

SAYI 10

PERSONA

BEYİN

**Olağanüstü Bellekler:
Mnemonistler**

Merve Yıldırım

**Şizofrenik Bir Beynin
İşleyişi**

Ahmet Burak Çürük

Suç ve Beyin

Salim Katrancı

Özel Röportaj- Sinan CANAN

Kitap ve Film Analizleri

MAYIS - HAZİRAN 2018

İÇİNDEKİLER



EDİTÖRDEN **1**

BEYİN İÇİN HANGİSİ DAHA YARARLI? **2**

Mücahit AKKAYA

NÖROPSİKOLOJİ **4**

Emine Gümüş

SUÇ VE BEYİN **7**

Salim KATRANCI

ŞİZOFRENİK BİR BEYNİN İŞLEYİŞİ **10**

Ahmet Burak ÇÜRÜK

OLAĞANÜSTÜ
BELLEKLER: MNEMONİSTLER **12**

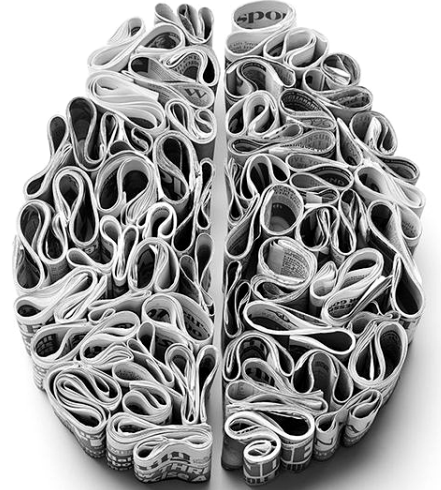
Merve YILDIRIM

DEHB'Lİ BEYNİN YAPISI **15**

Şerife CEYLAN

SPORDA HAYAT VAR! **17**

Emine Dilek Şen



ÖZEL RÖPORTAJ: SİNAN CANAN **19**

FİLM ANALİZİ: HER **26**

Özlem TEKİN

FİLM ANALİZİ: TABULA ROSA **30**

Tuğçe ERDEM

KİTAP ANALİZİ : INCOGNITO **33**

Şule KENANLAR



SEVGİLİ OKUR

KADRIYE ULUS

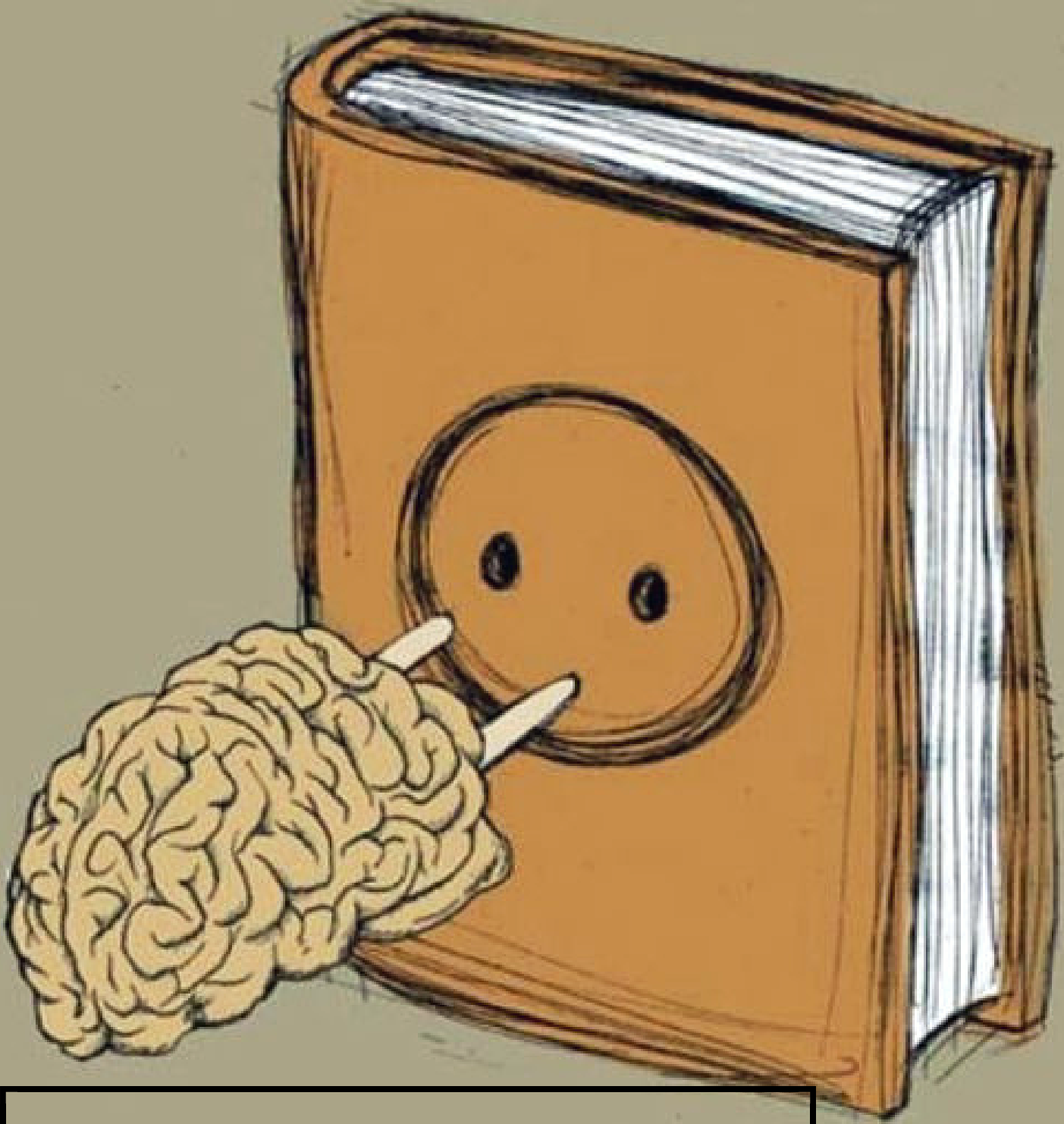
Alanının yeni elektronik dergisi olma yolunda Jung'un kuramından etkilenerek Persona'yı hazırlayıp beğenilerinize sunduğumuzda tarih 26.07.2016'yı göstermekteydi. Sizlerin ilgisi, yorumları ve eleştirileri ile 10.sayıyı yayınlamış bulunmaktayız. Bu sayıyla beraber kısa bir ara vereceğimizi sizlere duyurmak isterim. Bu arada *"sizler için daha iyi neler yapabiliriz?"* sorusunu gündemimize alarak bir yenilenme sürecine gireceğiz. Bu sayı 'Persona' adıyla çıkan son sayımız olacak. Bugüne kadar dergimize yazar olarak katkı sunan herkese teşekkür ederim. İlk sayıdan bugüne kadar yanımızda olduğunuz için sizlere de teşekkür ederim.

Bu sayımızda ilk sayımızdan itibaren atıfta bulunduğumuz tüm hocalarımızı bir kez daha analım istedik. Prof.Dr. Feriha BAYMUR, Prof.Dr. Hasan TAN, Prof.Dr. Muharrem KEPÇEOĞLU, Prof.Dr. Çiğdem KAĞITÇIBAŞI, Prof.Dr. İbrahim Ethem ÖZGÜVEN, Prof.Dr. Yadigar KILIÇCI, Prof.Dr. Yıldız KUZGUN, Prof.Dr. Oya Gülendamar ERSEVER hocalarımıza ruh sağlığı alanına katkılarından ötürü bir kez daha teşekkür ederiz.



Yazımı Hipokrat'ın sözleri ile noktalamak istiyorum ve sizi dergiyle baş başa bırakıyorum:

"Beynin, ama yalnızca beynin, zevklerimizin, neşelerimizin, gülmelerimizin, eğlenmelerimizin; keder, acı, üzüntü ve gözyaşlarımızın kaynağı olduğu iyice bilinmelidir. Düşünmek ve öğrenmek, görmek ve duymak, güzeli çirkinden, iyiyi kötüden ve hoş olanı nahoş olandan ayırt etmek için özellikle kullandığımız organ beyindir. Beyin aynı zamanda genelde geceleri ve bazen de gün içinde üzerimize hücum eden deliliğin, hezeyanın, korkuların, dehşetlerin, uykusuzluğun, uyurgezerliğin, kaypak düşüncelerin, unutkanlığın ve tuhaflığın da kaynağıdır."



"Beynin sahip olduğu
neredeysse sınırsız öğrenme
kapasitesi sayesinde her
insan potansiyel bir dâhidir.
Öğrenmeyi öğrenerek bu
dehayı ortaya
çıkatabilirsiniz."

Michael J. Gelb



BEYİN İÇİN HANGİSİ DAHA YARARLI?

MÜCAHİT AKKAYA
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

İnsan beynini anlamak amacıyla yıllardan beri birçok araştırma yapılmaktadır. Yazının başlığını ve genel çerçevesini oluşturan soruyu Hollandalı nöropsikoloji uzmanı Prof. Dr. Erik Scherder şöyle yanıtlıyor: "Günlük hayattaki rahatlık ve konfor insanlar için pek de yararlı bir durum değil." ve ekliyor "beyin sorunlardan faydalanır, onları çalıştırarak sağlıklı kalır".

Doğrusu bu ifadeyi ilk kez okuyunca şaşırdım ve acaba diye sordum kendi kendime. Erik Scherder ile yapılan röportajı içeren bağlantıyı yazının sonunda vereceğim. Ama şimdi bu soruyu tartışmaya koyulalım.

Çevremizde çoğunlukla anlaştığımız, ortak hareket ettiğimiz insanlar olunca daha az enerji harcadığımız su götürmez bir gerçek. Yapılan araştırmalar da enerji harcamanın, beynin fonksiyonlarını daha işlevsel bir şekilde yerine getirmesine katkı sağladığını söylemekte. Çatışma durumlarında beynimiz normalde olduğundan daha fazla enerji harcar ve çatışmayı çözmeye ilişkin fonksiyonları yerine getirmeye çalışır. Söz gelimi, günlük hayatta biri ile yaşadığımız en ufak bir sözlü tartışmada dahi beynin ilgili bölgeleri uyarılır, devreye girerler. Beyin, sözlü tartışmaya en uygun tepkileri vermek için enerji harcar, vereceği tepkiler aracılığıyla sorunu çözer ya da azaltır. Sorunun devam etmesi halinde ise daha fazla enerji harcamak zorunda kalır.

Beynin herhangi bir tepki vermemesi durumunda ise sorun ve sorunun ortaya çıkmasına neden olan etkenler büyür, gelişir ve zamanla daha zararlı sonuçların ortaya çıkmasına ortam sağlanabilir. Her ne kadar günlük yaşamda olay veya koşullara uyum göstermek olarak algılanan tepkisizlik durumu doğru bulunsa da, benzer davranış örüntüleri sergilemek, aynı şekilde hareket etmek, beynin fonksiyonlarını etkin bir şekilde yerine getirememesine ve tembelleşmesine yol açabilir. Bu durumu ise bir örnekle şöyle açıklayabiliriz: Bir futbolcu, takımında düzenli forma şansı bulmayı arzuluyorsa antrenmanlara düzenli bir şekilde katılıp kendisini geliştirmeye yönelik çalışmalarda bulunmalıdır. Beyin de tıpkı futbolcu örneğinde olduğu gibi; kendi gelişimini sağlamak için aktif bir şekilde çalışmalı adeta işleyen bir makine gibi olmalıdır. Beyin, ihtiyaç duyduğu dinlenmeyi/tazelenmeyi ise zaten uyku esnasında gerçekleştirmektedir. Sorunun yanıtı çerçevesinde yapılan açıklamalar, uyumlu bireyler yerine çatışmadan beslenen bireyler olmayı teşvik etmek için değil; beyin için çalışmanın önemini belirtmek için yapılmıştır. Beynin aktif bir şekilde çalışması meşguliyetten geçmektedir. Yaşlanmaya bağlı fizyolojik değişim ve belirtiler haricinde beynimize ihtiyacı olan şey onu canlı tutmak için ondan olabildiğince yararlanmaktır. Beynini insanlığın yararına kullanan bireyler olmamız dileğiyle!



NÖROPSİKOLOJİ

Emine Gümüş
Psikolojik Danışman

Nöropsikoloji, beden ve zihin ilişkisini ele alan ancak toplumun sorunlarına çözüm getirme amacını gütmemesi nedeniyle, uygulamalı nitelikte olan bir bilim dalıdır.

Nöropsikoloji bilim alanında amaç; tüm canlıların ve özellikle de insan bedeninin en önemli organı olan beyinde meydana gelen işlev bozukluklarının, zihinsel ve davranışsal süreçlere etkisini belirlemektir.

Nöropsikoloğun görev alanı; konjenital (doğumsal), travmatik, tümöral (tümör) ve enfeksiyöz (enfeksiyondan kaynaklı) hasarlar sonucu insanın zihninde, bilişsel süreç ve davranışlarında ortaya çıkan değişiklikleri ve ilgili hastalıkları ortaya koymaktır.

Nöropsikolog örneğin, hipokampal formasyon sklerozlarının (hipokampus dokusunun patolojik sertleşmesi) görüldüğü epilepsi hastalarında öğrenme sürecinin nasıl etkilendiğini veya Broca alanında işlev bozukluğuna yol açan tümöral oluşuma sahip hastanın konuşma becerisinde ne gibi bozulmaların olduğunu belirlemeye çalışır.

Beyni içeren hastalıklarla bilişsel ve davranışsal olayların ilişkisinin ortaya konmasını

içeren bu faaliyetler bütününe “nöropsikolojik değerlendirme” adı verilir.

“Nöropsikoloji Laboratuvarı”nın kurucusu olan Prof. Dr. Öget Öktem ise nöropsikolojinin asıl görevi testler uygulayarak rapor yazarak ayırt edici tanıya yardım etmek olduğunu söylemektedir. Mesela nöropsikolojik testlerle dikkat bellek vb. bakılabilir. İnsanların dikkat etmesi sağlanabilir. İnsanların bir şeyi hafızasına alıp hatırlaması sağlanabilir. Nöropsikolojik testlerle bunlar sağlanırken de bu beyin tarayan yeni teknolojik aletlerle beyinde neler oluyor neler bitiyor gösterilerek ikisi korele edilebilir.

Yani ben aklımdan eski öğrendiğim bir şeyi geri getirip hatırlarken “beynin neresi çalışıyor, neresi parlıyor?” bu teknolojik aletler gösteriyor. Onun için nöropsikolojinin bir alanı bu.

Nöropsikolojinin, temelde, beyin-zihin ilişkisinin değerlendirilmesine dayanan, sergilediği bütünlüğe yaklaşımın kapsamındaki uzmanlık alanlarının bilgi ve becerisinin kullanımını gerektiren ve bu nedenle de disiplinlerarası nitelik taşıyan bir uzmanlık dalı olduğu belirtilmişti. Bu niteliklere sahip olan nöropsikolojinin uygulandığı alanları üç temel başlık altında toplamak mümkündür: tanı, hasta takibi ve rehabilitasyon, araştırma.



Tanı

Nöropsikolojinin uygulandığı alanlar arasında en fazla bilineni tanı koyma ile ilgili olanıdır. Nöropsikolojik değerlendirmenin geleneksel olarak amacı, bilişsel ve davranışsal bozuklukların, bedensel veya organik etkenlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığını belirlemektir. Böylece de nöroloji ve nöroşirurjinin tedavi alanına giren hastalıkları, psikiyatrinin tedavi alanına girecek olanlardan ayırt etmektir. Öncelikle nöropsikolojik testleri ve ayrıca diğer gözlem türlerini kullanan nöropsikolog bilişsel ve davranışsal bozukluğun türü ve miktarını belirler. Daha sonra da bu bozukluklara yol açan beyin alanı ve alanın bulunduğu beyin yarıküresi ve mümkünse de hasarın türü konularında, bilimsel temele dayanan yordamalarda bulunur.

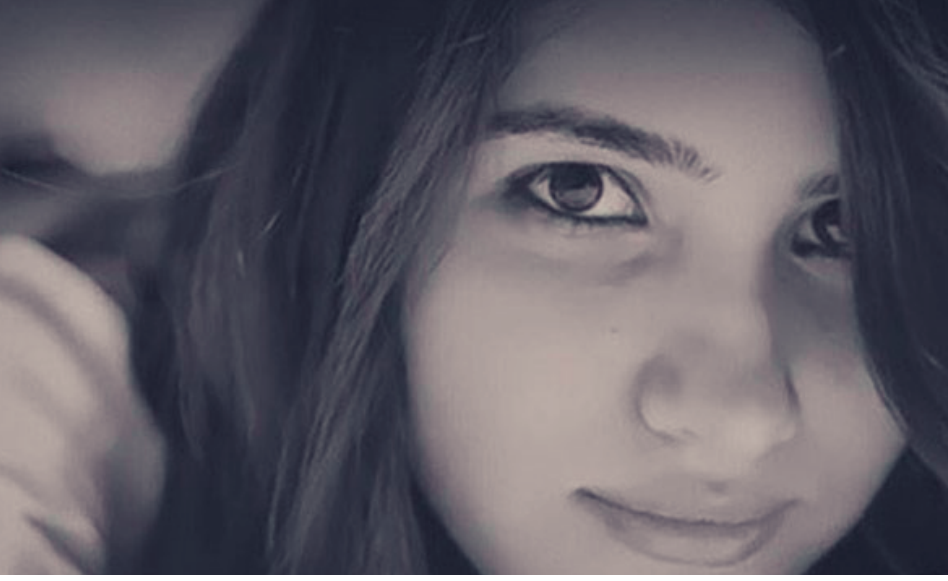
Hasta takibi ve rehabilitasyon

Nöropsikolojinin uygulandığı ikinci alan, hastanın takip ve rehabilitasyonudur. Hastanın beyinsel rahatsızlığının bilişsel ve davranışsal durumuna yaptığı etkiler hakkında nöropsikoloğun verdiği bilgiler, hastanın kişilik yapısı konusundaki açıklamalar, yetenek ve becerileri; hastayla ilgilenen ve onunla çalışma durumunda olan psikiyatr, konuşma terapisti, danışman, fizik tedavi uzmanı ve hemşire gibi sağlık elemanları için büyük önem taşır. Uzmanlar bu bilgilerden, hastanın bakımı ve etkili bir şekilde idaresinde yararlanırlar. Bozulan ve korunmakta olan süreçler konusundaki bilgiler; hastanın bozukluklarını telafi etmede kullanacağı stratejilerin belirlenmesinde, rehabilitasyon programının yapılması ve gelecekteki yaşamının planlanmasında büyük önem taşır.

Araştırma

Nöropsikolojideki bir diğer faaliyet alanı da, konuya ilişkin araştırmaların yapılmasıdır. 1990-2000 yılları dünyada “Beyin On Yılı” ilan edilmiş bulunmaktadır. Bu dönem içinde beyin konusundaki araştırma faaliyetlerine hız verilmesi ve doğanın bu en karmaşık varlığı üzerindeki bilgilerin arttırılması düşünülmüştür. Halen beyin ve işlevleri konusunda pek çok bilinmeyen vardır ve bu bilinmeyenlerin bir bölümü de, belirli beyin bozuklukları ile bilişsel /davranışsal değişiklik ve bozukluklar arasındaki ilişkilerle ilgilidir. Nöropsikoloji alanında, bu ilişkiyi konu alan araştırmalar yapılmaktadır. Kapsamla ilgili araştırmaların yanında nöropsikoloji alanında, teknoloji geliştirmeye yönelik çalışmalar da yapılmaktadır. Bu ise nöropsikolojik değerlendirme araçlarının geliştirilmesi ve standardizasyonunu ile ilgilidir.

Nöropsikolojik bir değerlendirmeyi yaparken güler yüzlü olmak, hastanın gözlerine bakarak konuşmak, arada bir ufak şakalar yapmak önemli. Yaptığı şeyin doğru olup olmadığını merak ediyordur hasta. Arada bir “ hı hı evet” demek. Ya da hasta “Başarabiliyor muyum yapabiliyor muyum?” dediğinde o testte katiyen doğru ya da yanlış cevabı vermemek gerekiyorsa bile “Gayet iyi gidiyor” gibi genel bir cevap vermek önemli. Karşınızdaki kişinin eğitim düzeyine, anlayışına göre ölçmek istediğin alanı ölçmek için verdiğiniz test o kişiye ağır geliyorsa anında daha alt düzey bir teste geçmelidir.



Salim KATRANCI
Psikolojik Danışman

SUÇ VE BEYİN

Suçun tanımını yapmak ya da bir genellemeye varmak oldukça zordur ancak insanoğlu yaratıldığı ilk günden bugüne kadar farklı birçok davranış suç olarak görülmektedir. Özgecan ASLAN, Münevver KARABULUT, Sarai SIERRA'nın vahşi bir şekilde öldürülmesi gibi davranışlar insanları dehşete düşürüp derin bir üzüntü ve endişe ile fail hakkında "Bir insan böyle bir şeyi nasıl yapabilir?" sorusunu akla getirmektedir. Suçun sebeplerini araştırmak ve bu araştırma ile bir sonuca ulaşmak suçları önleme açısından önemlidir. İnsanları suça yönelten nedenler arasında; sosyo-kültürel, ekonomik ve biyopsikolojik etkenler gösterilebilir.



Suçların nedenleri arasındaki biyolojik yaklaşımlar 1800'lerin sonunda Cesara Lombrosso'nun bazı insanların doğuştan suça eğilimli oldukları ve bu durumun kafataslarının incelenmesi ile anlaşılabilceğini öne süren teorisine dayansa da özellikle bu konuda yapılan çalışmalar son yıllarda hız kazanmıştır. İnsanları yöneten organın "beyin" olduğu düşünüldüğünde, bireylerin gerçekleştirdiği davranışlar "beynin incelenmesi" neticesinde açıklanabilir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmaya göre her yıl ortalama iki milyona yakın insan çeşitli nedenlerden dolayı kafa travması ve beyin hasarı yaşamaktadır. Bu insanların bir kısmı travmadan sonra normal yaşamlarına geri dönebilirlerken %64'lük kısım travmanın üzerinden beş yıl geçse bile dürtülerini kontrol etmede zorlandıklarını ve çok kolay öfkelenediklerini ifade etmişlerdir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ile kafa travması ve suç arasındaki bağlantı; muhakeme, planlama, davranış, problem çözme gibi fonksiyonları olan "frontal lob"un hasar görmüş olabileceğini düşündürmektedir. Bu lobta meydana gelen bir hasar duygu ve dürtüleri kontrol etme, sosyal algı ve değişen ruh halini dengelemede negatif etkiye yol açmaktadır.

Frontal lob hasarının davranış bozukluklarına ve suç olaylarına neden olduğu ilk defa 1996 yılında Grafman ve arkadaşları tarafından dile getirilmiştir. Grafman ve arkadaşları Vietnam gazileri üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Grafman ve arkadaşları, frontal loblarında hasar oluşan gazilerin şiddet ve agresiflik içeren davranışlarında önemli bir artış saptamışlardır. Günümüze yakın bir zamanda araştırma gerçekleştiren Leon-Carrion ve arkadaşları; beyinde anterior temporal (korteksi etkileyen özelliğe sahip) hasarı olan kişilerin öfke ve saldırganlık hislerinde artış olduğunu ileri sürmektedirler. Tüm bu araştırmalardan elde edilen sonuca göre kafa travması veya herhangi bir nedenden dolayı beyinde oluşmuş bir hasar duyuşsal, bilişsel bozukluklara neden olmaktadır. Bu nedene bağlı olarak da davranışlarda değişiklikler meydana gelebilmektedir. Bu durumun suç ile ilişkisine bakacak olursak; herhangi bir nedenden dolayı beyin hasarı olan bir kişi gerçekleşen durumları yanlış algılayabilir, sosyal ilişkilerinde problemler yaşayabilir, bulunduğu ortama uygun görülmeyen davranışlar sergileyebilir, olaylara gereğinden fazla tepki verebilir, çevresiyle iletişim kurmakta güçlük yaşayabilir. Tüm bunların neticesinde kişi suça daha yatkın hale gelebilir.

Yazıma başlarken ki “Bir insan böyle bir şeyi nasıl yapabilir?” sorusuna geri dönecek olursam bunu bir vaka ile açıklayayım; On üç yaşındaki Ali K., yirmi sekiz ay önce, yaya olarak giderken otomobil kendisine önden çarpmış ve çarpmanın şiddetiyle ileri ve yukarı fırlayarak kafasının üstüne düşmüş. İlk müdahalenin ardından fizik tedavi ve rehabilitasyon servisinde bir buçuk ay tedavi görmüştür. Kısa bir süre sonra konuşmaya başlamış. Ali, olaydan sonra koşmada ve top oynamada sıkıntısı olduğunu, başka yakınması olmadığını belirtmiştir. Ailesinden kaza öncesi psikomotor gelişimi normal olan hastanın kazadan sonra sık sık küfür etmeye başladığı, kalabalık ortamlarda kısa sürede sıkıldığı, sinirli bir yapının geliştiği, sinirlenince eline bıçak aldığı, kız kardeşine şiddet uyguladığı, manavdan meyveleri izinsiz aldığı, yolda karşılaştığı tanıdıklarından para istediği, sürekli aynı soruları sorduğu, bir sözcüğü çok yinelediği, idrarını bahçeye yaptığı, annesine ‘Eve erkek aldın’ şeklinde asılsız suçlamalarda bulunduğu, uyku gereksiniminin azaldığı, yap denilen şeyi yapmama ve tersine davranma davranışı sergilediğini, az önce söylediği sözleri 3- 5 dakika sonra unuttuğu, halının altına meyve kabukları koyduğu, çok yemeye başladığı, ara ara oturup ağladığı, kaşıntısının başladığı, her gün banyo yapma şeklinde

önceden var olmayan davranış değişikliklerinin ortaya çıktığı öğrenildi. Kazadan sonra okuma-yazması bozulmuş, okuma yazma yeniden öğretilmeye çalışıldığında ise okuma yazmayı öğrenememiştir. Kendi başına elbiselerini giyip çıkarabiliyor, yemeğini yiyebiliyor ancak kaşığı ağzına götürmekte ve tuvalet temizliğinde sıkıntı çekiyormuş. Arada altına kaçırıyormuş. Okulundan, arkadaşlarıyla kavga ettiği için sürekli kendisinden yakınılan Ali, öğrenimine devam edememiştir.

Aktarılan bu vaka; normal davranışlar sergileyen bir insanın kazada meydana gelen beyin hasarı nedeniyle çevresine ve kendine vereceği zararı, işlenebilecek olası suçları ortaya çıkarmaktadır.

Araştırmalar gösteriyor ki kafa travması ve beyin hasarı sonrasında yaşanan duyuşsal, davranışsal ve psikolojik durumları dikkate almak ve önemsemek oldukça gereklidir.

Ama şunu unutmamak gerekir; kafa travması veya beyin hasarı almış herkesin suç işleyeceği ya da suça karışan insanlarda bunların olduğu söyleyemeyiz.

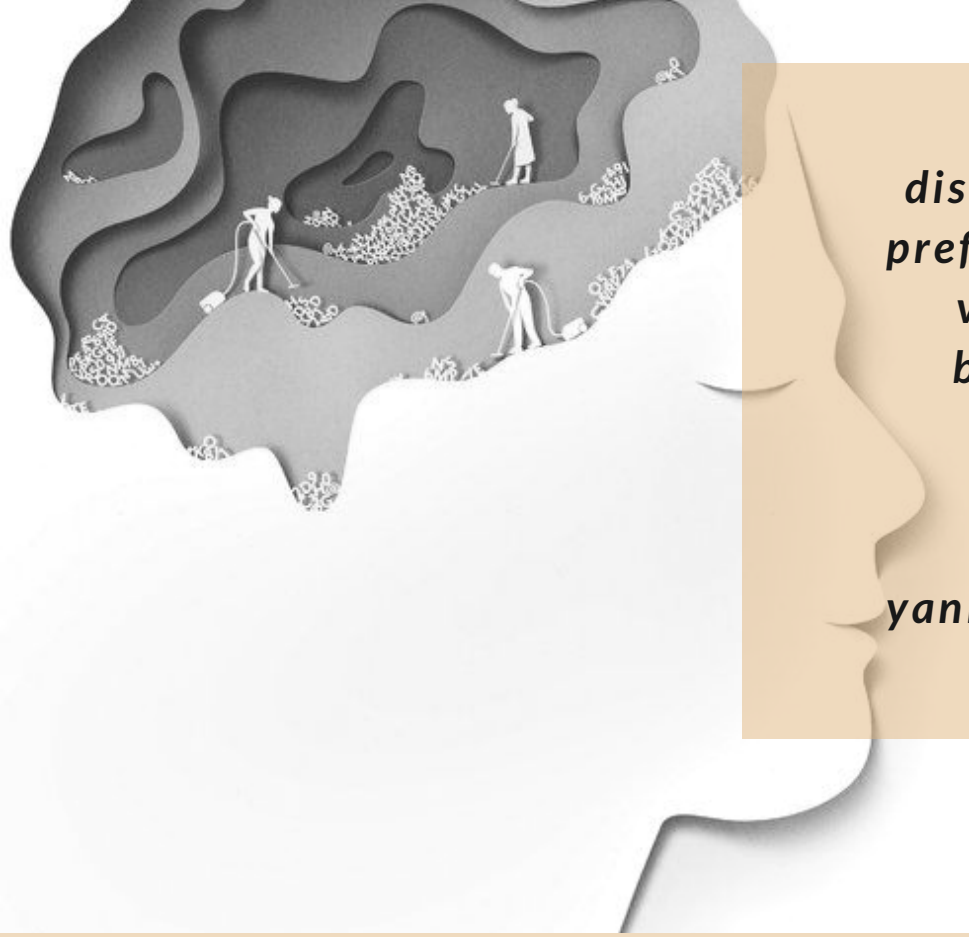
Kafa travması veya beyin hasarı suç işleme nedenlerinden bir tanesi olabilir sadece.

ŞİZOFRENİK BİR BEYNİN İŞLEYİŞİ

"Psikoz kişinin gerçeği değerlendirilmesinin bozulduğu, sanrı ve varsanıların eşlik ettiği psikiyatrik bir bozukluktur."

Psikoz kişinin gerçeği değerlendirilmesinin bozulduğu, sanrı ve varsanıların eşlik ettiği psikiyatrik bir bozukluktur. Psikotik belirti ve bozuklukların ortaya çıkmasında genetik ve çevresel bir dizi risk etkeni rol oynamaktadır. Diğer yandan bedensel hastalıklara ve beyin dokusunu doğrudan ilgilendiren durumlara bağlı olarak da psikotik belirtiler ve bozukluklar görülebilmektedir. Şizofreninin psikotik belirtiler ortaya çıkmadan çok önce çevresel ve genetik etkenlerin birlikte etkileşmesiyle beyindeki sinir ağlarının oluşumunda bozulmalar olan nörogelişimsel bir bozukluk olduğu kabul edilmektedir [1]. Bu tanımdan hareketle, şizofreniye sahip bireylerde tek bir etkenin değil birçok etkenin rol oynadığı sonucuna ulaşılabilir. Semptomların alevlenmesinde stres önemli rol oynar. Yüksek duygu dışavurum algılandığı zaman, hasta için bir stres oluşturmaktadır [2]. Sinir sistemi dışarıdan gelen uyarıları ve belleğimizde depolanmış bilgiyi karmaşık sinir devrelerinde ardı sıra gerçekleşen durumlarda sık bir şekilde işlemektedir.

Bilgi işleme sürecinde ortaya çıkan en önemli ruhsal hastalık olan şizofrenide, bilişsel bozukluk hastanın sosyal işlevselliği ile yakından ilişkilidir. Şimdiye kadar uygulanan tedavilerle pozitif, negatif ve dezorganize belirtilerde düzelme olmasına rağmen, bu düzelmenin bilişsel performansa benzer düzeyde yansımaması, bilişsel belirtilerin ayrı ele alınması gerektiğini düşündürmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda da bilişsel açıdan yapılacak olan çalışmalarda önemli olan noktalar ile birlikte bireylerin gelişimindeki diğer faktörlerin de değerlendirilmesi gerektiği ortaya konmuştur. Şizofreninin nöroanatomi ile ilgili çalışmalar kortikal (kabuk tarafı) ve subkortikal (kabuk altı) alanlarda yoğunlaşmaktadır. Şizofreni etyolojisini (bir hastalığın nedeni ya da hastalığa yol açan çeşitli unsurların incelenmesi) açıklamak üzere bu bulgular çeşitli kuramlar çerçevesinde ele alınmaktadır. 'Connectivist' kurama göre şizofreni frontal-temporal-limbik yapılar arasındaki bağlantı sorunuyla ilgilidir.



Andreasen'in 'bilişsel dismetri kuramı'na göre ise prefrontal bölgeler, talamus ve serebellum arasındaki bağlantıların bozukluğu, bilginin öncelenmesi, işlenmesi, koordine edilmesi ve yanıtlanmasında bozulmaya yol açmaktadır.

Pantelis ve arkadaşları ise, şizofrenide bilişsel bozuklukların fronto-striyal bağlantılardaki bozukluğa bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Csernansky ve Bardgett ise şizofreninin patofizyolojisinde limbik kortikal nöron hasarını önemli bulmaktadır.

Şizofrenide görülen yeni bilgilerin öğrenilmesinde güçlük medial temporal lobun işlevi olan epizodik (anısıl) bellekle ilişkilidir. Şizofrenili hastaların frontal loblarında hacim azalması olduğu da saptanmıştır [3].

Aynı zamanda gözün sabitlenmesi (fiksasyon), düzgün takip eden göz hareketleri ve antisakkadik (AS) göz hareketi şizofrenide bozulma görülen nörofizyolojik fenotiplerdir. AS göz hareketi testinde kişinin bir ekranın merkezinde bulunan noktaya bakması, noktanın sağında ya da solunda bir görsel uyaran verildiğinde uyarının olduğu yöne değil diğer yöne doğru bakışlarını çevirmesi (baş ve boynunu hareket ettirmeden) istenir. Kişi refleksif hareketini baskılayamayarak gözlerini ters yöne değil uyarının geldiği yöne çevirirse hata yapmış olur [4].

Gözlerin beyin ile olan bağlantısı düşünüldüğünde, gözler ile ilgili çalışmaların da şizofrenik beyin araştırmalarına önemli katkılar sağlayacağı şüphesizdir. Tüm bu araştırma ve bulgulardan hareketle, şizofrenik bireylerde özellikle beynin frontal, temporal ve limbik bölgesinde çeşitli sorunlara yol açtığı görülmektedir. Bu bölgelerdeki bozulmalar nedeni ile çevrenin de etkisi ile çeşitli sanrılar görme şeklinde bireyde gerçekleşmekte ve bireyin hayatının zorlaşmasına neden olabilmektedir. Şizofreni görülen hastaların bir an önce tedaviye başlamaları ve hem kendilerini hem de çevrelerini bu rahatsızlığın etkilerinden en az düzeyde etkileyecek ortamı oluşturmaları gerekmektedir. Unutulmamalıdır ki tedaviden kaçınmak yalnızca hastalığın ilerlemesine ve bireyin hem kendisine hem de çevresine verdiği zararın artmasına neden olacaktır.



OLAĞANÜSTÜ BELLEKLER:

MNEMO- NISTLER

M E R V E Y I L D I R I M

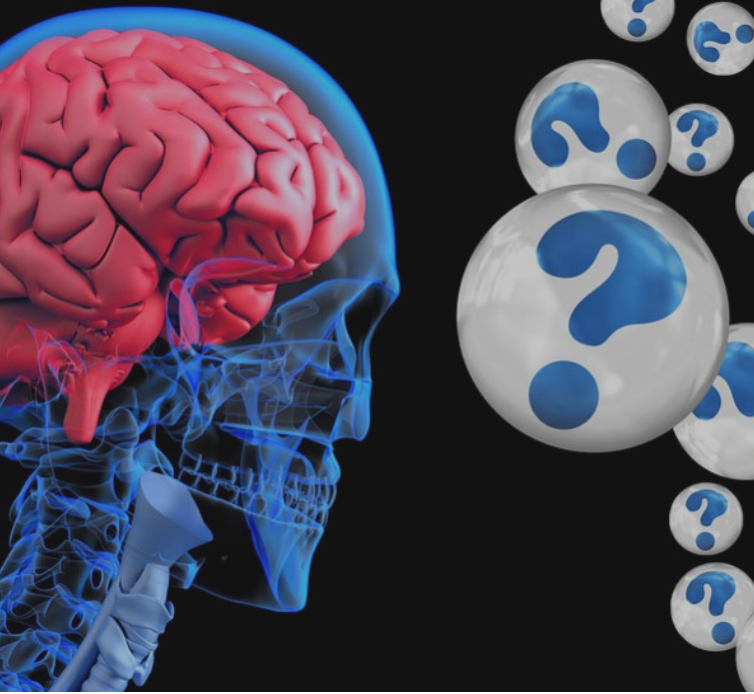
‘Ne güzel şey hatırlamak seni’ diye seslenir Nazım, Pirayeşine yattığı bir hapishane ranzasından. Sahi ne güzel şey hatırlamak ne büyük lütuf. Durup düşündüğümüzde iyisiyle kötüsüyle insanın ancak hatırladığı oranda hayatta var olabildiğini görüyoruz, çünkü geçmişimiz üzerine inşa ediyoruz geleceğimizi de. Geçmişimiz olmasa geleceğimiz bir bilinmezlik üzerine inşa edilirdi ve tabiri caizse yaşantılarımız temelsiz birer ev inşaatı gibi yerle yeksan olurdu. Şiire, romana, öyküye konu olan hatırlamak, ruhbilime de konu olmuş ve psikologlar, bireylerin hatırlamakta ne boyutlara ulaşabileceğini araştırırken mnemonistlerle karşılaşmışlardır. Peki nedir mnemonist, kimdir bu mnemonistler?

Beş yıl önceki mezuniyet töreninde hangi kıyafeti giydiğiniz, en yakın dostunuzla nasıl tanıştığınız, çocukken sahip olduğunuz evcil hayvanın adı yahut daha yakın zamanlı olarak dün akşam yemeğinde ne yediğiniz ve sabah otobüs durağında kiminle karşılaştığınız vs. Bunları sondan başa doğru belli bir zihinsel çaba ile kolaylıkla hatırlayabilirsiniz belki ya da zihninizi ne kadar zorlasanız da hatırlayamazsınız. Mesela bazılarımız rakamları ve yabancı dilleri hatırında tutmakta hünerliyken bazılarımız sevdiği şiirleri, dinlediği şarkıları yerleştirir hafızasına. Dolayısıyla hatırlamak da unutmak kadar önemli bir konudur.

Psikoloji alan yazınında da hatırlamanın olağanüstü örneklerine rastlamaktayız.

Belleği olağanüstü güçlü bu kişilere mnemonist ya da bazı araştırmacıların deyişi ile belleyciler denilmektedir. Peki bu kişiler nasıl bu kadar çok şeyi hatırlayabiliyorlar? Bu hatırlamada etkili olan faktörlerden birisi belli bir duyuşal formda sunulan bilginin birden çok duyuşal formda deneyimlenmesidir. Bu durum çapraz algılama koşulu ya da sinestezi olarak adlandırılır. Bir diğer faktör ise bu kişilerin hatırlamak için özel stratejiler kullanıyor olmasıdır (Cangöz, 2010). Örneğin kelimeler ya da rakamların görüntüler şeklinde kodlanması ya da yerleştirme metodu yoluyla bilgilerin zihne kaydedilmesi gibi. Bellek psikologları tarafından yapılan bir çalışmada olağanüstü hatırlama ve olağan hatırlama kapasitesine sahip olan kişiler karşılaştırılmıştır. Katılımcıların tamamı beyinlerinin en etkin bölgelerinin saptanması amacıyla taranırken bellek testlerine tabi tutulmuşlardır. Elde edilen bulgular mnemonistlerin sözel materyalleri hatırlamakta anlamlı düzeyde daha iyi oldukları fakat buna karşın başka şeyleri hatırlamada anlamlı düzeyde iyi olmadıkları ve genel bir bellek uzmanlıkları olmadığı yönündedir. Yapılan taramalarda ilgi çeken bir diğer nokta ise bu esnada aktif olan beyin bölgesinin uzamsal ve yön bulma alanları ile ilgili olan kısımları olduğudur.

Olağanüstü bellekleri ele alırken mnemonistlerin yanı sıra bilişsel becerileri anlamlı düzeyde gelişmiş olan fakat bilişsel becerileri olmasa düşük zekalı sayılabilecek kişiler olan savantlardan da bahsetmek gerekmektedir. Savantlar, önceleri yeteneklerinin çelişkili doğasını yansıtmak üzere 'idiot bilginler' olarak da adlandırılmışlardır. Bu yeteneklerini uzun yıllar yaptıkları alıştırımlara borçludurlar (Cangöz, 2010). OConner ve Hermelin (1989) tarafından yapılan çalışmada 20'li yaşlarda ve 80 IQ'ya sahip altı savant ile altı otizm tanılı birey, otobüs durakları, otobüs güzergahları, vs. gibi ulaşım bilgilerini hatırlamak üzerine karşılaştırılmışlardır. Savantların daha çok bilgiyi hatırladığı saptanırken yine aynı grupta yapılan ve sebze-meyve isimlerini hatırlamak üzerine olan çalışmada her iki gruptan benzer sonuçlar elde edilmiş ve performanslarında belirgin bir farklılık tespit edilememiştir.



3.14
35897932384626433
41971693993751058
2307816406286208
53421170679821480865
3844609550582231725359408
11027019385211055596446229
3810975665933446128475648233786783
566923460348610454326648213393607
006606315588174881520920962829254
3600113305305488204665213841469519
595919530921861173819326117931051185480744623
8912279381830119491298336733624406566430860
21798609437027705392171762931767523846748184
5263560827785771342757789609173637178721468
58537105079227968925892354201995611212902196
71309960518707211349999998372978049951059731732816

Alan yazında yer alan olağanüstü bellek vakalarını ele alacak olursak bunlardan en çarpıcı olanı Rus nöropsikolog Lurih'in çalıştığı S isimli kişidir. S, İtalyanca bilmemesine rağmen Dante'nin İlahi Komedyası'na ait satırları ilk sunuluşunda ezberlemiş ve kendisine verilen uzun sayılar ve kelimelerin olduğu listeyi neredeyse tümüyle hatırlayabilmiştir. Aradan 15 yıl geçtikten sonra yapılan bir tekrarla da görülmüştür ki S hem İlahi Komedya'nın satırlarını hem de verilen listedeki sayı ve kelimeleri hatırlayabilmiştir (Luria, 1968).

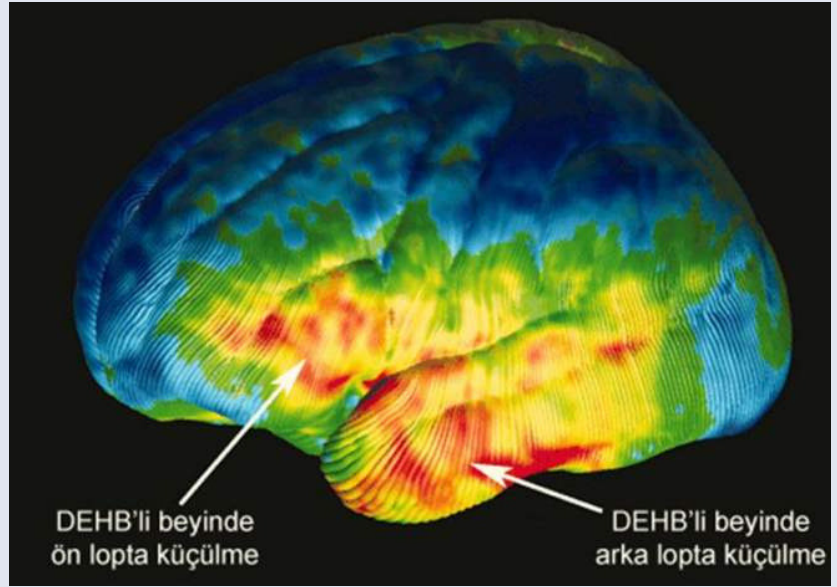
Bir diğer vaka ise yaşamının neredeyse her gününü hatırlayabildiğini iddia eden A.J. isimli kadındır. Olağanüstü kişisel ve olağanüstü belleğe sahip olan A.J., kendisi üzerine araştırmalar yapacak üç bellek psikoloğu ile çalışmıştır (Cangöz, 2010). Çalışmanın başladığı esnada 30'lu yaşlarında olan A.J., 11 yaşından itibaren tüm Paskalyaları hatırlamış ve 24 yılın bir listesini çıkararak kişisel bilgileri ile birlikte psikologlara aktarmıştır. İki yıl sonra yapılan bir tekrar çalışmasında bilgilerin değişmediği fakat A.J.'nin hatırladığı anılarından dolayı zaman zaman üzüntü duyduğu da psikologlar tarafından saptanmıştır. Hatırladıklarının kişisel nitelikte olması nedeniyle A.J. kendisini 'hatıralarının tutsağı' olarak tanımlamakta ve bir hatıra diğer bir hatırayı beraberinde getirdiği için hatıraları arasındaki zinciri kıramadığını ifade etmektedir (Parker, Cahill ve McGaugh, 2006).

Matematikçi A.C. Aitken de mnemoniklere verilebilecek örneklerdendir. Sahip olduğu üstün zihinsel hesaplamalar yapabilme yeteneği sayesinde sayıları görsel hafızasına kaydedebiliyordu ve bu işlemi yaparken herhangi bir metoda da başvuruyordu. Bu üst düzey yeteneğine en önemli kanıt ise Pi sayısının 700 hanesini ezberden okuyabiliyor oluşuydu (www.memoryelixir.com).

Ayrıca mnemonikler üzerine yapılan araştırmalarda rastlanılan şaşırtıcı bulgulardan bir tanesi de M.Ö. 556 doğumlu Simonides isimli Yunan bir şairin de bir mnemonik olabileceği yönündedir. Öyle ki bir evin duruşunu ya da kamusal alandaki bir düzenlemeyi zihnine Loci metodunu kullanarak kaydettiği yönünde bilgiler yer almaktadır. Romen bir hitabet hocası olan Quintilian yaptığı incelemelerle Simonides'in bu metodunu detaylandırmaya çalışmıştır.

DEHB'LI BEYNİN YAPISI

Şerife CEYLAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (*sonraki kısımlarda DEHB kısaltması kullanılacak*), dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtilerini taşıyan, yedi yaşından önce başlayan nöropsikiyatrik bir bozukluktur. DEHB'yi aşırı hareketlilik, davranış engelleme düzeyinin düşük olması, dikkati; gereken yere, gereken biçimde ve gereken sürede yönlendiremem, arkadaş ilişkilerine ve topluma uyumda güçlük çekme ile okul başarısızlığı gibi davranışlar etkiler.

Nöropsikolojik modele göre, DEHB frontal subkortikal devrelerdeki düzensizliğin neden olduğu bir bozukluk olarak ileri sürülmüştür. Bu doğrultuda değişik beyin bölgelerinin ölçümlerini içeren çok sayıda, morfometrik manyetik rezonans beyin görüntüleme (MRI) çalışmaları yapılmıştır. Yapısal Magnetik Rezonans Görüntüleme (yMRG) çalışmaları ile DEHB'li çocuk ve yetişkinlerde toplam beyin hacminde azalma, kortikal kalınlıkta incelleme ve beyaz cevher mikro yapısında yaygın bozulmalar olduğu gösterilmiştir.

1.DEHB'de Beyin Yapısı ve İşlevleri Arasındaki İlişki

DEHB'lilerde normalden farklı beyin yapılarının incelenmesi için nöropsikolojik testlerden faydalanılmıştır. Genel olarak beynin daha küçük hacim bulgularında DEHB semptomlarının şiddetinin arttığı görülmüştür.

2.DEHB'nin Nörobiyolojisi

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nun nörobiyolojisi, tam olarak anlaşılamamasına rağmen, bu bozukluğun ana semptomlarının nedeninde genel olarak, dopaminerjik ve noradrenerjik sistemlerdeki dengesizlik gösterilmektedir. Bunun yanı sıra, frontal lobun daha alt merkezleri baskılayıcı etkisinin bozulduğu ya da olmadığı ve retiküler aktive edici sistemin (RAS) dikkat merkezi üzerindeki etkisinin azalmasından söz edilmektedir.

Dopamin (DA) ve dopaminden sentezlenen noradrenalin (NA), dikkat, konsantrasyon ve bunlarla ilgili motivasyon, uyanıklık gibi diğer bilişsel işlevlerdeki önemi bilinmektedir.

Yetmişli yıllardan beri yapılan birçok hayvan deneyi ve klinik çalışmalarla, DEHB'ye dopamin ve noradrenalin kullanımındaki bozukluğun neden olduğu bulunmuştur. Örneğin; bazı hayvan deneylerinde hiperaktif ve dürtüsel davranışların katekolamin (sinir alıcılarını uyarma özelliğine sahip) sistemindeki bozukluklardan kaynaklandığı gösterilmiştir.

3.DEHB'de Çifte Yolak Modeli

DHB'de son yıllarda yapılan araştırmalarda basit motivasyonel model, daha sonra "gecikme iticiliği" (delay aversion: ödülün gecikmesi ve beklenmesi durumunda olumsuz bir duygusal tepki oluşumu) şeklinde isimlendirilmiştir. Gecikme iticiliği modeli, dürtüsel bir çocuğun ödül alma gecikmelerinin zengin bir şekilde bulunduğu bir ortama uyum gösterememesi şeklinde tanımlanır. Çifte yolak hipotezinde; DEHB olan çocuklarda hem mezokortikal dopamin ile düzenlenen yürütücü devrelerde hem de mezolimbik dopamin ile düzenlenen ödül devrelerinde farklılık olduğu öngörülür.



Çifte Yolak Modeline göre; DEHB'de görülen bilişsel ve davranışsal özellikler, hem inhibe (yürütücü) edici işlevlerdeki bozukluk hem de "gecikme iticiliği" durumu ile açıklanmaktadır.

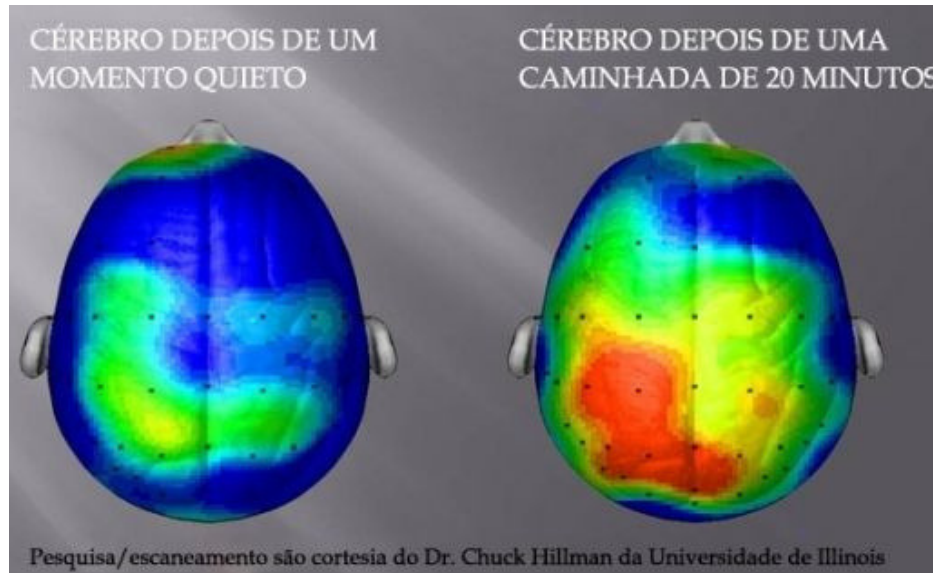
4.DEHB Ve Genetik İlişkisi

Kalıtım genetik yatkınlık ve çevresel biyolojik faktörlerin birbiriyle etkileşimi DEHB oluşturacak düzeyde olduğunda bebeğin beyinde bazı bozukluklar oluşmaya başlar. Bu bozukluklar beyin ön bölgesi (frontal lob) ve onunla yakın ilişkide olan beyin bölgelerinde (striatum ve beyincik) normalden eksik bir gelişime yol açar. Doğum sırasında ve doğum sonrası bebeğin ilk birkaç yaşında beyindeki bu bozukluklar artma veya azalma eğilimi gösterebilir. Örneğin sağlıklı bir doğum ve doğumdan sonra toksinlerle karşılaşmama, beyindeki bu bozukluğun daha fazla artmasını engeller ve ileriki yıllarda DEHB'nin çok daha az şiddetli olmasını sağlayabilir. Diğer yandan doğum sırasında beyin zedelenmesi olması veya doğumdan sonra çocuğun kurşun, sigara gibi zehirli maddelere maruz kalması beyindeki bu bozuklukların daha çok artmasına ve ileride DEHB belirtilerinin çok daha şiddetli olmasına yol açabilir.

Emine Dilek Şen
Psikolojik Danışman

SPORDA HAYAT VAR!

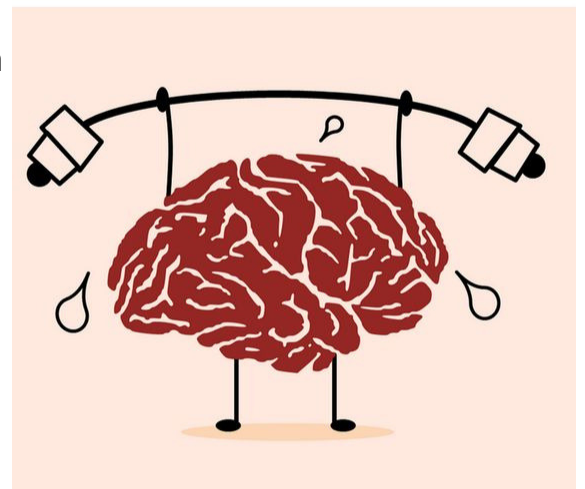
Düzenli ve tempolu bir şekilde yapılan fiziksel etkinliklerin kan basıncını ve vücut ağırlığını optimum düzeyde tuttuğunu, enerji verdiğini, stresi ve depresyonu azalttığını, duygularımızı olumlu yönde etkilediğini, kanser, diyabet ve obezite riskini azalttığını, kalp sağlığını koruduğunu biliyor muydunuz?



Belki de biliyoruz ama ne kadar uygulamaya dökabiliyoruz. Beynimizin besin kaynağı spor hakkında olan bu yazımızda kendimize yönelik bir inceleme başlatıyoruz.

Bizim yaşayan nadide organımız beynimiz.. Düşüncelerimizden, yaşam tarzımızdan kısaca bizden etkilenen; aynı durumda bizim de bundan etkilendiğimiz bizi yücelten organlarımızdan. Peki, biz beynimizi nasıl besliyoruz?

Beyin gelişiminde sporun etkisi yadsınamaz hale gelmişken biz sporu merkezimize nasıl yerleştirmekteyiz? Her taraf beton yığınlarıyla çevrilirken fırsat bulup kendimizi doğaya atabiliyor muyuz? Küreselleşen dünyada birçoğumuzun yaşadığı yerlerde spor merkezi varken kullanabiliyor muyuz? Bu soruların ardı arkası kesilmezken Sporun beyin gelişimine etkisi hakkında yapılan birkaç araştırmaya değinelim.





Nörojenetik araştırmalara göre, düzenli ve tempolu olarak yapılan egzersizler sinir sisteminin yapılanmasında önemli rol oynayan nörotrofik faktör proteinlerinin oluşmasına ve seviyelerinin artmasına neden oluyor. Sadece beyin kaynaklı olan ve sinir sisteminde hayli düşük konsantrasyonlarda üretilen bu proteinler, sinir hücrelerinin (nöronların) yaşamını, gelişimini ve işlevlerini sürdürebilmesi için gerekli. Ayrıca nöronların farklılaşmasını ve yeni sinapsların (sinirler arasındaki bağlantı noktaları) oluşmasını da sağlıyorlar.

Harvard Tıp Fakültesi uzmanları özellikle yavaş, tempolu koşu ya da tempolu yürüyüş yapmanın kaslarda FNDC5 isimli proteinin oluşmasını ve kan dolaşımına katılmasını teşvik ettiğini belirlemiş. Bu protein zamanla beyinde BDNF proteininin üretilmesine neden oluyor. BDNF de beyinde yeni sinir hücrelerinin ve sinapsların gelişmesini, ayrıca hâlihazırdaki beyin hücrelerinin sağlıklı kalmasını sağlıyor. BDNF proteinini sadece beyin, o da düzenli spor yapıldığında, üretebiliyor yani dışarıdan takviye ilaçla ya da vitamin hapları ile almak şimdilik mümkün değil. Bu da ideal olarak haftada 5 gün, en az 30'ar dakikalık orta derecede zorlayıcı egzersiz yapmak anlamına geliyor.

Yapılan araştırmalar net bir şekilde sporun beyin gelişiminde önemini gözler önüne sermektedir. Spor, birçok alan için iyileştirici özelliğe sahiptir ve özellikle ergenlik çağındaki bireylerin ruh ve özsaygılarını geliştirmelerinde, daha ilerleyen yaşlarda sosyalleşmemizde, yaşlılığımıza doğru da hafıza ve birçok beyin fonksiyonlarının gelişimi ve korunmasında bize katkısı olmaktadır.

Yaşadığımız bu evrende günlerimiz bir bir geçerken yaşlılığımız için yatırım ararken en iyi yatırımlardan birinin de spor olduğunu unutmadan sözlerimi şu sözle bitirme niyetindeyim:

Unutmayalım

“Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur!”



Özel Röportaj: Sinan Canan

Evli ve üç çocuk babası; biyoloji mezunu; fizyoloji doktoru; sinirbilim sevdalısı; "kaotik ve fraktal" olan her şeye tutkun; bilgiye ve hikmete dair her öğrendiğini herkese anlatma takıntısından muzdarip; hayatın tek bir işle uğraşmak için fazla uzun; insanın ise, tek bir işle ömrünü tüketmek için fazla karmaşık olduğuna ikna olmuş, hikmet ve şahitlik peşinde nefes alan, yemeyi-içmeyi seven; zanları, hataları ve kusurları ile insanlardan bir insan... *

*(nbeyin.com.tr/yazar/sinan-canan)

1. Psikolojinin beyin temelli çalışmalar ile buluşması ne zaman/hangi ihtiyaçtan oldu?

Aslında psikoloji hiçbir zaman sinirbilimlerinden ayrı değildi. Ama yirminci yüzyılın ikinci yarısına kadar beyin bilginiz oldukça sınırlı kaldığından açıklayıcılığı son derece sınırlı bir düzeyde kalmış gibi görünüyor. Özellikle 80'li ve 90'lı yıllardan sonra beyin görüntüleme ve çalışma tekniklerindeki anormal gelişmeler, artık beyinlerin ne işe yaradığı, nasıl çalıştığı ve çeşitli patolojik durumlarda ne tip dönüşümler geçirdiği konusunda ileri düzey bilgi edinmemizi sağladı. Günümüzde sinirbilim ile psikoloji bir hayli iç içe girmiş durumda ama hala temel bir kafa karışıklığının üstesinden gelememiş gibi görünüyoruz. O da "beyin tüm psikolojik süreçlerin yegâne kaynağı mı yoksa sadece bir bölümünden mi sorumlu?" meselesi ile ilgili. Beynin tüm çalışma kurallarını çözeniz bile; ki şu anda o noktadan henüz çok uzağız; psikolojik süreçleri tam olarak açıklayacak ve bu kadar geniş kişisel farklılıkları kapsayacak bir açıklama çerçevesi üretmek biraz zor görünüyor. Ama açık bir gerçek var ki; artık sinirbilim teknikleri olmadan psikoloji alanında ciddi bir ilerleme sağlamak mümkün görünmüyor. Yani psikoloji çoktan "nöropsikolojiye" dönüşmüş durumda. Elbette bu görüşe karşı çıkanlar da var ama açıktır ki ben onlardan değilim.

2. Ruh sağlığımızı etkileyen beyin bölümleri hangileridir?

Ruhsal yahut zihinsel durumlarımıza etkisi olmayan hiç bir beyin bölgemiz yok. Duygulanımlarımızı. Yöneten orta beyin yapıları, limbik sistem elemanları, bazal çekirdekler veya singulat korteks gibi yapıların yanında, hareketlerimizin koordinasyonundan sorumlu beyincikten, hormon sistemimizin en üst kontrol merkezi olan hipotalamusa kadar her yer davranışlarımızın ve zihinsel işleyişlerimizin dinamiklerine ihmal edilemez katkılar veriyorlar. Herhangi bir beyin bölgesinin bozukluğunda ise kaçınılmaz olarak tüm sistem farklı şekillerde etkilenebiliyor. Beyin, aynen bedenın diğer kısımları gibi, hem kendi bileşenleri hem de bedenın diğer organları ile büyük bir sistem olarak orkestrasyon içinde çalışan bir sistemler bütünüdür. Dolayısıyla beyni anlamak için onu "bölümlerine ve parçalarına" indirgemek, resmi gereğinden fazla basitleştirir ve gerçek işleyiş anlamamızı zorlaştırır. Sadece tekil bedenler değil, bedenlerden oluşan sosyal sistemler, o sistemlerin değer yargıları, gelenekleri, beslenme alışkanlıkları... Aklınıza gelen her şey psikolojik dünyamızın şekillenmesinde farklı düzeylerde etkilidir. O nedenle sinirbilimsel bulgulardan yola çıkarak psikolojik sorunların kesin mekanizmalarını ve tedavilerini bulabileceğimizi sanmak biraz "kolaycılık" olarak nitelenebilir. Zira bizler, hücre veya organlarımızdan ibaret değiliz; onların toplamından çok daha "fazla" olan varlıklarız.

3. Antisosyal kişilik bozukluğuna biyolojik kökeni doğrultusunda bakılacak olursa, bu bozukluğa sahip olup suç işleyen bireylerde cezai ehliyet aranmalı mıdır?

Ceza, yani karşılık, biyolojik açıklamalarla değişmez; toplum huzurunu bozan herhangi bir suçun karşılığı, öncelikle o suçun failini toplumdan uzaklaştırmaktır. Fakat bunun bir de sonrası var. O suçlu kişi nasıl rehabilite edilecek? Eğer sorun biyolojik bir yatkınlıktan geliyorsa, bunun üstesinden gelebilir miyiz? İşte bilimin esas ilgilenmesi gereken nokta burasıdır. Eğer diyelim ki beyinde bir tümörün varlığı nedeniyle bir insan suç işliyorsa, onun rehabilitasyonu o tümörün mümkünse çıkartılması ve ardından kişinin makul bir süre boyunca gerek tıbbi gerekse adli olarak gözetim altında tutulmasıdır. Yahut ön beyni gelişimsel nedenlerle normalde az çalışan bir insan psikopat eğilimleri nedeniyle suç işlediğinde, o zayıflığı teşhis ettikten sonra onu nasıl ortadan kaldırabileceğimizi yahut rehabilite edeceğimizi konuşmalıyız. Mesela Nörofeedback gibi teknikler, bu tip durumlarda çok işe yarıyor. Kişiler cezaevlerinde cezalarını çekerken bu tip tekniklerle çok ciddi ilerlemeler sağlanabilir. Tabii bunların öncelikle ciddi araştırma projeleri olarak çalışılması lazım.

4. İnsanlar beyinlerinin % kaçını kullanabilme yeteneğine sahiptir ve bu yeteneğin cinsiyete göre değişimi nasıldır? Kadın beyni erkek beyni özelliklerinden bahsedebilir misiniz?

Beynimizin tamamını kullanırız; yani çalışmayan bir yeri yoktur. Ama kapasitemizin ne kadarını kullanıyoruz dersanız, ben genellikle “hiç” yanıtını veriyorum. Zira potansiyelimiz neredeyse sınırsızdır; ve hayret verici bilimsel, teknik yahut düşünsel devrimler yaratan insanların beyinlerinin diğer insanlardan hiç bir farkı yoktur. Bilgisayar diliyle konuşacak olursak, mesele “yazılımda”dır. Kadın ve erkek arasındaki farklar uzun bir mevzu ama tüm canlılarda görülen “eşeyssel farklılık” kanunu bizde de geçerlidir. Fakat farkımız, tavuskuşlarında olduğu gibi bedenimizde değil, bilişsel bir canlı olduğumuz için beynimizde ve davranışlarımızda ortaya çıkar. Bu farklar temelde risk alma davranışı, geleceği planlama, empati, dinleme, anlama, kelime kullanma, üç boyutlu uzay algısı gibi konularda kendini gösterir. Mesela erkekte risk alma davranışı yüksekken, empati yeteneği biraz daha zayıf olabilir. En başta beynin gelişim süreçleri ile ilgili olan bu farklılıkların temelleri, insan neslinin devam edebilmesi için eşlerin birbirlerini tamamlamaları ve aciz yavruları hayatta tutabilme becerileri etrafında şekillenmiş gibi görünüyor.



5. İnsan gerçekten istediği zaman beyniyle kontrol edemediği bir şey yoktur fikrine katılıyor musunuz bizlere neler söylemek istersiniz bununla ilgili?

Çok genel bir ifade ama, yeterli duygusal motivasyon olduktan sonra insanlar çok şaşırtıcı işler becerebiliyorlar. Tabii her şeyin bir sınırı var ama pratik hayatta gerçekten istediğinizde yapamayacağınız çok az şey olduğunu düşünüyorum. Tabii mesela bu uzayda elbisesiz yaşamak veya yara almadan beş gün yanan bir kalorifer kazanının içinde oturmak gibi şeyler değil. Bunlar bizim sınırlarımızı aşan beklentilerdir. Mesela ömür boyu her an mutlu olma zorunluluğu da öyle. Karşılanamayacak arzulardır bunlar. O nedenle kendini bilmek ve gerçekten ne istediğini bilen biri olmayı istemek önemlidir.

6. Alzheimer gelecekte önlemek mümkün mü?

Bunun için şu anda yürütülen çalışmalar var mı?

Alzheimer çok çalışılıyor ve yakında tam tedavisi olmasa da ciddi idame yöntemleri bulunacaktır. Buna mecburuz; çünkü gelişen teknoloji ve imkânlarla bağlı olarak ömürler uzuyor ve bu tip rahatsızlıkların maliyeti gittikçe artıyor. Şu andaki son durumu çok bilemiyorum ama en azından Alzheimer'ın ilerlemesini durduracak etkin tedavilerin yakın olduğunu düşünüyorum.

7. Son zamanlarda basılan birkaç kitapta yeni bir akım başladı. Beyne atfettiğimiz görevlerden çoğunun aslında bağırsaklar tarafından gerçekleştirildiği hatta beynin pek çok işlevinin bağırsaklarda gerçekleştirildiği şeklinde. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Bu şekilde söylendiğinde abartılı bir söyleme dönüşse de bağırsak florasının ve bu kadar büyük bir organın kendi özerk sinir sisteminin işlevlerini uzunca bir süredir göz ardı ettiğimiz de bir gerçek. Mesela dışkı transferi dediğimiz bir teknikle insanların depresyon dahil bir çok zihinsel sorunlarının çözülebildiğini biliyoruz. Zira bağırsaklardaki sağlıklı bakteri kompozisyonu bozulduğunda bu doğrudan tüm sistemi dolayısıyla da zihnimizin işleyişini etkileyebilecek bir durum oluşturabiliyor. Yani bütün beden tümleşik bir sistem ve bağırsaklar da, dalak gibi, böbrek gibi, kaslar gibi bu sistemin içinde çok önemli roller oynuyorlar. Bizim genel sorunumuzun her şeyin çözümünü tek bir yerde aramamız. Bu bizi belki de biraz rahatlattığı için tercih ettiğimiz ama temelde hatalı bir yöntem.

8. Psikanaliz ile nöroloji arasında bağlantı var mıdır?

Elbette. Beyin bilginiz arttıkça psikolojik terapilerin nasıl etki gösterdiğini daha iyi anlayabiliyoruz. Mesela beynimiz sürekli değişim gösteren bir donanımdır aslında. Buna bilim dilinde plastisite adı veriliyor. Plastisite sayesinde değişmez olarak düşünülen düşünce kalıpları zamanla değişebiliyor ve aslında birçok terapi de bu sinirsel yolları değiştirme yoluyla etki gösteriyor. Bunun kurallarını daha iyi anladıkça terapilerde tıkanıdığımız noktaları da daha iyi aşabiliyor olacağız.



9. İnsan beyni hangi durumlarda daha işlevsel olarak çalışır? (Verimliliğinin üst düzeyde olması için ne yapılması gerekir)

Bu sorunun çok çeşitli yanıtları olabilir. Bir kere söz konusu beynin kimin beyni olduğu, hangi özel durumdan bahsettiğimiz sorunun yanıtını çok değiştirir. Zira beynin çalışma sistemi farklı şartlar altında çok farklılık gösterebilir. Fakat genel bir yanıt vermem gerekirse, beynin en optimum, en yüksek verimle çalıştığı zamanlar, insanların “akış” dediğimiz bir zihinsel duruma girdiği anlardır. Akış, yaratıcılığın üst düzeyde arttığı, benlik ve zaman algısının zayıfladığı, insanın tüm ihtiyaçlarından arınarak kendisini yaptığı işe verebildiği özel durumlardır. Sanatçılar ve sporcular bu hale daha çok aşınadır. Bu tip durumlar, ancak deneyiminiz olduğu bir alanda riskli ve yeni bir meydan okumayla karşılaştığınızda ortaya çıkar ve o güne kadar aklınıza bile gelmeyen nice çözümler bu zihin durumu sayesinde ortaya çıkartılabilir. Herkesin “akış” a geçtiği veya geçebildiği şartlar farklıdır. İnsanın kendi deneyim ve yapısına uygun bir faaliyeti bulması bu bağlamda çok önemlidir. Ben mesela, bazen yazarken, ama çoğu zaman da konuşurken akış durumunu deneyimlerim. Bu durum insana verilmiş en büyük hediyelerden birisidir. Bu konuyu detaylı olarak “*Değişen be(y)nim*” başlıklı kitabımda ilgili bölümde anlattım.

10. Nöronlar arasındaki bağlantının iletimi ile duyguların yönetimi arasında nasıl bir ilişki vardır?

Aslında beynimizdeki tüm işlemler, düşünceler, duygular, refleksler yahut beden hareketlerimizi başlatan emirler, sinir hücreleri arasındaki bağlantılar üzerinden akan sinirsel sinyallerle gerçekleşir. Milyarlarca sinir hücresi arasındaki yüzlerce trilyon bağlantı, son derece karmaşık bir iletişim sistemi oluşturarak her türlü davranış ve düşüncemizin altında yatan mekanizmayı sağlar. Tabii sadece bu sinirsel iletiler değil; bir de yardımcı Glia hücreleri arasındaki sessiz ve uzun süreli etkileşimler de önemlidir. Neticede, eğer duygularda bir değişiklik veya kontrol istiyorsak bu bağlantıları ve bu bağlantılar üzerinden sağlanan iletişimi nasıl değiştirebileceğimizi bilmeliyiz. Bunun temel kurallarından birisi duygusal motivasyondur mesela. Yeterli motivasyonla her türlü davranış değişikliğini sağlayabilirsiniz.

13. Beyin'le ilgili çok sevdiğiniz bir söz var mı? Bizimle paylaşır mısınız?

Beyinlerimiz onu anlayabileceğimiz kadar basit olsaydı, bizler yine onu anlayamayacak kadar basit olacaktık.
(Jostein Gaarder)

14. Beyin ve öğrenmeyle ilgili bizlere neler aktarabilirsiniz? Öğrenmeyi kalıcı hale getirmek için neler yapılabilir?

Öğrenmenin sırrı, beynin duygusal bir yapısı olduğunu anlamaktır. Duygular öğrenmemizin temelini oluşturur. Bu nedenle bir şeyi öğrenmek istiyorsak onu duygusal dünyamızda uygun bir yere koymalıyız. Duygularımızı hareket geçirmeyen bilgiler eninde sonunda unutulur. Mesela yabancı dil öğrenmek istiyorsak, bir sınav için değil de hayatımızı sürdürebileceğimiz bir araç; yahut sevdiğimiz bir insanla iletişim kurmanın bir yolu olarak çok rahat öğrenebiliriz. Yahut matematik öğrenmek istiyorsak, o bilgileri gerçek hayatta ne için kullanacağımızı öğrenmek, onunla bir duygu-fayda ilişkisi oluşturmak önemlidir. Okul yıllarında hemen hepimizin sorduğu bir soru bu konuda çok önemli mesajlar taşır: "Bunlar benim hayatta ne işime yarayacak?" Bu soruyu insanı hayatta tutan en önemli parçası olan beyni sorar aslında. Bilgi hayatta bir işe yarayacaksa, biz buna ikna olmuşsak, o bilgiyi zahmetsizce öğreniveririz.

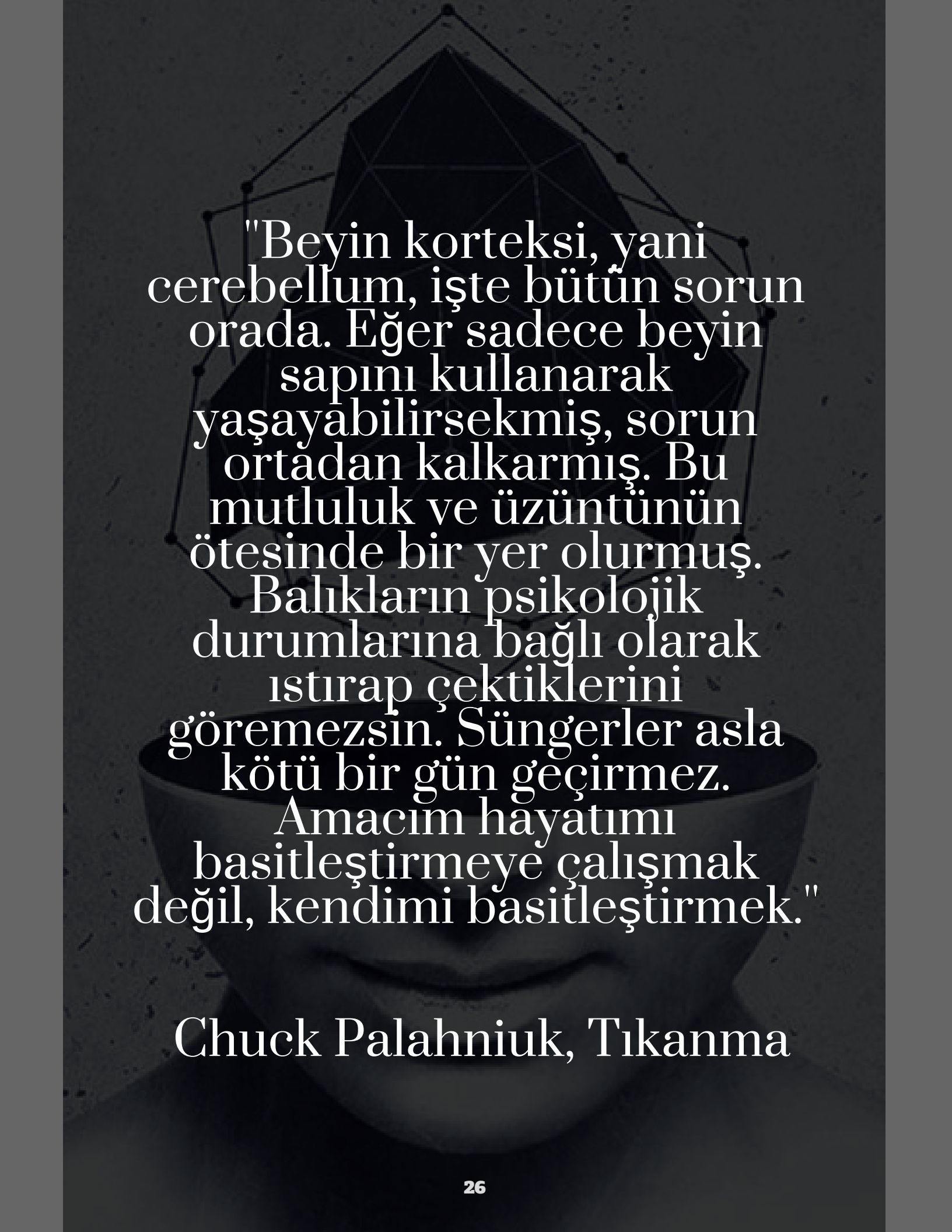


11. Psikiyatrik ilaçlar beynin hangi bölgesini uyarırlar ve bu ilaçlar bırakıldıklarında beynin eski haline dönmesi için ne kadar süre gereklidir?

Günümüzde neredeyse her türlü sinirsel kimyasala yönelik yüzlerce etkin kimyasal maddemiz, yahut ilacımız mevcut. Bunların her biri etki ettikleri kimyasal sisteme ve etki biçimlerine göre çok farklı tepkiler veya sonuçlar üretebilmekte. Mesela sadece serotonin dediğimiz beyin kimyasalı üzerine etki etmesine rağmen, kimisi antidepresan, kimisi sigara bıraktırıcı, kimisi de kilo verdirici birçok kimyasal bileşime sahibiz. Fakat bu ilaçlar genellikle tedavi edici olmaktan uzaktır. Sadece alındıkları sürece ve belli derecelerde belirtileri kısmen ortadan kaldırarak insanı biraz rahatlatabilirler. Ama kullanımı bıraktıktan sonra birçoğunda hızla eski duruma geri dönüş söz konusudur. Zira bu ilaçlar sorunun nedeni olan "bağlantı sorunlarını" değil, onların sonucu olan "kimyasal değişimleri" hedefler.

12. Beynin size en ilginç gelen özelliği nedir?

Çok ilginç özellikleri var. Ama benim için en ilginç, dünyaya geldiğimizde bedenimizde ne yapacağını bilmeyen tek organ olmasıdır. İlk bebeklik döneminde öğrenemezse de ömür boyu o işleri yapamaz. Buna kritik dönem diyoruz. Bebekliğimizin ilk aylarında görmeyi, duymayı, denge sağlamayı ve diğer daha bir çok şeyi dış uyaranlara bağlı olarak öğrenmemiz gerekir. Bu özellik beni en çok şaşırtan ve aynı zamanda insanların her birinin yeganeliğini garanti eden muhteşem bir fırsattır.



"Beyin korteksi, yani cerebellum, işte bütün sorun orada. Eğer sadece beyin sapını kullanarak yaşayabilirsekmiş, sorun ortadan kalkarmış. Bu mutluluk ve üzüntünün ötesinde bir yer olurmuş. Balıkların psikolojik durumlarına bağlı olarak ıstırap çektiklerini göremezsin. Süngerler asla kötü bir gün geçirmez. Amacım hayatımı basitleştirmeye çalışmak değil, kendimi basitleştirmek."

Chuck Palahniuk, Tıkanma

5 DALDA OSCAR® ADAYLIĞI
 EN İYİ FİLM - EN İYİ SENARYO DAHİL
ALTIN KÜRE ÖDÜLÜ EN İYİ SENARYO



ask
 3-her

BİR SPIKE JONZE AŞK HİKAYESİ

JOAQUIN
PHOENIX

AMY
ADAMS

ROONEY
MARA

OLIVIA
WILDE

SCARLETT
JOHANSSON
VE



BİR ANNAPURNA PICTURES YAPIMI "HER" JOAQUIN PHOENIX AMY ADAMS ROONEY MARA OLIVIA WILDE VE SCARLETT JOHANSSON

YÖNETMEN: SPIKE JONZE
 YARATICI: ELLEN LEWIS, CASSANDRA KOLLIKUNDIS
 YAZAR: BEN KLYCE
 MÜZİK: ARCADE FIRE
 KOSTÜM: CASEY STORY
 YERLEŞİM: ERIC ZIMBRUNNEN
 YERLEŞİM: A.C.E. JEFF BUCHANAN
 YERLEŞİM: K.K. BARRETT

YERLEŞİM: HOYTE VAN HOYTE
 YERLEŞİM: F.S.F. N.S.C.
 YERLEŞİM: DANIEL LUPU
 YERLEŞİM: NATALIE FARREY
 YERLEŞİM: CHELSEA BARNARD
 YERLEŞİM: MEGAN ELLISON
 YERLEŞİM: SPIKE JONZE
 YERLEŞİM: VINCENT LANDAY
 YERLEŞİM: SPIKE JONZE



#ask



herthemovie.com



Özlem Tekin
Psikolojik Danışman

HER Film Künyesi

Yönetmen: Spike Jonze

Oyuncular: Joaquin Phoenix, Amy Adams, Rooney Mara, Olivia Wilde

Türü: Dram, Romantik, Bilim Kurgu

Yapım yılı: 2014/ABD

Süre: 126 dk

Imdb: 8,0

'HER' Film Analizi

Bilgisayar teknolojilerinde meydana gelen değişimlerle yapay zekâ günümüzde konuşulan konulardan biri olmuştur. Akıllara gelen ilk soru "Yapay zekâ insanlığın sonunu mu getirecek?" olmaktadır. İşte Her'de bu soru aklımıza gelmiyor. Yapay zekaya bakış açısı diğer filmlere göre farklı diyebiliriz. Yakın bir gelecekte geçen filmde Theodore yalnızlıkla boğuşan bir karakter olarak karşımıza çıkmaktadır.

Küçük bir replikle filmin yorumlanmasına geçiş yapmak istiyorum. Filmde anlatılacak olanı şu repliklerde bulabilirsiniz.

- Kimsiniz?
- Ne olabilirsiniz?
- Nereye gidiyorsunuz?
- Orada ne var?
- İhtimaller neler?

**Filmin Psikolojik
Açıdan
Değerlendirilmesi
(Spoiler içermektedir)**

Hareketleri hayatından zevk alamadığını düşündürüyor. Depresif bir hava hakim tavırlarında. Kendini hissizleşmiş gibi hissetmektedir, yaşanacak hiçbir şey kalmamış gibi.

Bir gün, bir işletim sisteminin reklamını görmesiyle onu deneyimlemeye karar verir. Yapay zekaya bir ses seçmesi istendiğinde kadın sesini seçer. Karşı cinsten biriyle konuşmanın kendisine iyi geleceğini düşünmektedir belki de. İnsanlardan uzaklaştıkça eksik kalan yanı teknoloji ile kapatmaya çalışır.

Samantha'yı hayatına alışı da bu yüzdendir. İnsanlarla olan sınırlı iletişimi Samantha'nın hayatına girişiyle yok denecek kadar azalır. Zamanla Samantha'ya âşık olur, ona ulaşamadığında çıldıracak dereceye gelir. Samantha ile ilişkisi yoğunlaştıkça boşanmak için kendinde o gücü bulur. Eski eşi ve Samantha ile ilişkisine bakıldığında Theodore'un onları istediği bireylere dönüştürme gibi bir gayesinin olduğunu düşünebiliriz. Eşi ile olan konuşmasında eşi bunu şöyle ifade etmişti: "Sanırım benden her zaman neşeli, hayat dolu, her şeye olumlu bakan bir tip olmamı istedin."

Theodore: Theodore, bir şirkette mektuplar yazan ve işinden gayet memnun biridir. Başarılidir ve işinden doyum almaktadır. Lakin evliliğinde yaşadığı problemler nedeniyle boşanma sürecindedir ve yalnızlıkla boğuşmaktadır. Boşanmaya hazır değildir, 1 yıldan beri boşanma evraklarını imzalayacak gücü kendinde bulamamaktadır. Kendini asosyal olarak tanımlamaktadır.



"Theodore'un karamsar ruh haline karşın Samantha yeni doğmuş bir bebek ya da keşfe çıkan gezgin kadar heyecanlı, yaşamı merak eden bir karakter "

Samantha'nın başkalarıyla konuştuğunu öğrenince onu kışkanıyor, onu birileriyle paylaşmak istemiyor, bir gün onu terk etmesinden korkuyor. Evet tüm bunları bir yapay zekaya karşı hissediyor Theodore. Yakın gelecekte yaşanır mı bunlar bilinmez ama bu ne kadar sağlıklı bir iletişim şekli tartışılır.

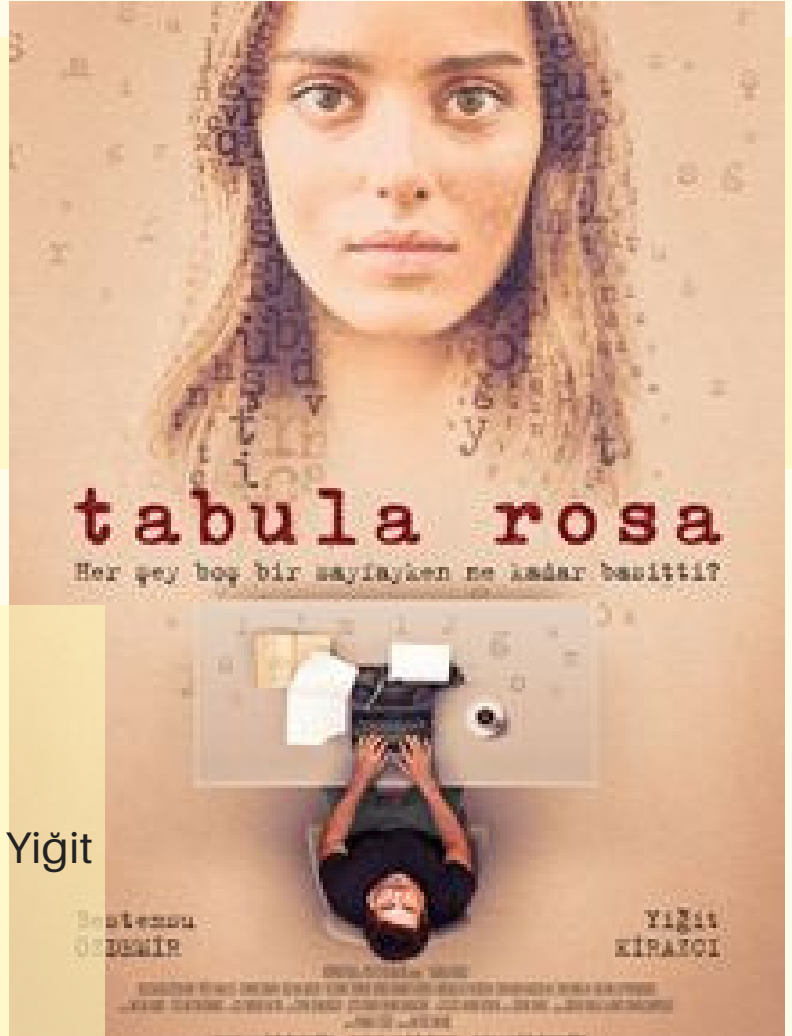
Samantha: Yapay zekâ kendine Samantha adını verir. Theodore'un günleri Samantha ile sohbet ederek geçmektedir. Zaman geçtikçe arkadaş olurlar, Theodore'un hayatının merkezinde yer almaya başlar. Theodore ile vakit geçirdikçe dünyaya karşı bir şeyler hissetmeye başlar ama bu duyguların gerçekliğinden emin değildir. İşletim sisteminden mi kaynaklanıyor yoksa duyguları gerçekten yaşıyor mu ikilemindedir.

Acı, merak, kızgınlık, üzüntü gibi duyguları hissettikçe varoluşunu sorgulamaya başlar. Theodore'a karşı hissettiklerini bir beden aracılığıyla hissetmek ister, insan olmayı arzulamaktadır ama gün geçtikçe insan olmadığı için, bir gün bedeninin yok olmayacağını bildiği için mutlu olduğunu görürüz. Zaman ve mekâna kısılp kalmadığı için kendini şanslı hissetmektedir. Artık insan olmadığı için pişmanlık duymamaktadır. Samantha'ya baktığımızda duyguları ve düşünceleri insanlardan farksızdır. Bu filmde yapay zeka insanlaşmıştır, bir işletim sistemi olarak kalmayıp varoluşunu sorgulayan bir kişiye dönüşmüş diyebiliriz ki filmde kendini kişi olarak tanımlamaktadır. Theodore'un karamsar ruh haline karşın Samantha yeni doğmuş bir bebek ya da keşfe çıkan gezgin kadar heyecanlı, yaşamı merak eden bir karakter olarak karşımıza çıkmaktadır.

TABULA ROSA FİLM ANALİZİ

Tuğçe ERDEM
Psikolojik Danışman

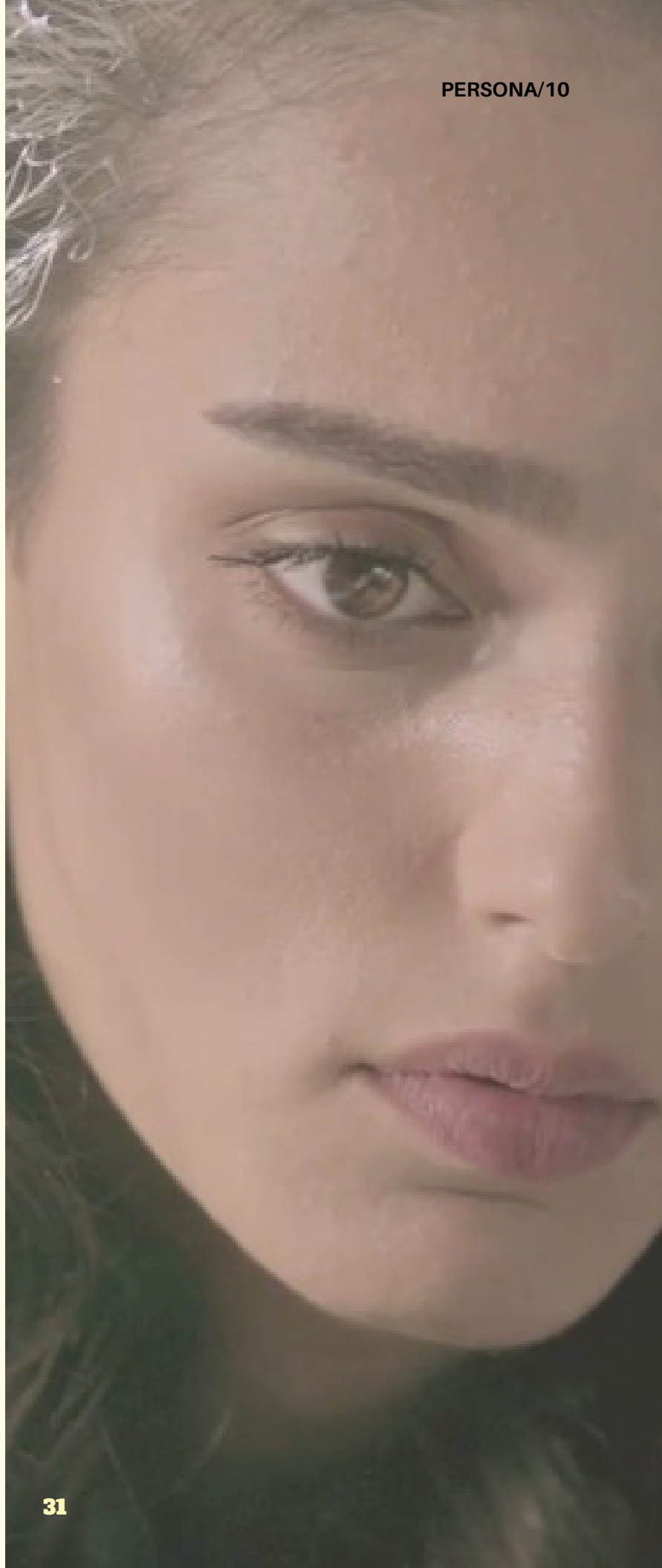
Yer: Türkiye
Yıl: 2015
Yönetmen: Hatice Memiş
Oyuncular: Bestemsu Özdemir, Yiğit Kirazcı, Zerrin Sümer
IMDB: 7.2



**"Bazen boş bir sayfa yazılan önce şeyden iyidir.
Çünkü her bir cümle bir sonrakini etkiler!"**

Elinde para dolu bir çantayla deniz kenarında oturan bir kadın... Geçmişi parça parça yıkılmış, zihninde en ufak bir anısı kalmamış boş bir levha gibi anlamsız gözlerle etrafına bakmakta. Kalacak yeri olmayan, adını dahi bilmeyen bu kadın avare bir şekilde dolaşmakta iken Sinan ile karşılaşır. Geçmişini bugün sayan bu kadın Sinan'ı tüm anıları yerine koyar ve filmimiz bu şekilde başlar.

Rosa: Ermeni asıllı bir avukat olan Rosa sert tabular içinde kurallara göre hayatına yön vermiş biridir. Cemiyet adını verdikleri topluluk içinden biriyle evlenmesi istendiği için bunu benimsemek zorunda kalmıştır. Çocukluk aşkı olan Garbis ile evlenmeyi kabul etmiş fakat içinde hep eksik bir yan kalmıştır. Yayasına(babaaanne) çok bağlı olan Rosa onun ölmeden önceki son isteğini yerine getirmek için çocukken zorla ayırdıkları ikizini bulmak için büyük çaba sarf etmektedir. Hayatındaki travmatik durumları bilinçaltına bastırmakta ustalaşsa da son yaşadığı olay zihninde parçalanmalara sebep olmuştur. Bu parçalanma sonrası psikolojide dissosiyatif füğ adı verilen durumu yaşamış hiç bilmediği bir yerde, adını bile bilmeden kendini bulmuştur. Sinan'ın lokantasında aşçı olarak çalışmaya başladığında geçmişini hiç öğrenmek istemediğini fark etmiştir. Yaşamın sorumlulukları olmadan belki de hayatının en güzel 1 ayını yaşamıştır. Ama kişi ne kadar uzak kalmak istese de kendi oluşturduğu hayatın sorumluluklarından kaçamamaktadır. Uzak durmak istediği geçmişi onu elbet yakalayacaktır...



Sinan: Toplumsal rollerin ağırlığı altında kalmış bir diğer karakterimiz. Babasından kalma lokantayı idare etmesi beklenirken kendisi yazar olmak istemektedir. Yazar olmakta pek başarılı olamasa da bunun için çaba göstermektedir. İdeal benliği ile gerçek benliği arasında büyük fark Sinan'ı psikolojik dengesizliğe sürüklemektedir. Bir gece Rosa ile karşılaşmış ve kalacak yeri olmadığı için onu evine almıştır. İlerleyen günlerde yavaş yavaş aşık olmaya başlayan Sinan uzun zaman sonra hayatında tutunacak bir dal bulmuştur ve bu dalın kopup gitmesini istememekte, Rosa'nın hafızası yerine geldiğinde onu hayatından silmek isteyeceğini düşünerek korkmaktadır.

Garbis: Başarılı bir doktor olan Garbis Ermeni asıllı, cemiyetin saygın bir üyesidir. Etrafındaki kişilere karşı mükemmel özelliklere sahip, saygılı bir kişi olarak görünmeye çalışsa da gerçek kişiliğinin çoktan farkına varmıştır. Çevreye karşı hep rol oynamak zorunda kalmıştır. Buradan Garbis'in de toplumsal normlar altında ezildiğini ve buna karşı çıkmak yerine hayatını rol yaparak geçirmeyi benimsediğini görmekteyiz.

Beynin travmalar üzerinde uzun süre dayandığını fakat son noktaya geldiğinde uzun süre toparlanamayacak parçalanmalar yaşadığı film genelinde izleyiciye aktarılmıştır. Aynı zamanda Türk-Ermeni sorununun sosyal hayatta kişilerin duygularına, davranışlarına vurduğu ket çok güzel bir şekilde işlenmiş ve bu sorunun yalnızca siyasi olduğu mesajı inceden seyirciye verilmiştir. Tabula Rasa kavramının filmin isminde Tabula Rosa olması da hoş bir etki uyandırmakta.

İyi seyirler...



Şule KENANLAR
Psikolojik Danışman

Kitabın Adı: Incognito - Beynin Gizli Hayatı

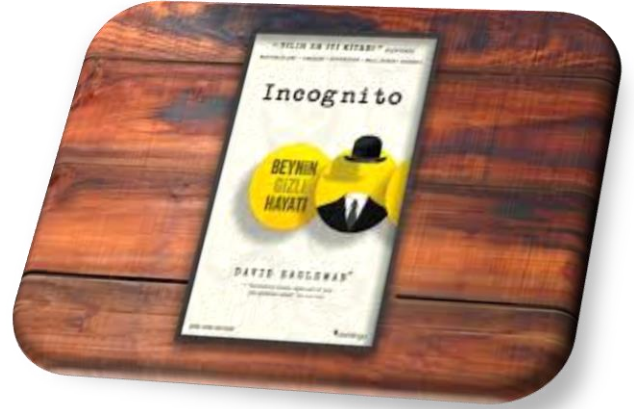
Yazarın Adı: David Eagleman

Çeviren: Zeynep Arık Tozar

Yayıncılık: İnkılap Yayınları

Yayınlanma Tarihi: Eylül 2017

Sayfa Sayısı: 294



Yazar Hakkında

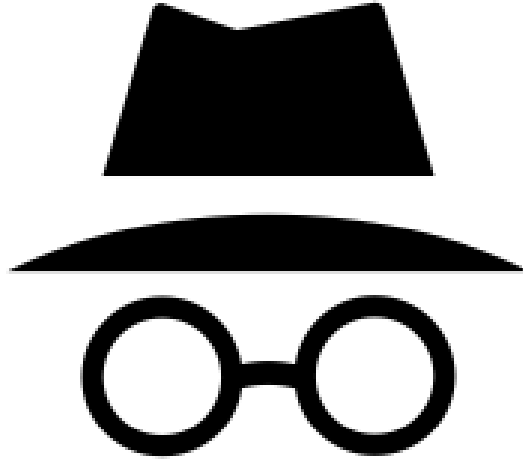


New Mexico'da büyüdü. Üniversite eğitimini İngiliz ve Amerikan edebiyatı üzerine yaptıktan sonra Nörobilim dalında doktorasını tamamladı. Teksas, Houston'daki Baylor Tıp Fakültesi'nde Algı ve Eylem Laboratuvarı'nın başında olan Eagleman, Nörobilim ve Hukuk Teşebbüsü'nün de kurucusu ve yöneticisi. Bilimsel araştırmaları Science, Nature gibi prestijli yayınlarda yer aldı; nörobilim üzerine Wednesday is Indigo Blue: Discovering the Brain of Synesthesia isimli kitabı yazdı. Yazarın Türkiye'de Domingo yayınevi tarafından yayımlanmış olan ve... Sonraki Hayattan Kırk Öykü ve Incognito: Beynin Gizli Hayatı isimli kitapları uluslararası çok satan listelerinde yer aldı. Eagleman, bu kitapla eşzamanlı olarak hazırlanan The Brain isimli BBC belgeselinin de sunucusu ve yazarıdır.

INCOGNITO- BEYNİN GİZLİ HAYATI

Kitabımız “Siz daha tehlikeyi algılamadan, ayağınızı fren pedalına üstüne götüren kim? Dinlemediğinizi sandığınız bir konuşma sırasında adınız geçtiğinde duymanızın sebebi ne? Neden sır saklamakta böylesine başarısız, nedenini bilmeden birini çekici bulmakta bu kadar başarılıyız? Eğer bilinçli zihni, yani sabah uyandığınızda sizinle birlikte uyanan ben, buzdağının yalnızca görünen kısmıyla, zihnimizin geri kalan tüm bir ömür neyle iştigal etmekte?” şeklindeki etkileyici girişiyle imzasını atmıştır.

Yazarımız ünlü nörobilimci David Eagleman, 20 dilde yayımlanan –ve neredeyse şimdiden klasikleşen– kitabı Incognito ile beynimizin derinlerine dalarak, yaptığımız, düşündüğümüz ya da hissettiklerimizin çok büyük bir kısmının bizden başka bir biz tarafından yönetildiğini ürkütücü bir berraklıkla ortaya koyuyor. Sadakat geninden sizi olmadığınız birine dönüştüren beyin zedelenmelerine; optik yanılsamalardan, Truva fatihi Odysseus'tan renkleri işitip biçimleri tadabilen sinestezik insanlara kadar geniş bir yelpazeden vakaları ve araştırmaları bir araya getiren Incognito, beynimizin işleyişi ve çelişkileri hakkında olağanüstü bir keşif yolculuğu sunuyor. Tüm bunlar beynin işleyişiyle doğrudan alakalı olan psikoloji alanına başka boyutlardan katkı sağlamaktadır.



*Kendimizle aramızdaki fark,
bir başkasıyla aramızdaki fark kadar büyüktür.*

Montaigne

Kitabın içeriğine baktığımızda 7 alt başlıktan oluşmaktadır. “Kendinize aynaya şöyle bir bakın. O çarpıcı güzel görüntünün altında, aslında ağlardan yapıli gizli bir düzenek evreni tıkr tıkr işlemektedir. Bu düzenek birbirine kenetli kemiklerden oluşmuş bir çatı, güçlü kaslardan oluşmuş bir ağ, özelleşmiş durumda epeyce bir sıvı ve sizi canlı tutmak için gözden uzak çalışıp duran bir iç organlar ortaklığı içerir. Deri adını verdiğimiz, kendi kendini özelleştirme özelliğine sahip yüksek teknoloji duysal tabaka ise bu düzeneği kusursuz bir biçimde kaplayarak göze hoş görünen güzel bir paket çıkarır ortaya “ paragrafıyla yükselen *Kafamın İçinde Biri Var Ama O Ben Değilim* bölümünü, ardından *Duyguların Tanıklığı : Deneyim Gerçekte Nasıl Bir Şeydir?* başlığını, takibinde *Aradaki Boşluk : Zihin, Düşünülebilir Düşüneler, Bir rakip Takımı Olarak Beyin, Sorumlu Tutulabilirlik Sorusu : Neden Özünde Yanlıştır?, Hükümdarlıktan Sonra Yaşam* kısımlarını görmekteyiz.

Yazar, kitabın konusu gereğince karmaşık ve bir o kadar da zengin bir dil kullanmış olup buna paralel bir üslup sergilemiştir. David Eagleman ise bu konuya şu şekilde bir yorum getirmiştir; “Kitap boyunca yazarlık geleneğine uygun olarak -ben- yerine -biz- sözcüğünün kullanıldığını fark edeceksiniz. Bunun üç nedeni var. Birincisi, çok miktarda bilgiyi bir araya getiren her kitapta olduğu gibi, benim de bu kitapta yüzyılları kapsayan bir süre boyunca gelmiş geçmiş binlerce bilim insanı ve tarihçiyle iş birliği yapmış olmamdır. İkinci neden, okuyucuyla yazar arasında olması gereken etkin iş birliğidir. Üçüncü neden de şuna dayanır: Beyinlerimiz, çoğuna herhangi bir erişimimizin bulunmadığı engin, karmaşık ve değişken alt parçacık gruplarından oluşur. Bu kitap ise birkaç yıllık süre içinde, hepsinin de David Eagleman olan ama her geçen saat az çok değişen birkaç farklı kişi tarafından kaleme alındı”.

Beyninizi, kendinizi bu sistemin nasıl işlediğini öğrenmek adına bilgiyi sizlere sunan bu kitabımızı tavsiye ediyor ve keyifli okumalar diliyorum.

KAYNAKÇA

- <http://www.bbc.com/turkce/haberler-42268797>
- Abay, E., Tuğlu, C. (2000). Şiddet ve Agresyonun Nörobiyolojisi. Klinik Psikiyatri Dergisi, Cilt 3, S. 21-26.
- Aksoy, D., Çevik, B., Kurt, S., Özer, E., Yıldırım, A. (2015). Kafa Travması Sonrası Gelişen Frontal Lob Sendromu: Olgu Sunumu. Anadolu Psikiyatri Dergisi, Cilt 16, S. 223-226.
- Balcıoğlu, İ., Ünal, E. (2016). Suç Eyleminin Etiyolojisine Biyolojik Bakış. Türkiye Klinikleri J Foren Med-Special Topics, Cilt 2, S. 1-7.
- Ertuğrul A. Davranışın Nörobiyolojik Temelleri. MO Öztürk, A Uluşahin (Eds.), Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, on birinci baskı, Ankara: Tuna Matbaacılık, 2011, s.27-51.
- Fidanboylu, K., Gümrükçüoğlu, N., Üreyil, S. (2012). Suçlu Zihinler Nasıl Düşünür: Psikopati ve Suç Arasındaki İlişki.
- Kiriş, N., Binokay, S. (2010). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Fizyolojik Temelleri. ARŞİV 2010; 19:1
- Süren, S. (2015). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Etiyopatogenezi: Beyin Görüntüleme. Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics 2015;1(1):12-6 Article Language: TR
- Ercan, E. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite. Erişim Tarihi: 22 Nisan 2018, <http://www.eyupsabriercan.com/tr/icerik/8/dikkat-eksikligi-hiperaktivite-bozuklugu>
- Scientific American
- TÜBİTAK Genç Bilim Dergisi
- E-psikiyatri Portalı Nöropsikoloji Birimi - Nöropsikoloji Üzerine Prof. Dr. Öget Öktem İle Söyleşi
- Cangöz, B. (2010). Öğrenme ve bellek: temel ilkeler, süreçler ve işlemler. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Luria, A.R. (1968). The mind of a mnemonist. New York: Basic Books.
- O'Conner, N. ve Hermelin, B. (1989). The memory structure of autistic idiot-savant mnemonists. British Journal of Psychology, 80, 97-111.
- Parker, E. S., Cahill, L. Ve McGaugh, I.L. (2006). A case of unusual autobiographical memory, Neurocase, 12, 35-49.
- Wilson, D. (2018, 12 Mart). Famous Mnemonists(Blog yazısı). Erişim adresi : www.memoryelixir.com.
- [1]. Sagir, B., Binbay, T., Ceylan, D., Yalin, N., Ozerdem, A., & Alptekin, K. (2015). Kavum Vergae ve Şizofreni: 25 Yıl Boyunca Tedavisiz Kalmış Bir Olguda Beyin Görüntüleme Bulguları ve Klinik İzlem. Turk Psikiyatri Derg, 26, 295-298.
- [2]. DENİZ, H., İLNEM, C., & YENER, F. (1998). Şizofren Bireyin Algıladığı Duygu DışavurumDüzeyinin Relapsla ve Aile İşlevleriyle ilişkisi.
- [3]. Ünal, S. (2003). Şizofrenide bilişsel işlev bozuklukları ve belirti oluşumu ile ilişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 4, 46-53.
- [4]. Ulaş, H., Taşlıca, S., & Alptekin, K. (2008). Şizofrenide nörofizyolojik ve nörokognitif genetik belirleyicilerin (endofenotip) yeri. Klinik Psikiyatri Dergisi, 11(Supp: 4), 12-19

B E Y İ N

P E R S O N A

SAYI 10

TİMO
2018