel teması, yalnızlık, hayal kırıklığı ve umutsuzluktur. Öfke duygusu şiirin ana teması olarak öne çıkmaktadır.

Dil ve Anlatım: Şiirde serbest bir dil ve anlatım kullanılmaktadır. Duygusal yoğunluğu yansıtmak için sözcüklerin seçimi ve kullanımı etkili bir şekilde yapılmıştır. Şiirdeki ifadeler doğrudan ve duygusal bir anlatımla aktarılmıştır.

İroni ve Tezat: Şiirdeki sözcüklerde ironi ve tezat vurguları bulunmaktadır. Bağırarak sesin çıkmaması, ağlamakla gözyaşlarının akması gibi durumlar ironiye örnek olarak gösterilebilir. Bu tezatlar, çaresizlik ve umutsuzluk duygusunu daha da vurgulamaktadır.

Din ve İlahi Kavramı: Şiirde Allah’a yönelik bir umutsuzluk ve öfke ifadesi yer almaktadır. El açıp yalvarmanın artık karşılık bulamayacağına dair bir inanç dile getirilmektedir. Bu, şiirdeki öfke ve hayal kırıklığının bir yansıması olarak görülebilir.

Hastalık döneminde Yaratıcıya çok yalvarmış onu benden almasın ve bir mucize olsun diye neredeyse her gün pazarlık yapmışım: “*Tek şöyle olsun da tek böyle olsun da tek iyileşsin de bir daha onu görmemeye bile razıyım da*” fakat yaptığım bu pazarlıklar gerçekleşmediğinden acı sonla yüzleşmek zorunda kalmış, derin bir boşluğa ve hiçliğe düşmüştüm.

### ***Arka yapı:***

Bu dizelerin ontolojik analizi şu şekilde yapılabilir.

Varoluşsal Hüzün: “Hüzünler sarmış her zerremi” ifadesi, içsel bir hüznün varoluşun her parçasını kapladığını vurgular. Bu, insanın yaşam deneyimindeki hüznün, acı veya sıkıntıları yansıtır. Varoluşun temel bir gerçekliği olan hüznün, kişinin iç dünyasını sarmış durumdadır.

İfade Edilemeyen Duygular: “Bağırırsam sesim çıkmaz, ağlasam göz yaşlarım akmaz” ifadesi, içsel duyguların ifade edilemediğini belirtir. Bu, insanın yaşadığı çaresizlik ve iletişim engellerini yansıtır. Duygusal tepkilerin dışa vurulamaması, insanın iç dünyasının karmaşıklığını ve zorluklarını ifade etmektedir.

İsyan ve İletişim Engelleri: “İsyanım var tüm olanlara, el açıp yalvarsam bu saatten sonra, Allah yüzüme bakmaz” ifadeleri, isyan etme ve dilekte bulunmanın artık bir sonuç getirmeyeceğini ifade eden bu iletişim engelleri, umutsuzluk hissini yansıtmaktadır. İsyanın karşılık bulamaması ve yalvarmanın karşılıksız kalması, insanın varoluşsal deneyiminde yaşadığı zorlukları ifade etmektedir.

Bir boşluk hissi ile yazılan bu şiirde, acının içinde kaybedilen benliğin Yaratıcının sevgisine bile layık olmadığına, yakarışlarına karşılık bulamadığı için de sevdiğinin elinden alındığına dair inanç görülmektedir.

### **Fotoğraftan Dijital Manipülasyon**

Aşağıda yer alan *Yakarış* adlı çalışma yine böyle duygularla yaşadığım öfke patlamalarını temsil etmektedir (Görsel 4.2). Kelime anlamı olarak *Tanrıdan bir şey isteme, yalvarma, yakarma* şeklinde karşına çıkan “yakarış” sözcüğü bu çalışma ile bütünleşip o anki duygularıma en doğru şekilde tercüman olmuştur. Bu çalışmadaki yakarışlarım varoluşsal çaresizliğimi ifade etmekteydi. İçsel sıkıntılarımı dile getirirken, Allah’a yönelen bir yakarma ve dilekte bulunma halim söz konusuydu. Ancak, bu yakarışlarım sonuçsuz kalmış ve çaresizliğim daha da büyümüştü. Bu sebeple o dönemde varlığımın derinliklerinde yaşadığım çaresizlik, acılarıma ve sıkıntılarıma işaret etmektedir.



**Görsel 4.2.** Dilek Aslan. *Yakarış* /700x400 px., Teknik: Fotoğraftan Dijital Manipülasyon. Kullanılan program: Adobe illüstratör. Tarih: 29/12/2022. Saat: 02.20.

### ***Ön yapı:***

İçerik: Fotoğraftan, dijital manipülasyon tekniğiyle oluşturulmuş bir çalışmadır. Karanlık bir çerçeve alanı içinde yer alan silüetler, acı, öfke ve çaresizlik gibi ruh hallerini yansıtmaktadır. İnsanların zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşması ve duygusal değişimlere maruz kalması temsil edilmektedir.

Biçim: Görsel, 700x400 piksel boyutlarında üç farklı fotoğrafın manipülasyonu ile oluşturulmuştur. Bu boyut, detayları net bir şekilde görülebilmelerini sağlamaktadır. Manipülasyon teknikleri ve efektlerle dokular eklenerek çalışmanın atmosferi oluşturulmuştur.

Renkler ve Efektler: Görselde kullanılan renkler ve efektler, çalışmanın duygusal atmosferini güçlendirmek için kullanılmıştır. Karanlık tonlar, acı ve çaresizlik duygusunu vurgulamaktadır. Efektler ve dokular, çalışmanın dokusunu ve derinliğini artırmaktadır.

İmaj ve İfade: Görselde yer alan silüetler, isimsiz ve kimliksiz bir şekilde acı çeken insanları temsil etmektedir. Kimlikleri veya varlıkları değil, iç içe geçen veya parçalanmış kişilikleri ön plana çıkarmaktadır. İç dünyanın karmaşıklığını ve değişkenliğini yansıtmaktadır.

Anne-Louis Girodet'in Atala'nın ölümünü işlediği resminde olduğu gibi burada da izleyiciye hem kendi iç dünyasındaki ölüm yankısı hem de sanatsal anlamda ölüm teması anlatılmaya çalışılmaktadır

### ***Arka yapı:***

İçerik: Çalışmada, yaşanan yas deneyimi sonrasında içine düşülen karanlık ve çıkmaz durumunu temsil eden bir atmosfer vardır. İnsanın kendi çıkmazıyla sıkıştığı, kafese benzer bir ortamda olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca, çalışmada içsel güçsüzlük ve çaresizlik duyguları da ön plana çıkmaktadır.

Biçim: Fotoğraf üzerinde dijital manipülasyon tekniği kullanılarak oluşturulmuş bu çalışmada karanlık bir atmosfer, kafes benzeri bir çerçeve ve belirgin kontrastlar çalışmanın biçimini belirlemektedir. Bu biçim, içerikle uyumlu bir şekilde insanın içine düştüğü çaresizlik ve sıkışmışlık duygusunu yansıtmaktadır.

Renkler ve Efektler: Çalışmada karanlık tonlar, gri ve siyah renkler baskındır. Bu renkler, içsel karanlık ve güçsüzlük duygusunu vurgulamaktadır. Efektler ve dokular, çalışmanın atmosferini pekiştirmek ve duygusal yoğunluğu artırmak için kullanılmıştır.

İfade ve Tema: Sesini duyuramayan, yardım arayışında sonuçsuz kalan insanın yaşadığı acı ve sıkıntılar anlatılmaktadır. İçine düşülen karanlık ve sıkışmışlık duygusu, insanın kendi kendine dayanma ve güçlüklerle başa çıkma çabasıyla birlikte ifade edilmektedir.

### **Depresyon Evresi**

Kaybettiğim kişinin geri gelmeyeceğini kabullendiğim bu dönem benim için tam bir yıkımdı. Artık yapabileceğim bir şeyin olmadığını anlamış kaybın verdiği çaresizlik duygusu içinde adeta kaybolmaya başlamıştım. Kayıp gerçeği ile yüzleşmemle kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar enerjisiz, isteksiz ve yorgun hissetmeye başlamıştım.

### **Şiir 4**

*Elinden kayan ne çok şey var,  
Elinden kayan ne çok anı var,  
Benim sanıp sınıksıkı sarıldığın,  
Biz sanıp ben olduğunu geç anladığın.  
Tuttuğunu sandığın ne çok dal var,  
Bir sonrakine uzandığında  
Elindekini hep kırdığın.  
Yeşeriyorum sandığın  
Ama solduğunu geç anladığın.  
Ne çok kırıklar var elinde  
Toplayıp hayata savurduğun.*

D. Aslan (kişisel iletişim, 05.06.2018 /01:40)

### ***Ön yapı:***

Bu evrede, yaşanan travma neticesinde hayattan tamamen kopma noktasına gelinerek, şiirin “*Yeşeriyorum sandığın / Ama solduğunu geç anladığın.*” dizelerinde görüldüğü gibi solarak tüm renklerin kaybedildiği vurgulanmaktadır. İnsanın çocukluk halinin gerçek olmadığı ve var olduğunu sandığı gerçekliğin bir yanılsamadan ibaret olduğu kurgusu üzerine yazılmış bu serbest ölçülü şiirin teması hayal kırıklıklarından oluşmaktadır.

Bu şiirde, kaybedilen şeylerin ve anıların değerine vurgu yapılmaktadır. Şiirin sözleriyle, kişinin değer verdiği şeyleri kaybettiği, yanıldığı ve yanlış değerlendirdiği anlatılmaktadır. İnsanın sıkı sıkıya tuttuğunu sandığı şeylerin aslında elinden kayıp gittiği, umutla uzandığı dalların kırıldığı ifade edilmektedir. Aynı şekilde, umutlandığı ve yeşerdiğini sandığı şeylerin solduğunu, hayatta topladığı ve savurduğu kırıkların olduğu da belirtilmektedir.

Şiirdeki sözler, bir yanılgıya ve hayal kırıklığına dikkat çekmektedir. İnsanın yaşamında tuttuğu şeylerin geçici olduğu, bazen yanıltıcı olabileceği vurgulanmaktadır. Şiir, insanın değerli olanları kaybetme ve hayatta yaşadığı deneyimlerin yanlış değerlendirmelerle sonuçlanma olasılığına dikkat çekmektedir.

Elimden kayan ne çok şey vardı, sanki o ana kadar kazandığımı sandığımı benim olduğunu sandığım her şey gibi hayatımda avuçlarımdan içinden kayıp gitmişti. Bu yaşa gelene kadar pek çok şeyi kaybetmişim elbette ki ama hiçbiri sevdiğim birinin ölümü kadar canımı yaktmamıştı. Hayat ne kadar da acımasız geliyordu, oysa dünya var olduğundan bu yana ölüm inkâr edilemez bir gerçek olarak tüm canlıları günü geldiğinde kollarına alıyordu.

### ***Arka yapı:***

Bu şiiri ontolojik açıdan analiz ederken, aşağıdaki temaları ve anlamları dikkate alabiliriz:

**Kaybolan Şeyler ve Anılar:** “Elinden kayan ne çok şey var, elinden kayan ne çok anı var” ifadeleri, geçmişte kaybedilen şeylerin ve anıların hatırlatılmasını temsil eder. Bu, insanın zaman içinde yaşadığı kayıpları ve geçmişteki deneyimlerin unutulmazlığını ifade etmektedir.

İlişkilerin Değeri: “Benim sanıp sınımsıkı sarıldığın, biz sanıp ben olduğumu geç anladığın” ifadeleri, bir ilişkinin yanlış anlaşıldığını ve geç fark edildiğini ifade eder. İnsanın başkalarını anlama ve bağ kurma çabalarının önemi vurgulanır. Ancak, yanlış anlaşılmalarda ve geç fark edişlerin ilişkilerde yıkıcı etkileri olduğu belirtilmektedir.

Geçici ve Kırılma: “Tuttuğunu sandığın ne çok dal var, bir sonrakine uzandığında elindeki hep kırdığın” ifadeleri, insanın geçici olanlara bağlanmasının ve kırılmasının altını çizer. İnsanın tuttuğunu zannettiği şeylerin sürekli değişim ve dönüşüm içinde olduğu, bir sonraki adıma geçildiğinde eldeki kaybedildiği ifade edilmektedir.

Bu şiirde insanın başkalarını anlama ve bağ kurma çabalarının önemine değinilirken, yanlış anlaşılmalarda ve ilişki eksikliklerinin yıkıcı sonuçlara yol açabileceği ifade edilir. Şiirde ayrıca insanın geçici doğası ve kırılma vurgulanarak elde tutulanların zamanla kaybedildiği ve değişimin kaçınılmazlığı ifade edilmektedir.

Yıllar sonra yüksek lisans tezimin uygulama aşamasına başladığım ilk günlerde aşağıda yer alan bu mısralar bir anda yüreğimden dilime dökülmeye başladığında hemen kalkıp bir kâğıda not aldım.

## Şiir 5

*Acıyı bir duvak gibi giyindim senden sonra,*

*Tıpkı kavrulan yüreğimin rengi gibi kızıldı.*

*Hiçbir zaman gerçekleşmeyecek hayaller gibi,*

*Boğazımda düğümlenerek içime oturdu.*

D. Aslan (kişisel iletişim, 09.04.2022 /21.09)

## Ön yapı:

Bu dizeler insanın acıyla baş etme sürecine odaklanmaktadır. Acının kişinin varlığını ve kimliğini nasıl etkilediği vurgulanır. İçsel acının yoğunluğu, yürek üzerindeki etkisi ve duygusal deneyimlerin karmaşıklığı ifade edilir. Aynı zamanda, hayal kırıklığı,

umutsuzluk ve içsel zorlukların varoluşsal bir gerçeklik olduğu ifade edilir. Acının boğazda düğümlenme ve içe oturma şeklindeki etkisi, ruhsal sıkıntıları ve ifade edilemeyen duyguların zorluğunu vurgulamaktadır. Şiirde tema olarak acı, kayıp ve hayal kırıklığı gibi duygusal ve içsel deneyimlerin öne çıktığı duygular görülüyor. Sevgi ilişkisinin sona ermesiyle yaşanan acının üzerine yoğunlaşmaktadır. Acının duvak gibi giyildiği, yüreğin kızıla dönüştüğü, hayallerin gerçekleşmeyeceği gibi imgelerle duygusal bir atmosfer yaratıyor. Ayrıca, boğazda düğümlenme ve içine oturmanın da ifade ettiği gibi, araştırmacının iç dünyasında yoğun bir duygusal etkileşim yaşandığı anlaşılmaktadır.

### ***Arka yapı:***

Bu dizeleri ontolojik açıdan analiz ederken, aşağıdaki temaları ve anlamları dikkate alabiliriz:

Acının Varoluşsal Deneyimleri: “Acıyı bir duvak gibi giyindim” ifadesi, acının kişinin varoluşsal deneyimini kapladığını ve ona etki ettiğini belirtir. Acının bir duvak gibi giyilmesi, onun bir parçası haline geldiğini ifade eder.

Kavrulan Yürek ve Kızıl Rengi: “Tıpkı kavrulan yüreğimin rengi gibi kızıldı” ifadesi, içsel acının yoğunluğunu ve etkisini yansıtır. Kavrulan yürek, acının yürek üzerindeki etkisini ifade ederken, kızıl renk yoğunluğun ve yoğun acının sembolüdür. İnsanın içsel dünyasının acıyla dolduğunu ve bunun yüreğin rengini değiştirdiğini ifade eder.

Hayallerin Gerçekleşmeme Hali: “Hiçbir zaman gerçekleşmeyecek hayaller gibi” ifadesi, hayallerin gerçekleşme umudunun kaybedildiğini ifade eder. İnsanın hayal kırıklığı ve umutsuzluk yaşadığı durumları temsil eder. Hayallerin gerçekleşme olasılığı olmadığı için, içsel bir hüznün ve kaybedilmiş umutların hissedildiği ifade edilmektedir.

Boğazda Düğümlenme ve İçe Oturma: “Boğazımda düğümlenerek içime oturdum” ifadesi, acının içsel bir etkisini ve zorluklarını ifade eder. Boğazda düğümlenme, duygusal bir sıkıntıyı ve ifade edilemeyen duyguların yoğunluğunu belirtir. Acının içe oturması ise, insanın içsel dünyasında derin bir etki bıraktığını ifade etmektedir.

Yazarken birdenbire gözümün önünde canlanan kızıl duvaklı halimin fotoğrafını çektim ve bilgisayara aktararak üzerinde efektler uyguladım (Görsel 4.3).



**Görsel 4.3.** Dilek Aslan. *Eriyorduk Acıdan II /Duvak I (serinin ilk fotoğrafı) / Her bir görsel büyüklüğü 500x500 px., Teknik: Fotoğraftan Dijital Manipülasyon. Kullanılan program: Adobe illüstratör. Tarih: 10.10.2022. Saat: 22.30.*

*Eriyorduk Acıdan* serisi tesadüfen ortaya çıkmamıştı. *Erime* hissi hep orda içimde bir yerdedi. Nereye baksam bu his beni çağırıyordu adeta. Önüme hep kıvılcı kırmızı renkli nesnelere çıkıyordu. Kırmızı renk güç, enerji, canlılık, hâkimiyet, eylem, iddia, yaratma, hayatta kalma ve tutkuyu ifade etmekle birlikte aynı zamanda korku, öfke ve haykırışın rengi olarak da tanımlanmaktaydı. Öyleyse ateş gibi kıvılcı kendi haykırışımın rengi beni olduğum halimden başka bir zamana çekiyor içinde yanıp kavrulduğumu ve adeta eridiğimi hissettiriyordu. Bu düşüncelerle 09.04.2022 akşam 21:23'te günlüğüme yazdıklarım aklıma geldi, gözümün önünde eriyip yok olduğunu gördüğüm adamın çaresizliği ve benim ona yardım etmek için hiçbir şey yapamıyor olmamı erime hissim. *Eriyorduk acıdan* ve maalesef çaresi yoktu. İşte bu duygularla başladığım seri çalışmasına hâkim olan renk burada olduğu gibi bazen bana acıyı hatırlatan kıvılcı kırmızı oluyor bazen de ölümün karanlık yüzü gibi siyah oluyordu.

## **Duvak I**

Duvak kelimesinin tarihi, Antik Yunan dönemine dayanmaktadır. O dönemde gelinlerin şeytani ruhlardan korunmak için kırmızı bir duvak taktıkları söylenmektedir. Bu inancıya göre kırmızı duvağı takan gelin hareket ettikçe alev gibi bir görünüme kavuşmakta ve kötü ruhlara kaçırıldığı düşünülmektedir. Aynı zamanda kırmızı renk,



kişiyi geçmiş ya da geleceği düşündüğü anlardan çıkartarak şimdiki ana çekmeye çalışmaktadır.



**Görsel 4.3.** Dilek Aslan. *Eriyorduk Acıdan II /Duvak I/ Her bir görsel büyüklüğü 500x500 px., Teknik: Fotoğraftan Dijital Manipülasyon. Kullanılan program: Adobe illüstratör. Tarih: 10.10.2022. Saat: 22.30.*

Çok uzun zamandır dijital ortamda çalışmalar yaptığım için bazı çalışmalarım da teknik olarak dijital kolajlar yapmayı uygun buldum. Zaman, mekân ve malzeme bağımlılığı olmadan çalışabildiğim dijital ortam bana çalışmalarım da anlatmak istediğim duyguyu ortaya çıkarmam konusunda oldukça geniş bir alan sunmuştur.

### ***Ön yapı:***

Bu çalışmada, fotoğraf üzerine dijital manipülasyon yapılarak etkileyici bir erime etkisi oluşturulmuştur. Görselde, yüzü tamamen saran kırmızı tül kumaş, bir duvak gibi kullanılmıştır. Bu kumaşın yüze sarılışı, görselde kararlılık ve sertlik hissi yaratmaktadır. Aynı zamanda, elin boynunda sıkı bir şekilde kavrayışı, bir tutku veya kontrolün sembolü olarak yorumlanabilir.

Görselde kullanılan siyah renk, kırmızı rengin etkisini daha da vurgulamakta ve dikkat çekiciliğini artırmaktadır. Beyaz renk ise tülün tenle kontrast oluşturarak daha belirgin hale gelmesini sağlamaktadır. Bu renk kombinasyonu, görseldeki duygusal ve etkileyici atmosfer daha da güçlenmektedir.

Adobe Illustrator programı kullanılarak yapılan dijital manipülasyonla oluşturulmuş bu çalışmanın boyutları 500x500 pikseldir. Bu boyut, görselin detaylarının net bir şekilde görülebilmesini sağlamaktadır.

Rembrandt'ın portre ve otoportrelerinde ışığı tüm kişisel özellikleri yansıtacak bir araç olarak kullanmasından yola çıkarak bu çalışma üzerinde de aynı etkiye ulaşılmaya çalışılmıştır.

Buradan anlaşılan araştırmacının acıyı metaforik bir şekilde ifade ettiği ve onu yaşamında önemli bir unsur olarak benimsediğidir. Ayrıca, yüreğin acıdan dolayı kızıla dönmesi, araştırmacının yoğun duygusal deneyimler yaşadığını ve bunun etkisini hissettiğini yansıtır. Bu görsel çalışması şiirdeki duygusal ve içsel deneyimlerin vurgulandığı tema üzerinde odaklanmaktadır.

#### **Arka yapı:**

Fotoğrafta kullanılan kırmızı örtü yıllar öncesinde ilk alınan hediyeye sarılmış olan tül bir kumaştır. Bu kumaşın kullanılması geçmişe ait anıların hala saklandığını ve yaşanan yas duygusunun belki de bu istiflenen duygularla daha da yoğun hissedildiğini ifade etmektedir. Bu çalışmada kırmızı rengin seçimi “Acıyı bir duvak gibi giyindim senden sonra, tıpkı kavru lan yüreğimin rengi gibi kızıldı.” dizelerine atıfta bulunmaktadır.

Bu dizelerde kullanılan dil ve imgeler üzerinden aşağıdaki değerlendirmeler yapılabilir:

Metaforik İfade: “Acıyı bir duvak gibi giyindim” ifadesi, acının bir giysi gibi benimsendiğini ve üzerine alındığını anlatır. Bu, acının araştırmacının yaşamında önemli bir yer edindiğini ve onu kapladığını ifade etmektedir.

Renk İmgesi: “Tıpkı kavru lan yüreğimin rengi gibi kızıldı” ifadesi, yüreğin acıdan dolayı kızıla döndüğünü anlatır. Kırmızı renk, tutku, acı ve yoğun hislerle ilişkilendirilir. Bu, araştırmacının yüreğinin aşkın ve acının etkisi altında olduğunu ifade etmektedir.

## Duvak II

Bir kadın figürü çizimi ile başlayan bu çalışma, bir anda elime geçen plastik poşeti kadının yüzüne kapatma isteğimle bambaşka bir hale dönüştü (Görsel 4.4). Poşetin altından görünen silüet acı doluydu, bu görünüme poşetin kıvrımları da fazlasıyla yardımcı oluyordu. Ardından poşeti yakarak bazı bölümlerini eritmek geldi aklıma. Poşet eriyor ve aşağı doğru akıyordu. Bu çalışmayı yaparken oldukça heyecanlanmışım, sanki içimden akıp inen, akıp giden ılık ılık kanıma karışan bir şeyler vardı. Kanıyordum çünkü yaralar alıyordum.



**Görsel 4.4.** Dilek Aslan. *Eriyorduk Acıdan III /Duvak II.* Her bir görsel büyüklüğü 50x70 cm., Teknik: Tuval Üzerine Akrilik Kolaj Tarih: 17.11.2022. Saat: 14.30.

### ***Ön yapı:***

Tuval üzerine akrilik boya ve kolaj tekniği kullanılarak 50x70 cm. boyutlarında çalışılmıştır (Görsel 4.4). Görselde yüzeyin neredeyse tamamında plastik poşet kullanılmış olup üzerinde yırtma, delme ve yakma işlemleri gerçekleştirilmiştir. Ağırlıklı renk olarak siyah kullanılırken, yer yer kırmızı, beyaz ve gri etkilerde görülmektedir. İlk bakışta yüzüne duvak geçirilmiş bir kadın silüetini andıran çalışma farklı tekniklerin bir araya gelmesi ile ortaya çıkarılmıştır.

Bu görsel açıklamasına dayanarak, aşağıdaki unsurlar hakkında daha fazla analiz yapılabilir:

**Malzeme ve Teknikler:** Plastik poşetlerin kullanılması, yırtma, delme ve yakma gibi işlemlerle birlikte çalışmanın farklı bir doku ve yüzey oluşturduğunu gösterir. Bu, araştırmacının çeşitli malzeme ve teknikleri bir araya getirerek çalışmanın görsel etkisini oluşturduğunu göstermektedir.

**Renk Seçimi:** Siyah renk, çalışmanın ağırlıklı olarak kullanılan renk olduğunu belirtirken, kırmızı, beyaz ve gri gibi diğer renkler de belirli detaylara vurgu yapmak veya kontrast oluşturmak için kullanılmıştır. Renkler, çalışmanın duygusal veya sembolik anlamlarını da yansıtabilmektedir.

**İmaj ve İşlev:** Çalışmanın, ilk bakışta yüzüne duvak takılmış bir kadının silüetini anımsattığı ifade edilmektedir. Buda, görselin sembolik veya tematik bir bağlamda değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Kadının yüzündeki duvak, gizlilik, sır gibi kavramları ifade edebilir veya kadının kimlik, cinsiyet gibi konularla ilişkili bir temsili olabilir.

### ***Arka yapı:***

Bu eserde poşet üzerinde yakma neticesinde açılan delikler ruhun yaralarını sembolize etmektedir.

**Deliklerin Ruhun Yaralarını Sembole Etmesi:** Bu, acı, travma veya içsel zorluklar gibi ruhsal deneyimleri ifade etmektedir. Deliklerin açıldığı bölgelerin içlerinin kızıl kırmızı renklerle boyanması, çekilen acının yoğunluğuna ve derinliğine atıfta bulunmaktadır.

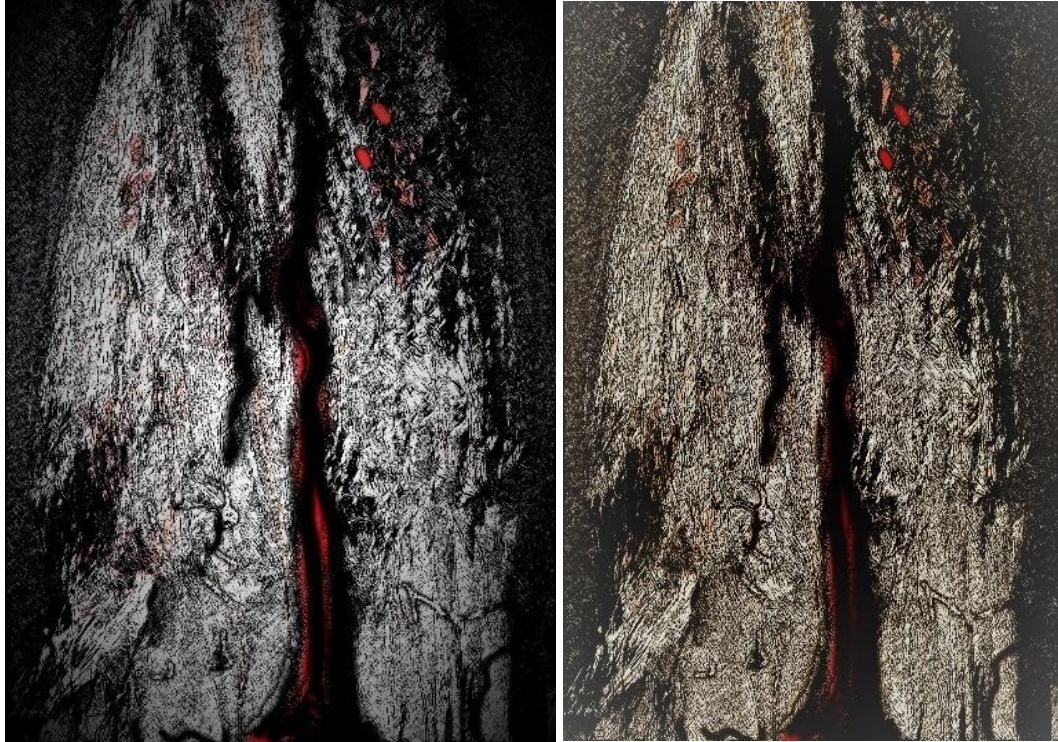
Siyah Rengin Karanlığı Temsil Etmesi: Bu, görselde kullanılan siyah rengin acının ve zorlukların içinde kaybolma, belirsizlik ve bilinmezlik duygularını ifade etmesini sağlamaktadır.

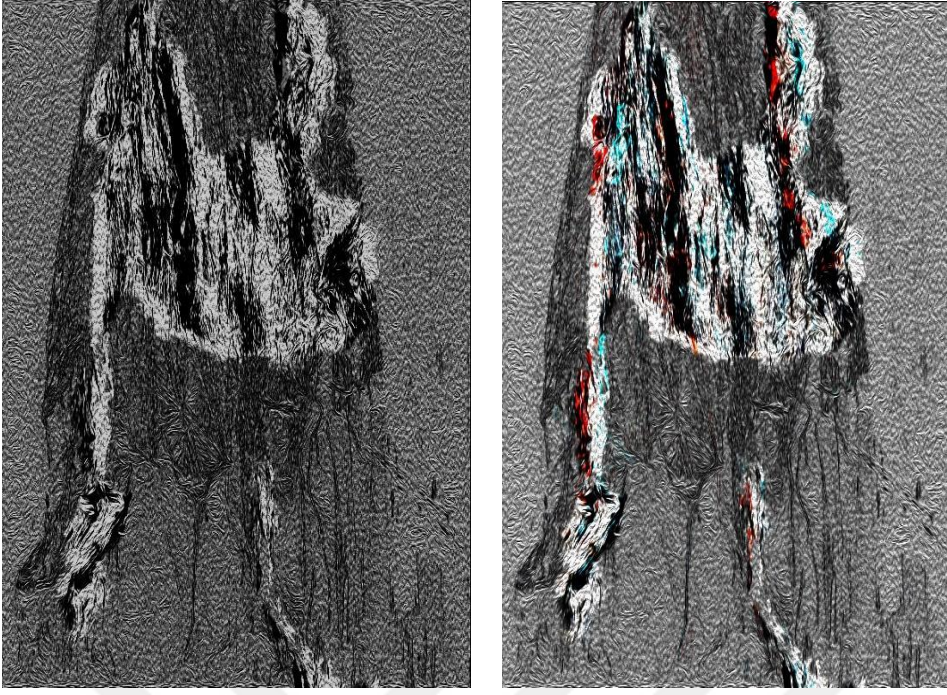
Gri Renklerin Kullanımının Gözyaşlarını ve İçsel Kaybolmayı Sembolle Etmesi: Gri renkler, siyah ve kırmızı arasında bir bağlantı sağlamaktadır. Bu renkler, göz yaşlarını ve içsel kaybolma hissini sembolize eder. Arafta kalmış hayaller gibi, gri renkler acının içinde kaybolma, belirsizlik ve kararsızlık duygusunu yansıtmaktadır.

Bu analizde, görsel unsurların sembolik anlamları üzerinde durulmuştur. Deliklerin ruhun yaralarını sembolize ettiği, kırmızı renklerin çekilen acıyı ifade ettiği, siyah rengin belirsizliği temsil ettiği ve gri renklerin içsel kaybolmayı sembolize ettiği belirtilmiştir. Bu unsurlar, eserin duygusal ve sembolik etkilerini vurgulamaktadır.

### **Duvak III**

Duvak II resmini tamamladıktan sonra çektiğim fotoğrafın üzerinde dijital oynamalar yaparak serinin tüm resimlerinde olduğu üzere, ruh halimin katmanlarındaki gibi bir oluştan başka sonuçlar doğurmaya çalıştım.





**Görsel 4.5.** Dilek Aslan. *Eriyorduk Acıdan IV /Duvak III*. Her bir görsel büyüklüğü 500x700 px., Teknik: Dijital Manipülasyon. Kullanılan program: Adobe illüstratör. Tarih: 19.11.2022 Saat: 17.30.

### ***Ön yapı:***

Teknik ve İşlem: “Duvak III” serisi, fotoğraf temel alınarak Adobe İllüstrasyon programı ile dijital manipülasyon teknikleri kullanılarak oluşturulmuştur. Bu teknik ve işlem, görsellerin dijital olarak düzenlendiğini ve farklı efektlerin uygulandığını göstermektedir.

Boyut ve Gelişim: Her bir çalışma 500x700 piksel boyutundadır. Çalışmalar bir değişimi ve gelişimi yansıtmaktadır. Bu değişim araştırmacının, acının köklerinden ayrılarak daha aydınlık ve renkli bir ruh hâline doğru ilerlediğini göstermektedir.

Objenin Düzenlenmesi ve Renk Atanması: Araştırmacının çalışmalarında objelerin düzenlenmesi ve renklerin atanması konusunda belirli bir yöntem ve düzenleme yaklaşımı olduğu ifade edilebilir. Bu düzenleme ve renk seçimi, sanatçının çektiği acılara, duygusal süreçlere veya içsel deneyimlere ilişkin ipuçları verebilir. Renklerin kullanımını, görsellerin duygusal etkilerini ve anlam katkısını belirlemektedir.

Çalışmada kök salınan acıdan yavaş yavaş kopulduğu, daha aydınlık daha renkli bir ruh haline doğru adım atıldığı görünmektedir. Edvard Munch’ın “Hasta çocuk” adlı resminde olduğu gibi burada da objenin düzenlenmesi ve kullanılacak renklerin atanma şekilleri sanatçının çektiği acılar hakkında ipuçları vermektedir.

### ***Arka yapı:***

Artık var olan gerçeğin tüm açıklığıyla görünüp kabul edilmeye başlandığı, kendi karanlığının içinden parça parça aydınlanma yaşamaya ifade eden dörtlü serinin ilk ikisinde yeniden ayağa kalkma isteği vurgulanmaktadır. Diğer ikisinde ise yenilenme değişme ve aydınlanma hisleri ön plana alınmıştır. Zamanla acı artık üzerinden çıkarılıp bir kenara atılmak istenen giysiye dönüşmüştür.

Gerçeğin Kabulü ve Aydınlanma: Açıklamada, var olan gerçeğin artık tamamen görünüp kabul edilmeye başlandığı ve kendi karanlığının içinden parça parça aydınlanma yaşandığı belirtilmektedir. Bu, araştırmacının içsel yolculuğunda aydınlanma ve gerçeği kabul etme sürecine işaret etmektedir.

Yeniden Ayağa Kalkma İsteği: İlk iki çalışmada, yeniden ayağa kalkma isteği vurgulanmaktadır. Bu, acıdan veya zorluklardan sonra yeniden güçlenme ve hayata tutunma arzusunu ifade etmektedir. Bu dönemde araştırmacının içinde motivasyon ve direnç hissi belirginleşmektedir.

Yenilenme, Değişim ve Aydınlanma: Diğer iki çalışmada ise yenilenme, değişim ve aydınlanma hisleri öne çıkarılmaktadır. Bu, acının bıraktığı izlerin üzerinden geçerek, içsel bir dönüşüm sürecine girildiğini ve aydınlanma arayışının arttığını ifade eder. Araştırmacı, kendini daha iyi anlamaya ve geliştirmeye yönelir.

Acının Giysiye Dönüşmesi: Açıklamada, zamanla acının üzerinden çıkarılıp bir kenara atılmak istenen giysiye dönüştüğü belirtilmektedir. Bu, acının artık üzerinde taşınmak istenmeyen bir yük haline geldiğini ve araştırmacının ondan özgürleşme arzusunu ifade etmektedir.

## **4.3. Araştırmacının Travma Sonrası Yaşadığı Yas Duygusunu Sorgulamasının Kendi Öz Terapisi Üzerindeki Etkisi**

### ***Kabullenme ve İyileşme Evresi***

Travma sonrası yas kavramının tasarımsal sorgulama sürecinde yazılar, şiirler, günlükler ve biriktirdiğim objeleri kullanarak geçmişte yaşadıklarımı birer sanatsal ifade diline dönüştürme yoluna gitmişim. Bu süreç başlangıçta bana oldukça zor gelmişti. Yeniden eski defterleri açmak, geçmişin acı dolu sayfaları arasında

gezinmek, ruhumun dar sokaklarında kaybolmama neden olmuştu. Ancak yıllar içinde yaşadıklarımın kalbime nasıl kıymık gibi battığını, çektiğim acıyı unutmak ve bu duygulardan korunmak için kendimi zamanla nasıl duyarsızlaştırdığımı ve içimdeki tüm yaraları işe güce sararak atmaya çalıştığımı ancak durduğumda anladım. Yüksek lisans tez konumla yaşadıklarımı anlamak için kendimi sorgulamaya başlamıştım. İşte durma hali tamda burada devreye girmişti. Yıllar içinde öyle hızlı yol almıştım ki tıpkı son sürat giden bir arabanın camından görünen bir manzara gibi, hayatımın içinde ve etrafında olup bitenleri göremez olmuştum. Araştırmaya başladığım ilk aylar yine aynı hızla devam eden ruh halim zamanla frene basmaya başlamış, okuduklarımı özümsemek için yavaşlamıştı. Bu yavaşlama hali bir yandan yıllarca bastırdığım acıların gün yüzüne çıkmasına, diğer yandansa tuhaf bir rahatlama yaşamama neden oluyordu.



**Görsel 4.6.** Dilek Aslan. *Kalbime Batanlar 50x50 px.*, Teknik: Dijital İllüstrasyon. Kullanılan program: Procreate. Tarih: 24.03.2023 Saat: 19.30.

Okuduklarımı anlamaya, anladıklarımı hayatımda görmeye, duymaya, hissetmeye başlamıştım. Yukarıda yer alan dijital illüstrasyon çalışmasında olduğu gibi en azından artık yaralarımı görüyordum (Görsel 4.6). Tüm bu yaralar, yıllarca içinde sönmüş korlar barındıran bir yanardağın artık kaynamaya başlaması gibiydi. İçimde kıpırdanmalar başlamıştı, artık neler hissettiğimi öğrenmek bundan sonra neler



hissedeceğimi bilmek ve yaralarımı iyileştirmek istiyordum. Ancak bunu tam olarak nasıl yapacağımı bilemesem de araştırma derinleştikçe daha önce hiç hissetmediğim şeyler hissetmeye başlamıştım. Bu süreçte çoğu terimle ilk kez karşılaşılıyor, kayıp yaşadığım dönemde gerçekte neler hissettiğimi yeni yeni anlıyordum. Uzun süren yas sürecim beni adeta derinden sarsmıştı ama acıyı derinden hissediyor olsam da neden o zamanlar bu kadar kanadığımı ancak şimdilerde anlamaya başlamıştım. Bu anlam arayışı içinde belki de yıllardır bir şeyler karalamak için bile elim almamıştım kağıtlara ve kalemlere sarılmaya başlamıştım. Aynı zamanda vaktimin büyük bir çoğunluğunu bilgisayar başında geçirdiğim için, çoğu zaman aklıma gelen her duyguyu klavyeden yazarken bir taraftan da dijital çizimler yapıyor, yazdığım ve çizdiğim her şeyde kaybettiğim kendimi arıyordum.

### ***Ön yapı:***

Kalbime batanlar görseli 50x50 piksel boyutunda Procreate programı kullanılarak dijital ortamda gerçekleştirilmiştir. Görselde taşlaşmış bir kalp ve onu sarmalayan dikenli teller yer almaktadır. İçerden dışarıya doğru çıkan dikenler kalbin bazı bölümlerinde yoğunlaşırken bazı bölümlerinde de seyrekleşmektedir. Karanlığın içinde grileşen bir aydınlığın tam ortasında duran kalpte kırılmalar göze çarpmaktadır.

Kompozisyon ve İşlem: Görselde taşlaşmış bir kalp ve dikenli teller yer almaktadır.

Kalp ve Dikenlerin Sembolizmi: Kalp, insan duygularını, sevgiyi ve hassasiyeti sembolize ederken, dikenli teller acı, koruma veya engelleri ifade edebilir. Görselde, dikenlerin içerden dışarıya doğru yayıldığı ve kalpte yoğunlaşıp seyrekleştiği belirtilmektedir. Buda, kalbin içindeki acının veya travmanın dışa yansımalarını ve çeşitli duygusal durumları ifade etmektedir.

Aydınlık ve Kırılmalar: Görselde, karanlığın içinde grileşen bir aydınlığın yer aldığı görülmektedir. Bu, umut veya içsel aydınlanma arayışını ifade etmektedir. Ayrıca, kalbin ortasında duran aydınlıkta kırılmaların olduğu görülmektedir. Bu kırılmalar, kalbin zedelenmesi veya yaralanmasını ifade ederek, insanın duygusal ve zihinsel zorluklarına işaret ettiği gibi kabuğunu kırmayı da ifade etmektedir.

### ***Arka yapı:***

Yıllar içinde yaşadıkları neticesinde taşlaşan bir kalbin ön planda olduğu görselde, zincirlerini kırarak varlığını ortaya koymak isteyen benlik duygusu anlatılmaktadır. Artık acıya sarılmayıp ondan sıyrılmak, karanlık çerçeveye rağmen içinde yeniden doğmaya çalışan ışıkla etrafını aydınlatma isteği görülmektedir.

Taşlaşan Kalp: Görseldeki taşlaşan kalp, yıllar içinde yaşanan deneyimler etkisiyle hissiyatın katılaştığını ve duygusal taşlaşmanın oluştuğunu göstermektedir. Bu, acı, travma veya zorluklar sonucunda kişinin iç dünyasında meydana gelen dönüşümü temsil edebilmektedir.

Zincirleri Kırarak ve Varlığını Ortaya Koymak: Benlik duygusunun, zincirlerini kırarak kendini ifade etme ve varlığını ortaya koyma isteği vurgulanmaktadır. Araştırmacının acıdan ve geçmişin etkilerinden kurtularak özgürleşme arzusunu ifade etmektedir.

Acıdan Sıyrılmak ve Işığa Doğru Yeniden Doğma: Görselde, artık acıya sarılmayıp ondan sıyrılmak ve içinde yeniden doğmaya çalışan bir ışıkla etrafını aydınlatma isteği gözlemlenmektedir. Kişinin acıyı geride bırakarak dönüşüm ve yeniden doğuş arayışını ifade ederken, görselde kullanılan ışık ise umut ve içsel aydınlığı simgelemektedir.



**Görsel 4.7.** Dilek Aslan. *Acıya Kök Saldım* 40x30px., Teknik: Dijital İllüstrasyon. Kullanılan program: Procreate. Tarih: 28.03.2023 Saat: 15.00.

Tüm bu arayışlar içinde kendimi, yıllar içinde yas duygusu tarafından ele geçirilmiş, tüm hücrelerine kadar istila edilmiş, adeta acıya kök salmış halde buluyordum. Hayat bir şekilde etrafımdan akıp gidiyor bense parçalara ayrılmış kalbimin kıyılarından belirsiz geleceğime doğru bakıyordum (Görsel 4.7). Buna rağmen içimde yeşermeye başlayan umutlar da varlığını gösteriyor ve kendimi içine hapsettiğim acılı kalbim kabuklarını kırmaya başlıyordu. Yaptığım resimler, yazdığım şiirler ve günlükler aç kaldığım sanatsal tarafımı doyurmaya başlamış bu doyum zayıf taraflarımı besleyerek beni yeniden ayağa kalkabileceğime inandırmıştı.

### ***Ön yapı:***

Görsel 40x30 piksel boyutunda Procreate programı kullanılarak dijital ortamda gerçekleştirilmiştir. Görselde kullanılan baskın renkler siyah ve grinin tonlarıdır. Aynı zamanda yeni bir geleceği simgeleyen daha açık beyaza yakın renklerde yer almaktadır. Resmin merkezinde bir ağaca benzeyen kökler ve dalların içindeki taş şeklinde kalbin ortasında oturan bir kadın figürü yer almaktadır. Bu kalp sanki toprağı yararak ve parçalanarak yukarıya, aydınlığa çıkmıştır.

**Renk Paleti:** Görselde siyah ve grinin tonları baskın olarak kullanılmıştır. Bu renkler, belirsizlik, zorluk veya karanlıkla ilişkilendirilebilir. Aynı zamanda daha açık beyaza yakın renklerin de yer aldığı görülmektedir. Bu renkler, yeni bir gelecek, umut veya aydınlık hissini temsil etmektedir.

**Kalp ve Kadın Figürü:** Görselin merkezinde, kökler ve dallar içinde taş şeklinde bir kalbin üzerinde oturan bir kadın figürü bulunur. Bu figür, güçlü bir temsil olabilir ve toprakla bağlantı, doğa, içsel güç veya yeniden doğuş gibi anlamları ifade edebilmektedir.

**Toprağı Yarıp Parçalanma:** Kalbin toprağı yarıp parçalanarak yukarıya, aydınlığa çıktığı görülür. Bu, zorlukları aşma, içsel dönüşüm ve yeniden doğuşu simgelemektedir. Toprağı yarıp parçalamak, geçmişin yükünden kurtulma ve yeni bir başlangıç yapma arzusunu ifade etmektedir.

### ***Arka yapı:***

Taşlaşan bir kalbin içinden sükunetle çıkmış, kalbin tam ortasında geçmişine sırtını dönerek oturan bir figür yer almaktadır. Kalbine yıllarca batmış olan dikenler artık filizlenmeye bir sarmaşık gibi onu saran taşı ayırıp yerinden oynatmaya başlamıştır. Geçmişin karanlığına sırtını dönerek aydınlanan geleceğine bakan kadın figürü güvenli, kararlı ve huzurlu bir şekilde yeşeren taraflarına yönünü çevirmektedir.

Bu açıklama üzerinden aşağıdaki unsurları daha fazla analiz edebiliriz:

Taşlaşan Kalp ve Dikenler: Görselde taşlaşmış bir kalbin içinde yer alan dikenlerin filizlenmeye başlaması, kişinin içsel dönüşümünü ve zorluklarla yüzleşme sürecini ifade etmektedir.

Figürün Duruşu: Figürün kalbin tam ortasında geçmişine sırtını dönerek oturması, geçmişin yükünden kurtulma ve ileriye yönelme arzusunu ifade eder. Bu duruş, güvenli, kararlı ve huzurlu bir şekilde geleceğe odaklanma anlamına gelmektedir.

Aydınlanan Gelecek: Kadın figürünün geçmişin karanlığına sırtını dönerek aydınlanan geleceğine baktığı ifade görülür. Buda, geçmişin etkilerinden kurtulma ve umut dolu bir geleceğe odaklanma isteğini temsil etmektedir.

Yeşeren Taraflar: Figürün güvenli, kararlı ve huzurlu bir şekilde yeşeren taraflarına yönelmesi, içsel büyüme, yeniden doğuş ve pozitif değişimi ifade eder. Yeşeren taraflar, kişinin potansiyelini ve olumlu yönlerini temsil etmektedir.

Sanat kendimi bulma ve tanıma isteğimi güçlendiriyor, başkalarına karşı kendimi ifade edebileceğimi göstererek, dile getiremediğim acıları ve içimde oluşan kocaman yaraları iyileştirip onları sarıp sarmalıyordu. Gün geçtikçe üzerime attığım ölü toprağından sıyrılıyor uyanıyor ve adeta iyileşiyordum. Zamanla, sanat sayesinde ayağa kalkarak kendimi kabullenmeye, yeniden inşa etmeye, ruhumun yaralarını görmeye ve bu yaraların verdiği acılarla yeniden doğup hayata devam etmeye başladım (Görsel 4.8).



**Görsel 4.8.** Dilek Aslan. Yeniden 50x50 px., Teknik: Dijital İllüstrasyon. Kullanılan program: Procreate. Tarih: 03.04.2023 Saat: 23.00.

### ***Ön yapı:***

Görsel 50x50 piksel boyutunda Procreate programı kullanılarak dijital ortamda gerçekleştirilmiştir. Resmin merkezinde ayakta duran genç bir kadın figürü tam önünde bulunan yeşillenen kalbe bakmaktadır. Arkasında karanlık kökler yer almaktadır. Huzur veren yeşil rengin hâkim olduğu havada uçuşan yapraklar göze çarpmaktadır.

Kadın Figürü ve Yeşillenen Kalp: Görselin merkezinde ayakta duran bir genç kadın figürü bulunur ve figürün önünde yeşillenen bir kalbe bakar. Bu, kişinin içsel büyüme, yeniden doğuş ve sevgiye odaklanma sürecini ifade eder. Yeşillenen kalp, umudu, tazeliği ve canlılığı simgelemektedir.

Karanlık Kökler: Kadın figürünün arkasında karanlık kökler yer alır. Bu kökler, geçmişin etkilerini ve zorlukları temsil etmektedir. Kadının önünde yeşillenen kalp,

geçmişin karanlık köklerini aşarak umut ve iyimserlikle ilerleme arzusunu ifade etmektedir.

Huzur Veren Yeşil Renk ve Uçuşan Yapraklar: Görselde huzur veren yeşil rengin hâkim olduğu görülmektedir ve uçuşan yapraklar dikkat çeker. Yeşil renk, canlılık, tazelenme, huzur ve doğayla bağlantıyı temsil eder. Uçuşan yapraklar da hareket, özgürlük ve dönüşümü sembolize etmektedir.

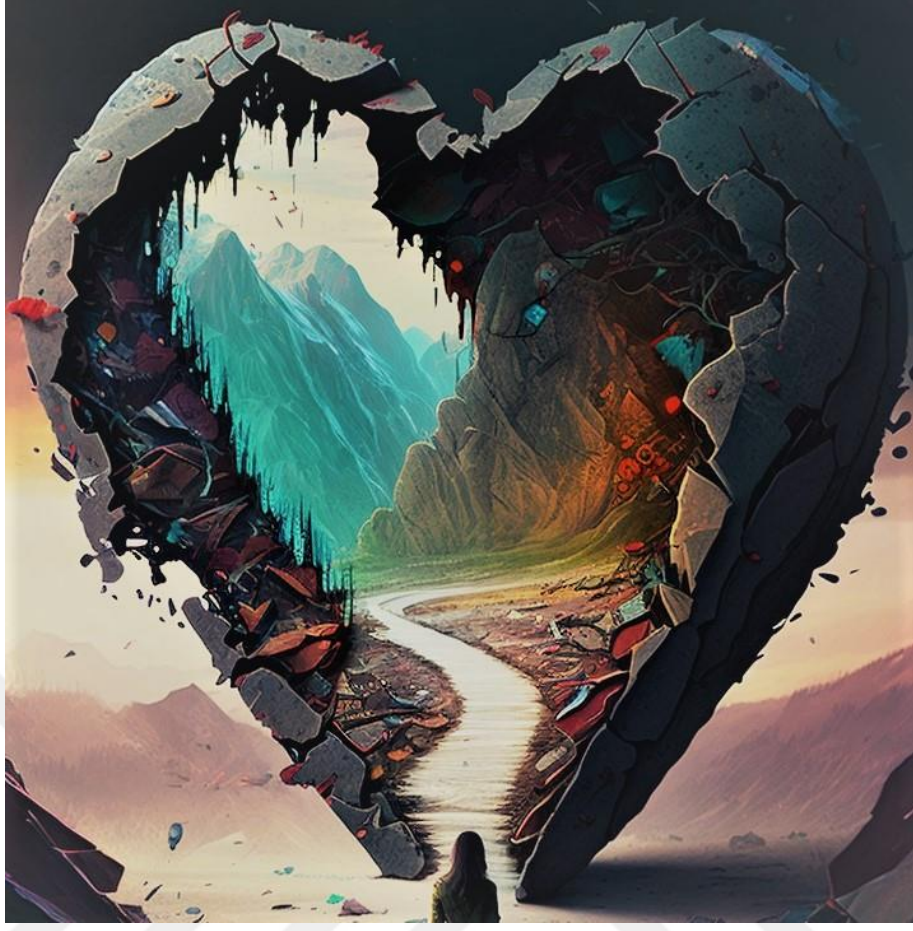
***Arka yapı:***

Mağaradan Çıkan Kadın Figürü: Görselde karanlık bir mağaradan çıkan genç bir kadın figürü yer alır. Bu, kişinin içsel dönüşüm ve zorluklarla başa çıkma sürecini temsil etmektedir. Mağaradan çıkma, karanlıktan aydınlığa geçişi ve yeni bir başlangıcı ifade etmektedir.

Yeniden Oluşan Kalp: Kadın figürü, yeniden oluşmuş kalbine bakmaktadır. Bu, kişinin içsel dünyasının yeniden şekillenmesi ve kalbinin iyileşme sürecini ifade etmektedir. Kalp, duygusal iyileşme, sevgi ve umudu simgelemektedir.

Havada Asılı Halde Duran Kalp ve Yeşeren Dallar: Görselde havada asılı halde duran kalbin üzerinde yeşeren dallar şeklinde yeni kıvılcımlar yer alır. Bu, iyileşme evresini sembolize eder ve kişinin içsel olarak büyüme, yeniden doğuş ve umutla dolma sürecini ifade etmektedir. Yeşeren dallar, yeni başlangıçları, canlılığı ve umudu temsil eder.

Kendimi sorgulama sürecinde yaralarımı tüm gerçekliği ile insanlara açtığım bu dönemde, onların yaralarını da görmeye başladım. Bu sayede eskiden olumsuz pek çok duyguya odaklanan iç sesimin de değiştiğini gözlemledim. İç sesim artık olumlu konuşuyor, uzun yıllar içine düştüğüm karanlık ruh halim aydınlanarak yeniden renk kazanmaya başlıyordu.



**Görsel 4.9.** Dilek Aslan. *Gelecek 50x60 px., Teknik: Dijital İllüstrasyon. Kullanılan program: Procreate. Tarih: 015.04.2023 Saat: 02.00.*

**Kadın Figürü:** Görselin ortasında arkası dönük bir kadın figürü bulunur. Kadın figürü, görselin merkezi bir unsuru olarak, içsel yolculuğu ve dönüşümü temsil etmektedir.

**Kırılarak Parçalanmış Kalp ve Renkli Manzara:** Kadın figürünün gerisinde, görselin tamamını kaplayan kırılarak parçalanmış bir kalp yer alır. Kalbin içinde kırılarak renkli bir manzaraya uzanan yol, kişinin iç dünyasının karmaşıklığını ve dönüşüm sürecini ifade eder. Renkli manzara, umut, canlılık ve iyimserlik hissini temsil etmektedir.

**Renkler:** Görsel, renk açısından oldukça zengindir mavinin, turuncunun, yeşilin ve toprak renklerinin hâkim olduğu görülmektedir. Bu renkler, sakinlik, huzur, doğa ve yaşamın çeşitliliği gibi anlamlar taşıyabilir. Ayrıca, siyah rengin hakimiyetinin kaybolduğu görülmektedir, bu da karanlığın geride kaldığını ve daha aydınlık bir perspektifin ortaya çıktığını göstermektedir.

### ***Arka yapı:***

Resmin ortasında, önünde bir kadın figürünün yer aldığı geleceğe doğru kıvrılan bir yol bulunmaktadır. Bu yol kırılarak parçalanmış bir kalbin içinden yeni bir kapı gibi uzak renkli bir dünyaya uzanmaktadır. Adeta izleyiciye de umut vermek istercesine bir karanlıktan çıkılıp kabuklarını kırarak iyileşebileceğini göstermek istemektedir. Önünde uzun bir yolun olduğu ve bu yolda hayatın yeniden şekillenip renklendiği giderek aydınlanan bir manzara yer almaktadır.

Kadın Figürü ve Geleceğe Kıvrılan Yol: Görselin ortasında bir kadın figürü yer alır ve önünde geleceğe doğru kıvrılan bir yol bulunur. Kadın figürü, kişisel dönüşümü ve umudu temsil eder. Yol ise geleceğe yönelme, ilerleme ve yeni başlangıçlara gönderme yapar.

Kırılarak Parçalanmış Kalp ve Yeni Bir Dünya: Yol, kırılarak parçalanmış bir kalbin içinden geçerek uzak renkli bir dünyaya uzanır. Bu, kişinin geçmişteki acıları, kırıkları ve zorlukları aşarak yeni bir başlangıç yapabileceğini gösterir. Yeni dünya, umut, iyileşme ve farklılık anlamını taşır.

İyileşme ve Renklenme: Görseldeki yol boyunca hayatın yeniden şekillendiği, renklendiği ve giderek aydınlandığı bir manzara yer alır. Bu, kişinin içsel dönüşüm ve iyileşme sürecinde geçtiği aşamaları temsil edebilir. Renkler, canlılık, umut ve değişimi ifade eder.

Son dönemde yaptığım bu sanatsal çalışmalarda kendini gösteren renkli ruh halim, beni gelecek için umutlandırıyor ve artık yeni bir yolculuğa çıkmak için cesaretlendiriyor (Görsel 4.9). Bu sebeple uzun süren kendimi bulma sürecinde sanatın iyileştirici gücüyle ayağa kalkabilen insanlardan biri olduğum için kendimi şanslı hissediyorum. Araştırma boyunca duygularımı en şeffaf haliyle ortaya koyabildiğim bir sürece girmenin yanında yas deneyimimi sanatıma konu edinmek ve kendimi bu yolla ifade edebilmek de bu durumu desteklemektedir. Aynı zamanda araştırmanın sonunda elde ettiğim tüm bu kazanımların yaşantıma ve sanatsal üretimlerime ışık tutacağına da inanmaktayım.



## 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Sonuç

Sanatsal yaratma sürecinde travma sonrası yas kavramının a/r/tografik yöntemle otobiyografik çözümlenmesini konu edinen bu çalışmada alan yazın incelenmesi sonucunda kişisel anlatım ve sanatın birlikteliğinden ortaya çıkan araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür. A/r/tografi kavramına uzanan kaynaklar çoğunlukla yabancı dilde olduğundan bu durumda araştırma sürecinde edinilen yabancı kaynakların doğru ve anlaşılır çevirisinin daha sonra yapılacak diğer çalışmalara kaynak olabilmesi anlamında önemli görülmüştür. Travma sonrası yas kavramı hakkında fazlaca kaynak olmasına karşın konu bireysel açıdan incelemeye geldiğinde sürecin değerlendirilmesinin titiz, sistemli ve samimi bir içe dönüş yaklaşımıyla gerçekleştirilebileceğinin önemi fark edilmiştir. Araştırmada elde edilen genel sonuçlarla birlikte “A/r/tografik yöntemle soruşturulan travma sonrası yas kavramının; araştırmacının öznel deneyimleri bağlamında otobiyografik sorgulanmasının araştırmacının sanatsal yaratma süreci, ortaya koyduğu sanat ürünleri ile kendi öz terapisi üzerindeki etkisi nedir?” temel problemi doğrultusunda analiz edilen alt problemlere ilişkin sonuçlar aşağıda verilmiştir.

#### ***1. Araştırmacının yaşadığı travmayı otobiyografik olarak çözümlemesinin kendi yas duygusunu tanımlama üzerinde etkilerine ilişkin sonuçlar;***

- A/r/tografi yöntembilimi ile başladığım tez yazım sürecinde araştırmacı kimliğiyle literatür taraması yaparken, çeşitli kaynaklardan edindiğim bilgiler kendi duygu durumumu anlamamı sağladı. Travma sonrası yas kavramını sorgularken, araştırmacı kimliğim tamamen ön plandaydı ve bu süreçte kendi keşfimi yapmak özel bir deneyimdi. Bu deneyimsel öğrenme süreci kendimle alakalı önceden hiç bilmediğim yönlerimi keşfederek, duygularımı içtenlikle ve açıklıkla paylaşmamı sağlamıştır.
- Süreç içerisinde araştırmacı rolü ile öğrenen rolüm birbirini sürekli desteklemiştir. Literatür tararken karşılaştığım bilgiler kişisel sorgulamalarım içerisinde beni çok farklı bir noktaya götürmüş ve yeni soruların zihnimde canlanmasına olanak tanımıştır. Bunlardan en önemlisi “Ölüm, yas ve travma kavramları ile ilk ne zaman karşılaştım?” sorusudur. Bu bölüm altında ele

aldığım konular, kendimi sorgulama sürecimin en can alıcı sorusuna öğrenen kimliğimin verdiği cevapların bütünü oluşturmuştur.

- Yaşadığım travmanın otobiyografik olarak çözümlemesini yaptığım bu bölümde kendi yas duygumu tanımlamak için geçmiş yaşantılarıma dair bir sorgulama süreci içine girdim. Bu süreç tez çalışmamın en başında edindiğim araştırmacı kimliğimi öğrenen kimliğine dönüştürerek kendi farkındalıklarımı keşfetmemi sağladı. Aslında yasla erken yaşlarda tanıştığımı, ancak bu duygunun başkaları üzerinden gerçekleştiğini, daha sonra gerçekleşen yas duygularının ise kendi öznel yaşantıyla ilişkili olduğunu keşfetmemi sağlamıştır.

## ***2. Araştırmacının travma sonrası yaşadığı yas duygusunun sanatsal yaratma süreci ve sanat ürünleri üzerindeki etkilerine ilişkin sonuçlar;***

- Araştırma kapsamında geçmiş ile yaptığım yolculuk esnasında travma sonrası yas kavramı hakkında elde ettiğim bilgiler öğrenme yönümü oldukça desteklemiş ve bu yeni öğrenmeler beni süreçteki sanatçı rolü için daha aktif hale getirmiştir. Yas süreciyle birlikte ortaya çıkan travma yaşamımı olumsuz yönde etkilemekle birlikte sanatsal yaratma sürecimi artırarak, üretkenliğime ve eserlerime önemli katkılar sağlamıştır.
- Travma yaratıcılık sürecimde önemli kırılma noktaları oluşturmakla birlikte bu zorlu yaşam olayları kendi başına bir sanat konusu haline dönüşerek eserlerime yansımıştır. Travma sonrası yas duygusu yaratma sürecimi olumlu yönde etkilemekle birlikte yaşadığım içsel duyguları sanat yoluyla dışa aktararak yaşama bağlanma yolları bulmamı da sağlamıştır.

## ***3. Araştırmacının travma sonrası yaşadığı yas duygusunu sorgulamasının kendi öz terapisi üzerindeki etkilerine ilişkin sonuçlar;***

- Araştırma süreci derinleştikçe travma sonrası yaşadığım yas duygusuna ilişkin gerçekleştirdiğim içsel sorgulamalar iyileşme sürecime yönelik farkındalıklarımın oluşmasını sağlamıştır.
- Travma sonrası yas duygumu sorgulamam sonucunda elde ettiğim veriler, bende travma sonrası büyümenin gerçekleştiğini ve bu durumun da kendi öz terapim üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu farketmemi sağlamıştır.

- Travma sonrasında duygularımı sanat yoluyla kendimi ifade etmeye yönelik çalışmalarım kendimi ruhsal yönden daha iyi hissetmemi sağlayarak hayata karşı bakış açımı olumlu yönde değiştirmiştir.

## 5.2. Öneriler

1. Tez çalışması içerisinde, sanat temelli araştırmaların yaygınlaşabilmesi ve daha kolay ulaşılabilmesini sağlamak için daha fazla Türkçe kaynağın olması gerekliliği keşfedilmiştir. Bunu sağlayabilmek adına hem bu yöntemlerle yapılan araştırmaların artması hem de var olan yabancı kaynakların çevirilerinin doğru bir şekilde yapılması önerilmektedir.

2. Sanatın çeşitli ifade biçimleri göz önüne alındığında sosyal bilimlerde kullanılan nicel ve nitel araştırmalar bu alanda tam karşılık bulamamaktadır. Araştırma yöntemlerinin sınırlılığı sanatın gelişimine ve anlaşılabilirliğine engel olabilmektedir. Bağlantısal sorgulamalar yoluyla araştırmayı yaratıcı bir sürece çevirerek sanat ve araştırma ilişkisine dayalı bir yaklaşım sunan a/r/tografi sanatsal çalışmalara önemli katkılar sağlayabilmektedir. Bu nedenle a/r/tografi yöntemi ile yazılacak kişisel sorgulamaların yer aldığı tez çalışmalarının artırılması önerilmektedir.

3. A/r/tografik çalışmaların sayısının artması sanatsal araştırmalarda yaratıcı araştırma konularının keşfine, yeni bakış açlarına, alışılmadık dışında bilgi edinme pratiklerine rehber olabilir. Yapılacak yeni çalışmalarla birlikte a/r/tografik yöntemin daha tanınır hale gelmesi Türkiye'deki sanat temelli araştırmalara çeşitlilik getireceğinden bu sayede yeni bir öğretici alan ortaya çıkarmakla birlikte, ileride hazırlanacak olan benzer konu ve yöntemdeki araştırmalara kılavuz ve kaynak olabileceği de düşünülmektedir.

4. Bu tez çalışmasında olduğu gibi, sanatın anlatım gücünden faydalanan araştırmacılar kendi yaşamsal deneyimlerini sorgulayarak doğrudan ifade edemedikleri duygularını metafor ve dolaylı anlatımlarla aktarabilmektedir. Bu sebeple bireyin kişisel sorgulamasını başka kişilerin de örnek alabilmesi ve onların da yeni sorgulamalar yapabilmesi için bu tür çalışmaların yaygınlaştırılması önerilmektedir.

5. Sanatsal yaratma sürecinin özünü, yoğunluğunu ve duygusunu kaybetmeden yapılan estetik sorgulamaların yaratım süreci için olumlu bir etken olduğu düşünülmektedir.

Bu sebeple sanatçının kendi eserini ve yaratım sürecini kendisinin eleştirmesi yani öz değerlendirme yapması önemli görülmektedir. Bu yüzden sanat üreten kişilerin yaratım sürecinde estetik ve kavramsal sorgulamayı yoğun olarak yaşamaları önerilmektedir.

**6.** Otobiyografik yöntemin kullanımıyla yapılacak çalışmalarda araştırmacı kendi yaşamışlıklarını sorgulayarak, günlük, şiir, fotoğraf, resim ve sanatsal çıktılarla deneyimlerini kayıt altına alabilmektedir. Bu sorgulama yöntemiyle araştırmacının, özgün, üretken ve irdeleyici bir yaklaşımla kendisini çözümlerken aynı zamanda yeni sanatsal üretime dayalı sorgulamalar gerçekleştirebileceği düşünülmektedir.

**7.** Bu çalışmada olduğu gibi araştırmacıların kendini içerden ve dışardan tekrar tekrar sorgulamasının bir nevi öz terapiye yol açtığı ve bu durumun da kişinin benliğini yeniden tanıyabilmesine olanak sağladığı düşünülmektedir. Araştırmacıların sanatla terapinin de ön plana çıkartılacağı çalışmalarının artırılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Alan, B. (2019). Kişisel deneyim yöntemleriyle benliğin yeniden keşfi: Bir anlatı öz-çalışması. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 470-494. doi: 10.14689/issn.2148-624.1.7c.2s.1m
- Alibhai, A. B. (2000). *Cross cultural collaboration and community art practice: an autobiographical examination (T)* (Doktora tezi), University of British Columbia. Retrieved from (2001-0002). <https://open.library.ubc.ca/soa/cIRcle/collections/ubctheses/831/items/1.0055003>
- Akgül, E. M. Yeni Paradigmanın Sanat Temelli Eğitim Araştırmaları. *Journal of Sustainable Education Studies*, 2(2), 19-25.
- Aksoy, N. (2014). *Kurgulanmış Benlikler*. İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Aksoy, M. (2014). *Rönesans resim sanatında ölüm teması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aktaş, K., Özdemir, M. Z., Tınkır, N. (2017). *Ölüm, ölmek ve yas* (Ders ödevi) İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi, İstanbul. (1600650986).
- Apaydın, S. (2020). Kayıp ve Yas. Ö. Erdur-Baker ve İ. Aksöz-Efe (Ed.), *Yas Danışmanlığı* içinde (s.1-50). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Arıcı, N. (2014). *Travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programının kadınlardaki travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Aytekin, C. A., & Bahadır, A. (2019). Postmodern Sanatta Yaşam Hakkında Bilinenlerin Yapıbozuma Uğratılması ve Yeniden Kurma Olarak Otobiyografi. *Journal of Interdisciplinary and Intercultural Art*, 7, 45-61.
- Ayvaz Tunç, Ö. (2021). A/r/tografi: Kavramsal çerçeve. S. D. Bedir Erişti ve R. L.Irwin (Ed.), *A/r/tografi uygulama tabanlı araştırma yöntemi*. (s.67-78). Ankara. Pegem Akademi.
- Azeem, H. (2015). The art of Edvard Munch: a window onto a mind. *BJPsych Advances*, 21(1), 51-53.

- Bacanlı, H., ve Terzi, Ş. I. (Ed.). (2016). *Yetişkinlik ve yaşlılık: Gelişimi ve psikolojisi*. İstanbul. Açılım Kitap.
- Bağcaz, A. (2017). *Ankara'da yakın kaybı sonrası yas belirtilerinin yaygınlığı ve yordayıcı etmenler (sosyodemografik özellikler, yakın kaybının özellikleri, anksiyete duyarlılığı ve yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi)*. (Uzmanlık tezi) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara. (11655/4071)
- Balcı Ç, S. (2006). Yas Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 105-114.
- Bakırtaş, T. (2018). Varoluşçu Psikoterapi (I. D. Yalom). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 645-649.
- Başar, Ç, T., Öznur, I., ve Metin, İ. (2019). Benlik algısının sanatsal ifadeye etkisi üzerine a/r/tografik bir araştırma. *Journal of Arts*, 2(4), 209-222.
- Bedir Erişti, S. D. (2021). A/r/tografik araştırma nedir? Suzan Duygu BEDİR ERİŞTİ ve Rita Louise IRWIN (Ed.), *A/r/tografî uygulama tabanlı araştırma yöntemi* içinde (s.6-44). Ankara: Pegem Akademi.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.
- Berridge, R. (2007). A/r/tography as auto/biography as palinode. In Arts Based Educational Research Conference (pp. 5-7).
- Bolu, A., Erdem, M. ve Öznur, T. (2014). Travma sonrası stres bozukluğu. *Anadolu Tıbbi Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 98-104.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B. ve Nesse, R. M. (2004). Prospective Patterns of Resilience and Maladjustment During Widowhood. *Psychology ve Aging*, 19, 260-271.
- Boydaş, O. (2018). *Resim sanatında ezoterik göstergeler ve bağlamlar üzerine bir inceleme* (Sanatta yeterlilik tezi) Erciyes Üniversitesi Güzel sanatlar Enstitüsü, Kayseri.
- Boysan, M. (2005). *Üniversite öğrencilerinde disosiyatif yaşantılar, travma ve ölüm anksiyetesi: Yüzüncü Yıl Üniversitesi öğrencileri üzerine bir çalışma* (Yüksek lisans tezi) Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van. (10107443)

[https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/706439/yokAcikBilim\\_10107443.pdf?sequence=-1&isAllowed=y](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/706439/yokAcikBilim_10107443.pdf?sequence=-1&isAllowed=y)

- Bulut, A. (2018). *Resimde gerçekçiliğin yeniden değerlendirilmesi ve güncel yaklaşımlar* (Yüksek lisans tezi) Mardin Artuklu Üniversitesi, Mardin.
- Büyüktuncay, Mehmet (2014). Otobiyografi ve Paul Ricoeur: Tarihsel Anlatıda Zamanın Biçimlendirilmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, (1), 1-19.
- Büyükdüvenci, S. (2006). Sanat ve değer. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (2), 47-50.
- Cantekin, Y., ve Atalay, R. (2020). Travmanın yaratıcı etkinliğe yansımaları. *Tykhē Sanat ve Tasarım Dergisi*, 5(9), 217-230.
- Capacchione, L. (2017). *Sanat terapisiyle iyileşmek*. (Çev. D. Özen). (2. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carter, M. R. (2014). *The teacher monologues. Exploring the identities and experiences of artist-teachers*. Springer.
- Cesur, G. (2012). *Yetişkinlerde travmatik yasin ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri* (Yüksek lisans tezi) Hacettepe Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/>
- Coşkun, N. (2016). Postmodern sanat eğitimi anlayışına dayalı öznel tarih projesine ilişkin öğrenci görüşleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi- The Journal of International Social Research*, 44(9), 873-895. Erişim: <https://www.sosyalarastirmalar.com/articles/students-views-related-to-selfhistory-project-based-on-a-postmodernapproach-in-visual-arts-education.pdf>
- Çelebi, N. (1994). Yorumlayıcı etkileşim: yöntem mi, teknik mi. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 15, 154-156.
- Çelik, S. ve Sayıl, I. (t.y.). Patolojik yas kavramına yeni bir yaklaşım: Travmatik yas. *Kriz Dergisi*, 11(2), 29-34.
- Çelik, H. (2013). Kültür ve kişisel deneyim: Bir araştırma yöntemi olarak Otoetnografi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, (6).

- Çelikbaş, E. Ö. (2019). Dışavurumcu sanat terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-37.
- Çınar, M. (2016). Tanrı'ya bağlanma tarzı ve ölüm kaygısı ilişkisi üzerine bir araştırma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 1(45), 313-338.
- Çolak, G. V., ve Hocoğlu, Ç. Kayıp ve yas. Bir gözden geçirme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 56-62.
- Daş, C. (2006). *Bütünleşmek ve büyümek*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Delacampagne, C. (2010). *20.Yüzyıl felsefe tarihi*. (Çev. D. Çetinkasap). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Dizmen, Z. ve Hacıosmanoğlu, E. (2020). *Geçmişin travmalarından kurtulmak: Bir öze dönüş yolculuğu*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Doğan, S. (2015). Sanatçı belleği ve resimde otobiyografik anlatılar. *Route Education and Social Science Journal*, 2(2), April 2015.
- Dülger, K. (2014). *Ölüm kaygısının ölüm anlamları, baş etme stilleri ve bağlanma stilleri ile ilişkisinde ölümlülük farkındalığının biçimlendirici rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ellis, C., Adams, T. E., ve Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: an overview. *Historical social research/Historische sozialforschung*, 273-290.
- Er, N., & Uçar, F. (2004). Yoğun duygu yüklü yaşam olaylarında, kişisel anı aktarımları ve referans noktaları aracılığıyla otobiyografik bellek örüntülerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(53), 1-17.
- Erdur-Baker, Ö. (2017). Afetler, Krizler, Travmalar ve Travmatik Stres tepkileri. *Afetler, Krizler Travmalar ve Psikolojik Yardım. Türk PDR Derneği Yayınları*. Ankara.
- Ernur, T. (2012). 20. yy. resim sanatında portrenin yeri (Doktora tezi), DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ezici, A. K. (2005). Sanatçının kişiliği ve yaratma psikolojisi/Personality of artist and psychology of creativity. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(2), 122.
- Figley, C. R., ve Kiser, L. J. (2013). *Helping traumatized families*. Routledge.



- Foster, H. (2009). *Gerçeğin geri dönüşü*. (Çev. E. Hoşsucu,). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Freud, S. (2020). *Yas ve melankoli*. (Çev. L. Uslu). (3. Baskı). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Gay, Peter. (2017). *Modernizm / sapkınlığın cazibesi*. (Çev. S. Erduman). İstanbul: Everest Yayınları.
- Genlik, Ö. (2012). *Yas süreci ve yas sürecindeki kişilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Germer, C.K. (2021). *Öz şefkatli farkındalık*. (Çev. H. Ünlü Haktanır). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *I. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi'nde sunulmuştur*. Mersin, Türkiye.
- Göcen, G., ve Merve, G. (2019). Ebeveyn kaybı yaşamış bireylerde Otobiyografik Bellek, Allah tasavvuru ve dini başa çıkma. *Bilimname*, 2019(40), 313-349.
- Göka, E. (2009). *Ölme: ölümün ve geride kalanların psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Gökalp-Alpaslan, G. G. (2016). *Özyaşamöyküsünde yazarın yeniden doğuşu*. Ürün Yayınları.
- Göktepe, A. K. (2015). Sanat terapi. Nesil Basım Yayın Gıda Ticaret ve Sanayi A. Ş.
- Görgen, S. (2010). *Muhammed Hamdiyazır'a göre ölüm ve ölüm sonrası varoluş*. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Güler, A. (2014, October). A Gershwin adaptation by bat seeing. Paper presented at the meeting of The I. International Conference for Building Interdisciplinary Bridges Across Cultures. Conference conducted at the University of Cambridge Faculty of Education, Homerton College and Centre for Intercultural Musicology at Churchill College University of Cambridge, Cambridge, UK.
- Güler, A. (2015a). Sanatta farklı bir görme biçimi olarak sezgi. *Fine Arts*, 10(1), 1-10. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsafine/issue/19912/213166> adresinden edinilmiştir.

- Güler, A. (2015b). Adapting Gershwin into painting: A case study. *Empirical studies of the Arts*, 33(1), 114-120. <https://doi.org/10.1177%2F0276237415569988>
- Güler, A. (2015c). A new practice-based research method in art education: A/r/tography: The criticism of the paintings made for Gershwin's Rhapsody in Blue Sanat eğitiminde uygulamaya dayalı yeni bir araştırma metodu: A/r/tografi, Gershwin'in Rhapsody in Blue adlı eserine yapılan resimlerin eleştirisi. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 6(2), 48-73. [http://www.tojqi.net/articles/TOJQI\\_6\\_2/TOJQI\\_6\\_2\\_Article\\_3.pdf](http://www.tojqi.net/articles/TOJQI_6_2/TOJQI_6_2_Article_3.pdf) adresinden edinilmiştir.
- Güler, A. (2017a). Exploring a/r/tography in an interdisciplinary way: Touching music in visual art practices. In P. Burnard, V. Ross, H. J. Minors, K. Powell, T. Dragovic & E. Mackinlay (Eds.), *BİBAC2016 International Conference. Building Interdisciplinary and Intercultural Bridges Where Practice Meets Research and Theory* (s. 158-165). Retrieved from [http://bibacc.org/wp-content/uploads/2016/08/Building-Interdisciplinary-and-Intercultural-Bridges\\_compressed-updated-v\\_4.pdf](http://bibacc.org/wp-content/uploads/2016/08/Building-Interdisciplinary-and-Intercultural-Bridges_compressed-updated-v_4.pdf)
- Güler, A. (2017b). *A Journey with Music into the Depths of Infinity*. Unpublished book (Trans. Nil Kurtulan).
- Güler, A. (2021a) *Bilimde ve Sanatta Diriliş Yöntemi: A/r/tografi*. S. D. B. Erişti & Rita Irwin (Ed.), *Uygulama Tabanlı Araştırma Yöntemi: A/R/Tografi*. Turkey: Pegem Akademi.
- Güler, A. (2021b) *A/r/tografi Kavramına ilişkin Değerlendirme: A/r/tografik Logo Tasarımı*. S. D. B. Erişti & Rita Irwin (Ed.), *Uygulama Tabanlı Araştırma Yöntemi: A/R/Tografi*. Pegem Akademi Press.
- Güler, A. (2021c). The Transformative Role of Music in Visual Arts Education: Rediscovering Intercultural and Interdisciplinary Possibilities through A/r/tographic Inquiry. *Journal of Qualitative Research in Education*, doi: 10.14689/enad
- Güler, A. & Ross, V. (2021d). Exploring Musical Intersections in Visual Arts. Visualising Electroacoustic Sounds via A/r/tographic Inquiry. *International Conference on Musical Intersections in Practice*, 25-26 October 2019, organised by the Centre for Intercultural Musicology at Churchill College Cambridge, UK. *Musical Intersections in Practice Ebook* 49-58, ISBN978-1-5272-5411-4. Centre

- for Intercultural Musicology at Churchill College Publication, University of Cambridge.
- Güler, A. (2021). Müziğin görsel sanatlar eğitimindeki dönüştürücü rolü: A/r/tografik soruşturmaya kültürlerarası ve disiplinlerarası olasılıkları yeniden keşfetmek. *Journal of Qualitative Research in Education*, 28, 204-240. doi: 10.14689/enad.28.9.
- Güler, E. (2021). A/r/tographic Inquiry for The Transformation of Pre-Service Art Teachers' Concept of Social Justice. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(1), 27-53.
- Güneş, A. (2020). *Bırak ve rahatla*. (21. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Greenwood, J. (2012). Arts-based research: Weaving magic and meaning. *International Journal Of Education & The Arts*, 13(Interlude 1).
- Greenwood, J. (2019). Arts-based research. In *Oxford Research Encyclopedia of Education*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.29>
- Gross, R. (2020). *Yas psikolojisi*. (Çev. M. D. Pak Püre). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hacısüleymanoğlu, D. S. (2020). *Travmanın görsel dile yansımaları* (Yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hablemitoğlu, Ş. (2021). *Yas uzun bir veda*. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.
- Halmatov, S. (2021). *Sanat terapisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Hasgül, E. (2020). Sosyal hizmet eğitiminde sanat, sanat terapisi ve sanat eğitiminin önemi. *Third Sector Social Economic Review*, 55(2), 1318-1329.
- Haykır, M. (2012). Bedri Karayağmurlar ve Sanatı Üzerine Bir İnceleme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Horney, K. (2019). *Kendi kendine psikanaliz*. (Çev. S. Budak). (2. Baskı). İstanbul: Totem Yayınları.
- Irwin, R. L., Barney, D.T. ve Golparian, S. (2020). A/r/tografi, Görsel Araştırmalar için bir yöntem. S. D. Bedir Erişti (Ed.), *Görsel Araştırma Yöntemleri*. (s.191-319). Ankara. Pegem Akademi.

- Irwin, R. L., Beer, R., Springgay, S., Grauer, K., Xiong, G., & Bickel, B. (2006). The rhizomatic relations of a/r/tography. *Studies in art education*, 48(1), 70-88.
- İlhan, S. (2020). *Sanatsal bir eylem biçimi olarak yıkım ve yeniden yapılandırma* (Sanatta yeterlilik tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- James, J. W. ve Friedman, R. (2020). *Yastan iyileşme el kitabı*. (Çev: R. Özat, E. Savaş, Z. Çelebioğlu). (1. Baskı). İstanbul: Günce Yayınları.
- Jacobs, S. (1999). *Traumatic grief: Diagnosis, treatment, and prevention*. Psychology Press.
- Kalaoğlu Öztürk, Z. (2010). *Yaşlı bireylerde ölüm kaygısı* (Uzmanlık tezi), Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana.
- Kara, E. (2016). Yas süreci ve dini danışmanlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 251-270. <https://doi.org/10.21054/deuifd.284624>.
- Karaca, F. (2000). Beyan Yayınları. *İstanbul-2000*.
- Karakuş, G., Öztürk, Z., ve Tamam, L. (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1), 42-79.
- Karaseyfoğlu Paçalı, S. (2018). *Nesnenin var olma kaygısının soyutlama ilişkisiyle görsel çözümlenmeleri* (Sanatta yeterlik tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Keser, E. (2019). *Kayıp yaşamış yetişkinlerde uzamış yas belirtilerinin süregiden bağlar, süregiden bağlara ilişkin bilişler ve anlamı yeniden yapılandırma çerçevesinde incelenmesi* (Doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kokurcan, A., ve Hüseyin, H. Ö. (2012). Travma kavramının psikiyatri tarihindeki seyri. *Kriz Dergisi*, 20(1), 19-24.
- Koruç, E. (2018). *Günümüz sanatında otobiyografik anlatılar* (Yüksek lisans sanat çalışması), Hacettepe Üniversitesi, Ankara. <http://hdl.handle.net/11655/4636>
- Kurtulan, N., Güler, A. (2021a). Transformative Roles of Music, Painting and text via Poetic Inquiry. International Conference on Musical Intersections in Practice, 25-26 October 2019, organised by the Centre for Intercultural Musicology at Churchill College Cambridge, UK. Musical Intersections in Practice Ebook 59-

67, ISBN978-1-5272-5411-4. Centre for Intercultural Musicology at Churchill College Publication, University of Cambridge.

Kurtulan, N. & Güler, A. (2021b, June). Transformation of a painting to poems via interdisciplinary research practices. Paper presented at the meeting of International Conference on "Over the Horizon: Comparative Perspectives on Literature". Conference conducted at the London Centre for Interdisciplinary Research/Online, London, UK.

Külahçioğlu, E. (2020). Yas danışmanlığı. Erdur-Baker, Ö. ve Aksöz-Efe, İ. (Ed.), *Yas Danışmanlığı* içinde (s.113-172). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kübler-Ross, E. (2010). Ölüm ve Ölmek Üzerine (Çev. E. Uşşaklı). Ankara: Özkan Matbaacılık.

La Jevic, L., ve Springgay, S. (2008). A/r/tography as an ethics of embodiment: Visual journals in preservice education. *Qualitative inquiry*, 14(1), 67-89.

Langer, E. J. (2020). *Farkındalık*. (Çev. Ö. Özarpacı). (1. Baskı). İstanbul: Pegasus Yayınları.

Leavy, P. (2018). Introduction to arts-based research. *Handbook of arts-based research*, 3-21.

Lejeune, Philippe. (1999). Özyaşamöyküsünde yenilik yapılabilir mi? (Çev. İ. Batur). *Kitap-lık Dergisi*, 37, s. 163-1

Lotfi, S., ve Başçılar, M. (2017). Travma sonrası stres bozukluğu ve sosyal hizmet. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 275-286.

Mamur, N. (2012). Görsel sanatlar eğitiminde nitel araştırmalar için bir doküman: Portfolyo. *Eğitim ve Bilim*, 37(165).

Manyas, N. (2019). *Tinsel formlar* (Sanatta yeterlik tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Mavioğlu, G. (2019). *Bilinçaltına yönelik manipülatif unsurların indirgenmesine dayalı görsel kültür çalışmaları: Bir A/R/tografi araştırması örneği* (Doktora tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Mazlum, Ö., ve Ekmekçi, H. (2016). Görsel iletişim tasarımı eğitiminde pedagojik sanat eleştirisi yöntemine ilişkin bir örnek olay çalışması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (47), 64-73.
- May, T. (2019). *Ölüm*. (Çev: E. Keser). (1. Baskı). İstanbul: Say Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 2009).
- McNiff, S. (2008). Art-based research. *Handbook of the arts in qualitative research: Perspectives, methodologies, examples, and issues*, 29-40.
- Miller, K. K. (2019). *Ölüm psikolojisi: Çocuklar ve yetişkinlerle ölüm hakkında konuşmak*. (Çev: Y. T. Şar). (1. Baskı). İstanbul: Deren Matbaacılık.
- Nelson, K., ve Fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: a social cultural developmental theory. *Psychological review*, 111(2), 486.
- Öner, S. (2021). Duygu Yoğunluğu ve Duygu Değerliğinin Otobiyografik Hatırlamadaki Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 605-618.
- Ötgün, C. (2008). Sanat yapıtına yaklaşım biçimleri. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(2).
- Özbey, Ç. (2009). *Özel çocuklar ve terapi yöntemleri*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntembilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 11(1), 323-343.
- Özder, E. N. (2021) *A/r/tografik araştırma yöntemi ve Türkiye’de gerçekleştirilen a/r/tografik araştırmaların incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Özel, Y., Özkan, B. (2020). Kayıp ve yasa psikososyal yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 352-367. doi: 10.18863/pgy.652126.
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, (1), 34-41.
- Özsoy, V. (2001). Sanat (Resim) eğitiminde bir nitel araştırma yöntemi: Eğitsel Eleştiri. *Eğitim ve Bilim*, 26(122).
- Öztürk, D. (2019). *Günümüz sanatında yaşam ve ölüm sembolü olarak kafatası* (Yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi, İstanbul.

- Öztürk, Z., Karakuş, G., ve Tamam, L. (2011). Yaşlı bireylerde ölüm kaygısı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 37-43.
- Pelister, T. G. (2018). Öldürmenin Otobiyografisi: Gerçek Easterman Kim? Sosyal Yapısal Bir Yaklaşım Olan Anlatı Psikolojisinin İzinde Otobiyografik Performans. *Yedi*, (19), 31-40.
- Richard, Lionel. (1999). *Ekspresyonizm sanat ansiklopedisi*. (Çev. B. Madra, S. Gürsoy, İ. Usmanbaş). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ross, E. K. (2010). *Ölüm ve ölmek üzerine*. (Çev: E. Uşşaklı). (1. Baskı). Ankara: April Yayıncılık.
- Ross, V., & Güler, A. (2018). Music in painting: Painting in music. *Ideology*, 3(3), 71-79. Retrived from <http://ideologyjournal.com/ojs/index.php/ideology/issue/view/7>
- Saban, A. ve Ersoy, A. (2019). *Eğitimde nitel araştırma desenleri*. Ankara: Anı
- Sağlık, E. (2013). Görsel sanatlarda otobiyografik anlatımlar. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(12), 103-114.
- Sami, S. (2019). *Travmatik kayıp (ölümler) sonrasında dini inanç sahibi olan ve olmayan bireylerin ölüme, yasa ve sonrasında yaşanan sürece dair tutumlarının karşılaştırılması (nitel bir araştırma)*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi SBE, İstanbul.
- San, İ. (2019). *Sanat ve Eğitim*. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- San, İ. ve Bedir Erişti, S. D. (2021). A/r/tografi ile tanışma. S. D. Bedir Erişti ve R. L. Irwin (Ed.), *A/r/tografi uygulama tabanlı araştırma yöntemi*. (s.1-5). Ankara. Pegem Yay.
- Sarp, N., ve Tosun, A. (2011). Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 3 (3).
- Sinner, A., Leggo, C., Irwin, R. L., Gouzouasis, P., ve Grauer, K. (2006). Arts-based educational research dissertations. reviewing the practices of new scholars. *Canadian Journal Of Education*, 29(4), 1223-1270.
- Soygür, H. (1999). Sanat ve “Delilik”. *Klinik Psikiyatri*, 2(2), 124-133.

- Sontag, S. (1991). *Sanatçı: Örnek Bir Çilekeş*. (Çev. M. G. Sökmen ve Y. Salman) İstanbul: Metis Yayınları.
- Springgay, S., Irwin, R. L., ve Kind, S. W. (2005). A/r/tography as living inquiry through art and text. *Qualitative inquiry*, 11(6), 897-912.
- Susuz, S. (2007). *Günümüz sanatında öznel bir tavır olarak sanatçının kendi imgesi* (Doktora tezi), DEÜ Güzel Sanatlar Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, M., Demirkıran, F., ve Adana, F. (2016). Hemşirelerde ölüm kaygısı, ölmekte olan hastaya bakım vermeye ilişkin tutumlar ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2016;7(3):135–141.
- Şenelmiş, H. (2006). Ankara üniversitesi kriz merkezine başvuran yas olguları üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 14(1), 1-20.
- Şişman, N. (2010). Yas Tutma; Yas Süreci Nedir, Ne İşe Yarar? Yas Sürecinin Evreleri [https://www.tavsiyedyorum.com/makale\\_4192.htm](https://www.tavsiyedyorum.com/makale_4192.htm) kütüphanesi adresinden edinilmiştir.
- Utaş, Ö. (2022). *Kişisel yaşanmışlık üzerine duygusal bağlanmanın aktarımı: A/r/tografik bir sorgulama* (Doktora tezi), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tanhan, F. (2013). Ölüm eğitiminin üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olmaya etkisi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, X (I), 184-200.
- Tarım, B. (2019). *Yas Yaşantısında Travma Sonrası Büyüme* (Yüksek lisans tezi), Ordu Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Todorov, Tzvetan. (2014). Resimde Bireyin Gösterimi. Korkut Erdur (Ed.). *Sanatta Bireyin Doğuşu*. s. 11-23. (Çev. E. Özdoğan). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Tüfekci Ardıç, I. (2019). *Sanatta kendilik ve kişisel tarihin anlatımı kapsamında öznel uygulamalar* (Sanatta yeterlik sanat çalışması raporu), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Wang, Q., Coemans, S., Siegesmund, R., ve Hannes, K. (2017). Arts-based Methods in Socially Engaged Research Practice: A Classification Framework. *Art/Research International: A Transdisciplinary Journal*, 2(2), 5–39. <https://doi.org/10.18432/R26G8P>



- Wright, L. M., ve Bell, J. M. (2009). *Beliefs and illness. A model for healing*. 4th Floor press.
- Van Der Kolk, Bessel. A. (2019). *Beden kayıt tutar*. (Çev. Nurdan Cihanşümül Maral). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Volkan, V. D. ve Zintl, E. (2009). *Kayıptan sonra yaşam*. Ankara: Pusula Yayınevi.
- Yalom, I. D. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev. Z. İ. Babayiğit). (1. Baskı). İstanbul. Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. D. (2017). *Güneşe bakmak*. (Çev. Z. Babayiğit). (2. Baskı). İstanbul. Pegasus Yayınları.
- Yıldız, A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 125-144.
- Yıldız, M. (1996). Ölümle ilgili genel tutumlar. *Akademik Araştırmalar*, 1(3), 178-188.
- Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma*. (5. Baskı) Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yücel, O. (2019). *Türk Resim Sanatında Otobiyografi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Zara, A. (2011 a.). Kayıplar, yas tepkileri ve yas süreci. *Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları'nın içinde*, 73-90.
- Zara, A. (2011 b.). Krizler ve travmalar. *Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları'nın içinde* (Zara A., Ed.), İmge Kitabevi Yayınları, İstanbul, 91-121.
- Zara, A. (2021). *Ruhu iyileştirmek*. İstanbul: Nemesis Kitap.

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı:** Dilek ASLAN

**Yabancı Dil:** İngilizce

**Eğitim Durumu:**

**Lisans.** Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Resim/İş Eğitimi Bölümü Resim Anabilim Dalı 1999

**Yüksek Lisans.** Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Resim Anabilim Dalı

**Yayımları:** Aslan, D. ve Güler, A. (2023). Travmatik yaşantıların sanatçının yaratma süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi. 4. *International Anatolian Scientific Research Congress Tam Metin Kitabı* içinde (s. 1097-1111, Kars, Türkiye.

[chromeextension://efaidnbmnfnkcehdnncihpjcpkjcmhlcfndmckaj/https://tr.discoveranatolia.org/\\_files/ugd/614b1f\\_8b8a109e644746e9abd345ce7c10a2cd.pdf](chromeextension://efaidnbmnfnkcehdnncihpjcpkjcmhlcfndmckaj/https://tr.discoveranatolia.org/_files/ugd/614b1f_8b8a109e644746e9abd345ce7c10a2cd.pdf)

**Sanatsal Faaliyetler:**

**Kişisel Sergiler:** 2001 Erciyes Üniversitesi Sabancı Kültür Merkezi “*Arkamda Geçmişin İzleri*” kişisel resim sergisi.

**Karma Sergiler:**

2004- Kayseri Atatürk Evi Resim Galerisi “*Renklerin 12 Sesi Resim Öğretmenleri*” Resim Sergisi.

2004- Kayseri İl Özel İdare Resim Galerisi.

2005- Kayseri Valilik Binası.

2006- Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Kültür Merkezi “*24 Kasım Öğretmenler Günü*” Resim Sergisi (Erciyes Üniversitesi İş birliği ile).

2007- İstanbul Marmara Üniversitesi (GÖRSED).

2007- Ankara Gazi Üniversitesi Sergi Salonu “*24 Kasım Öğretmenler Günü*” Resim Sergisi.

2008- Ankara Çağdaş Sanatlar Merkezi “*Söbütaş Özer Öğrencileri ve Hocası Turan Erol*” Resim Sergisi.

2013- Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Kültür Merkezi “*81 Resimle Türkiye*” Temalı Resim Sergisi.

