

10 tl

KDV dahil

www.psikeart.com

# psikeart

Sayı: 8  
Mart-Nisan 2010

ISSN 1308-70450-1



9 771308 704501

## Yaratıcılık

**İnsan denen  
yaratıcı hayvan**  
Emine Zinnur KILINÇ

**Düş dervişi**  
Tamer AKER

**Yaratmaya  
yatmak**  
Selim KAHVECİOĞLU

**Procrustes'in  
yatağı**  
Esmahan AYKOL

**Yaratıcılık  
terbiyeye  
gelir mi?**  
Yaşar SÖKMENSÜER

**I**nsanoğlu dış dünyayı algılar, beynine yerleştirir, zihninde dış dünyadaki gerçekliğin bir temsilini yaratır, daha sonra bu temsiller üzerinde zaman ve mekândan, gerçeklikten uzak işlemler yapabilir. Olasılıkları hayal eder, görünenin ötesindeki bağlantıları çözümler, yeni olanaklar yaratmak için planlar yapar. Bu işlemler sonrasında insan zihninin dışındaki dünyaya yönelik bir eylem yapar. Bu eylem ile eğer dünyada var olmayan yeni bir durum, etki, düşünce yaratırsa, daha önce düşünülmemiş, denenmemiş, yaşanmamış bir durum ortaya koyarsa bu eylem yaratıcı bir eylemdir. İlk insandan itibaren var olan dış dünyada değişiklik yaratma becerisi insan uygarlığının kökenini oluşturur.

Yaratıcılık her insanda var olan bir özelliktir. Karşılaşılan yeni bir duruma verilen her tepki, ağızımızdan çıkan kelimeleri birleştirerek o ana uygun oluşturduğumuz her yeni cümle bir yaratımdır. Günlük yaşamdaki yaratıcılık, yaşamdaki sorunlarda ortaya konulan yeni ve uygun problem çözme, uyum yapma becerilerimizdir. Ancak bu gündelik yaratıcılığın ötesinde özel yaratıcılığı olan insanlar vardır ki, onlar, diğer insanların yaşamını, düşüncesini, duygularını etkileyen ve değiştiren yeni ürünler, yeni çözümler, düşüncelerle insanlık tarihini etkilemişlerdir. Bu insanlar bilim ve sanatta ortaya koydukları ürünlerle insan topluluklarının daha önce görülmemiş olanı görmesini, bilinmemiş olanı bilmesini, duyulmamış olanı duymasını sağlamışlardır. Bu insanlar genellikle dâhi olarak nitelenmiş, onlara ilahi özellikler atfedilmiş, ölümsüzlüğün sırrına ulaştıkları kabul edilmiştir.

Olağanüstü yaratıcılığın sırrı ortaya konulan eserdir. Kişinin beyninde kalan bir yaratıcılık, yaratıcılık sayılmaz. Ortaya koyduğu eserin, içinden çıktığı kültürü değiştirici nitelik taşıması koşulu vardır. Yalnızca farklı ve tuhaf olması bir ürünün yaratıcılık değeri taşıması için yeterli değildir. Yeni ilişkiler, yeni görme biçimleri ortaya koyarken insanlık kültürünün belli bir alanına olumlu bir etkisi olması da gereklidir. Bir eserin yaratıcılık değeri taşıyıp taşımadığına yine bu kültür, kültürün o eserle ilgili alanı, o alanda çalışan uzmanlar karar verir. Bu tür bir yaklaşım, yaratıcılığı zaman ve kültür boyutu ile sınır-

lıyor gibi görünür. Ancak olağanüstü yaratıcılık Van Gogh'un durumunda olduğu gibi bu sınırları aşacak güçtedir. Yaşamı sürecinde Van Gogh'un eserlerinin yaratıcılık ürünü olarak değer görmemiş olması bir şey değiştirmemiş, ürünleri zaman ve mekân sınırlarını aşarak Van Gogh'un yaşadığı zaman ve mekândan bağımsızlaşmasını sağlamıştır.

### Yaratıcılık ve zekâ

Yirminci yüzyıla kadar zekâ ve yaratıcılık kavramları ayrı ayrı tanımlanmadığından yaratıcılık ve dâhilik aynı anlamda kullanılmıştır. Yirminci yüzyılın başlarında "dâhilik" kavramının yerine "yaratıcılık" kullanılmaya başlanmış ve zekâ ile ilişkisi araştırılmaya başlanmıştır. Bu araştırmaların ilki ve en uzun dönemlisi Louis M. Terman tarafından gerçekleştirilmiştir. Terman, California'da 250 bin çocuğu taramış, zekâ düzeyi 140'ın üzerinde bulunan 1526 çocuk orta yaşa kadar izlenmiştir. Bu çocukların orta yaşa geldiklerinde ortalamanın üstünde iş ve aile yaşamları ve uyum becerileri sergiledikleri bulunmuştur. Ancak grubun içinden iki yazar ve bir Oscar'lı film yönetmeni, Oppenheimer gibi bir bilim adamı çıkmış olsa da hiç Nobel alan kişi olmamış olması dikkat çekicidir. Buna karşılık aynı dönemde yaşayan ve zekâ puanı yetmediği için Terman'ın izleme çalışmasına alınmayan iki çocuk daha sonra Nobel almışlardır. Bu çalışma ve bundan sonra yapılan bir dizi çalışma tutarlı olarak eşik teorisini destekleyen sonuçlar vermiştir. Bu teoriye göre yaratıcı bir eser ortaya koymak için normalin biraz üstünde, 120-130 civarında bir zekâ düzeyi yeterli görünmektedir. Bu eşik değerinin üstünde zekânın yüksekliği ile yaratıcılık düzeyi arasında paralel bir artış olmaktadır. Demek ki yaratıcılık, zekâdan bağımsız bir niteliktir.

### Yaratıcılık ve kişilik

Bazı kişilik özelliklerinin yaratıcılıkla daha fazla bağlantısı olduğu ileri sürülür. Bu kişilik özellikleri şöyle özetlenebilir:

Yaratıcı kişiler yeni deneyimlere açık insanlardır. Her an dünyaya yeni ve taze bir bakış açısı ile önyargılardan, kalıplardan uzak yaklaşabilirler. Sıradan insanların düşünce ve davranışlarını sınırlayan kurallar onlar için geçerli değildir. At gözlükleri takmadıkları için

olguları herkesten farklı görür ve değerlendirirler, her an onlar için yenidir. Bu durum her anın yeni bir potansiyel ama aynı zamanda da belirsizlik içermesine neden olur. Bu yüzden yaratıcı kişiliklerin belirsizliklere dayanma gücü yüksek olmalıdır. Karşlarına çıkan her durumu önceki tanımlardan uzak, kendine özgü özellikleriyle algılayabilmek ve yeniden değerlendirebilmek için, kalıp yargıların rahatlığından uzakta kalabilmeleri ve belirsizliklere dayanabilmeleri gerekir. Bu da olguları ak ve kara olarak sınıflamamak, grinin tonlarıyla rahat edebilmek demektir. Yanıtı olmayan sorular ve sınırların solukluğu onları rahatsız etmez, tam tersine bundan mutluluk duyarlar. Soru sormak, araştırmak, geleneklerin sınırlarını zorlamak, muhafazakârlığın rahatlığı içinde kaybolmamak gerekir. Dışardan empoze edilen kuralları sevmezler, sanki kendi iç kuralları varmışçasına yaşamak isterler.

Maceracıdırlar, karmaşanın sınırlarında yaşayabilirler. Sınırları böyle zorlamak, belirsizlik içinde yaşayabilmek, hem kendilerinin hem de başkalarının duygu ve düşüncelerine duyarlı olabilmek ruhsal açıdan zorlayıcıdır. Güçlü duygular, acı ve yaralanmışlık duygusunu, kendini yalnız hissetme halini getirir. Gerçekliğin ve kendiliğin sınırlarını zorlamak ruhsal açıdan kırılğan oluşlarına neden olabilir. Ancak yaratıcı kişilikler aynı zamanda kararlıdırlar. Genel geçer ön kabulleri zorlamak birçok kez başarısızlık ve dışlanmışlık yaşamalarına neden olur. Yine de vazgeçmezler. Engellenmeye dayanma eşikleri yüksek olmak zorundadır. Her şeye rağmen devam edecek enerjileri vardır. Bu enerji, onların yaşama yaklaşım tarzlarından, her şeyi merak edişlerinden neden ve niçinleri anlamaya çalışmalarından ve aynı zamanda çocuksu oyunculuklarından gelir. İlgilendikleri konuda çalışırken mükemmeliyetçi hatta takıntılıdırlar ve uzun saatler boyunca çalışabilirler Uğraştıkları iş onlar için hayatın merkezidir. Yaratma süreci içindeyken dış dünya silinmiş gibidir. Bencil ve bireyseldirler.

### Yaratma süreci

Olağanüstü yaratıcılık sergileyen kişilerle yapılan ayrıntılı görüşmeler, yaratma sürecinin yoğun bir çalışma döneminin içine yerleşmiş özel yaratma anı adacıkları içerdiğini düşündürür. Kendileriyle konuşulduğunda birçok bilim adamı, müzisyen, yazar hep

özel zaman dilimleri tarif ederler. Bu zaman dilimlerinde kendilerini sanki dünyadan kopmuş hissettikleri, sanki bu sürecin sonunda bir müzik parçasının ya da bir matematik sorusunun yanıtının beyinlerinde kendiliğinden şekillenmesi gerçekleşir. Bu süreçte beyin dışı yönelik tüm algılarını kapatmıştır. Kendi içinde bir yankılanma yaşamaktadır. Bağlantılar kopmakta, parçalanmaktadır; bu sürecin sonunda bağlantılar tekrar kurulduğunda ise eser ortaya çıkacaktır. Bu durum bir yarı uyku hali, psikiyatrik tanımla “disosiyasyon olma”, gerçeklikten, bilinçli düşünmeden uzaklaşma halidir. Uykuda olmadan rüya görmeye benzer. Yaratıcı kişi bu rüyadan çıktığında kopmuş bağlantıları bütünleştirebilir ve yeni bağlantılar kurarak eserini şekillendirirse bir ürün ortaya çıkar. Bu özel anların ortaya çıkması kendiliğinden olan bir süreç değildir. Bu noktaya gelebilmek için kişinin üzerinde çalıştığı konuda uzun süre düşünmüş, çalışmış, öğrenmiş olması gerekir ki dağılma ve yeniden birleştirme süreci sonunda üzerinde çalıştığı alana yeni ve yararlı bir eser çıkarabilsin. Bu yüzden yaratıcı ürünler ortaya koyan kişilerin çoğu disiplinli çalışmacılardır. Yazacak bir şey bulamamaları bile her gün düzenli yazmayı âdet edinmiş yazarlar, oluşturamadıkları kompozisyon için günlerce uğraşan müzisyenler, bulamadıkları bir kimyasal yapı için aylarca kafa yoran kimyacılar sonuçta bu “yaratıcı melek” tarafından ziyaret edildiklerinde zaten kafalarındaki hazır malzeme ile onu bekler haldedirler.

Beynin bu kendi kendine dağılma süreci en çok serbest çağrışım haline ya da kişinin kendi kendine gevşek bir şekilde uzanmış, düşüncelerinin oradan oraya savrulmasına kendini bırakmış haline benzer. Renkler, şekiller, kavramlar, fikirler, insanlar, ilişkiler, kokular birbirine karışır, birbirinin yerine geçer. Bu şekilde serbest çağrışım durumunu inceleyen beyin görüntüleme çalışmaları bu süreçte beyindeki asosiyasyon kortekslerinin aktif olduğunu gösterir. Asosiyasyon alanları, beyinde duyu ve motor alanların çevresinde yer alan ve duyu ve motor alanların birbiriyle bağlantılarını sağlayan alanlardır. Serbest çağrışım durumunda sanki bu bağlantı alanları birbirleriyle etkileşim halindedir. Bu etkileşimin bir düzeni, mantıksal bir bağlantısı yoktur. Kendi içindeki bir yankılanma bir süreci gibidir.

Birey bir yandan aşırı bir konsantrasyon ve kendi içine odaklanma hali yaşarken bir yandan da sanki bir bulut içinde yüzer. Sanki görünmez olmuştur. Dışardan bakışta soğuk, uzak, kopuk görünebilir. Yaratıcı kişilikler genellikle bu gerçeklikten kopma, kendi içlerinde olup biteni uzaktan izleme becerisi olan kişilerdir. Bu tür bir beceriye sahip olmak için belki de farklı bir beyin yapısına sahip olmak gerekir, daha az sansür kullanırlar. Onların beyinleri sıradan beyinlerden daha farklı bir filtreleme mekanizmasına ya da daha gelişkin asosiyasyon kortekslerine sahip olabilir. Ya da bu alanlar arasındaki bağlantılar sıradan insanlarınkinden farklı oluşmuş olabilir.

### Dâhilik ve delilik

Delilik ve dâhilik arasında ince bir çizgi olduğu hep söylenir, çünkü yaratıcı kişilerin özellikleri onları sıradan insanlardan farklı kılar, sınırları zorlamaları, yalnız, izole, gerçekten kopuk görünüşleri onların her an deliliğin sınırları içine gireceklermiş gibi görünmelerine neden olur. Bu kısmen doğrudur. Birçok alanda olağanüstü yaratıcılık gösteren kişiliklerin incelenmesi ile elde edilen veriler, bu grupta ruh hastalıklarına ve kişilik bozukluklarına normalden daha yüksek oranlarda rastlandığını doğrulamaktadır. Newton, Einstein, John Nash gibi bilim adamlarının, Van Gogh, Sylvia Plath, Virginia Woolf gibi sanatçıların yaşamlarının bir döneminde gerçeklikten tamamen koştukları, psikotik ataklar geçirdikleri bir gerçektir. Ancak onların ruh hastalığına yatkınlıkları mı yaratıcılıklarını artırmaktadır yoksa yaratım sürecinin zorlayıcılığı mı ruh hastalığını hazırlamaktadır, bunu ayırt etmek kolay değildir.

Bu alanda yapılan çalışmalar genel olarak sanatçılarda duygudurum bozukluklarına daha sık rastlandığını ortaya koymaktadır. Üstelik yalnızca sanatçıların kendilerinde değil birinci derece akrabalarında da duygudurum bozukluklarına daha sık rastlanmaktadır. Yazarlarla yapılan bir çalışma, yazarların birinci derece yakınlarında hem duygudurum bozukluğunun hem de yaratıcı mesleklerle uğraşmanın normal kişilere göre daha sık rastlanan bir durum olduğunu göstermiştir. Yani kalıtsal olan yalnızca yaratıcılık değil aynı zamanda da depres-

yon, mani gibi duyguların düzenlenmesi ile ilgili sorunların yaşandığı türden ruhsal hastalıklardır. Yaratıcılık ise öğrenilen bir özellik olarak değil daha çok genetik olarak aktarılan bir özellik gibi görünmektedir, çünkü yaratıcı yazarların yaratıcı mesleklerle uğraşan yakınlarında yalnızca yazarlık değil, sanatın her alanına ilişkin yaratıcılığa daha sık rastlanmıştır.

Sanatçılarda duygudurum bozuklukları dışında en sık rastlanan ruhsal bozukluklar ise alkolizm ve kişilik bozukluklarıdır. Bu oranlar bazı araştırmalarda normal toplumda görülen sıklığın iki-üç katı olarak bildirilirken bazı araştırmalarda on katına kadar çıkabilmektedir. Sanatçılarda şizofreniye rastlanma oranı ise oldukça düşüktür. Ancak bir yandan yaratma sürecinin gerektirdiği çağrışımların kopması sürecinin şizofreniye benzerliği, bir yandan da tek tek kişiler ele alındığında özellikle önemli bilim insanlarında ve yakınlarında şizofreni ve benzeri tabloların daha sık bildirilmesi, şizofreni ve yaratıcılık ilişkisini gündemde tutmaya devam etmektedir.

#### Yaratıcılık ve çevre etkisi

Uygarlık tarihi boyunca, sanatta ve bilimde önemli eserlerin sanki fişkırcasına ortaya çıktığı dönemler tanımlanmaktadır. Bu dönemlerde ortaya konan eserler ya da buluşlar insan yaşamını önemli ölçüde etkilemiş, zenginleştirmiş, değiştirmiştir. Örneğin Rönesans Avrupa'sı ya da 20. yüzyıl başındaki Amerika bu dönemlere örnek olarak gösterilebilir. Rönesans döneminde Floransa, Leonardo da Vinci, Michelangelo gibi ölümsüz eserler ortaya koyan sanatçılar doğurmuş, 19. yüzyıl sonu Avrupa, önemli düşünsel değişikliklere ev sahipliği yapmış, 20. yüzyıl başı Amerika'da ise bilimde ortaya çıkan sıçrama, teknoloji devrimini başlatmıştır. Bu dönemlerde toplumda ortaya çıkan değişimin, fikir adamlarının, sanatçıların, bilim adamlarının yaratıcılıklarını ortaya koymak için verimli bir zemin sağladığı bir gerçektir. Uygun koşullar olmasa büyük olasılıkla ortaya çıkamayacak birçok ürün, çevresel koşulların yaratıcılığı destekleyen özelliklerinin eseridir. Bu özel dönemlerdeki koşullara bakıldığında göze çarpan en önemli ortak özellik, bu dönemlerde toplumsal bir değişim ve ekonomik refahın bir arada görülmesidir. Bu dönemler-

de yaratıcılık maddi olarak desteklenmekte, aynı zamanda yaratıcı kişilerin bir araya geldiği, fikir alışverişinde bulunduğu, usta çırak ilişkisi içinde desteklendiği bir ortam, adeta bir havuz olmaktadır. Ustalar çıraklarına bilgilerini aktarırken onlarla kurdukları ilişki, çırağın yaratıcılığını geliştirirken onu alanda var olan bilgi ile zenginleştiren, aynı zamanda psikolojik olarak geliştiren bir ilişkidir. Ortaya çıkan eserler entelektüel bir özgürlük ortamında ama aynı zamanda rekabet koşulları içerisinde değer kazanmakta, bu eserleri ortaya koyan kişiler kurumlar ya da zengin kişiler tarafından ekonomik olarak desteklenmekte ve teşvik edilmektedir. Bir yandan birikimlerin paylaşıldığı, diğer yandan rekabetin desteklendiği bu ortam verimliliği artırmakta, yaratıcı kişiliklerin bu ortama doğru akışını, özgürce ürün vermelerini sağlamaktadır.

Ne yazık ki insanlık tarihi bu tür ortamları pek nadiren ortaya çıkarır. Savaşlar, ırk ve cinsiyet ayrımcılığı içinde geçen bir tarihte yaratıcılık için uygun koşulların bir araya geldiği bu dönemler sınırlıdır. Bunu göz önüne getirdiğimizde insanoğlunun savaşçı tarihinin kim bilir kaç Leonardo da Vinci'yi yok ettiğini düşünmemiz gerekir.

### Yaratıcılık geliştirilebilir mi?

Son 20 yılın beyin görüntüleme çalışmaları ile ortaya konan buluşlar, insan beyninin sürekli değişen, çevre etkisi ile şekillenen yapısını ortaya koymuştur. Buna beyin plastisitesi adı verilir. Özellikle yaşamın ilk dönemlerinde çevresel etkiler, beyindeki değişimler üzerinde önemli etkiler gösterir. Beynin bu belli çevresel etkilere çok daha açık olduğu, neredeyse hiçbir çaba göstermeden bazı yetilerin kazanıldığı dönemler vardır. Bu dönemlere "kritik dönemler" adı verilir; böyle dönemlerde bazı gelişmeler kendiliğinden olur. Örneğin dil gelişimi için ilk üç yaş kritik dönemdir. Yabancı bir dil öğrenmek genellikle ilk 12 yıldan sonra çok daha zor olur. Kritik dönemlerde kolayca şekillenen beyin alanları, kritik dönemler geçtiğinde de şekillenmeyi sürdürürler. Ancak artık çaba ve çok sayıda tekrar gerekir, bu çaba olduğunda beyin yaşamın sonuna kadar yeni yetenekler kazanmaya devam





edebilir. Yaratıcılığın kendiliğinden geliştiği bir kritik dönem henüz saptanmış değildir. Ancak her yaşta yeterince çaba gösterilerek yaratıcılığı artırmak mümkündür. Erişkinler için yaratıcılığı geliştirmek zor olsa da bazı yolları vardır. Bu yöntemlerin bazıları aşağıda sıralanmıştır:

- 1) Gündelik yaşamda uğraşılmanın dışında yeni bir alanda derinlemesine bilgi sahibi olmak için çalışmak, birçok alanda derinlemesine bilgi sahibi olmak ve bu bilgileri birleştirmek.
- 2) Her gün belli bir zamanı meditasyon yaparak veya “sadece düşünerek” geçirmeye ayırmak. Daha sonra bu düşünceleri yazmak.
- 3) Çevreyi her zamankinden farklı biçimde, daha önce üstünde durulmayan ayrıntılara dikkat ederek gözlemlemek. Farklı biçimde, uygun sözcükler kullanarak tanımlamaya ve bu süreçteki duygu ve düşünceleri yazmaya çalışmak.

Bireyde alışık olduğu kalıplar dışında yeni farkındalıklar yaratmayı amaçlayan bu tür egzersizler yanında gündelik yaşamda yapılan birçok aktivitenin de yaratıcılığı artırdığını gösteren çalışmalar vardır. Örneğin sıradan insanlardaki yaratıcılığı araştıran çalışmalarda yeni deneyimlere açık olmak, ilişkilerde uyum, sosyallik, okumak ve yazmak, sanat faaliyetlerine katılmak gibi özelliklere gündelik yaşamda yaratıcı çözümler üreten kişilerde daha sık rastlanmaktadır. Benzer şekilde çocuklarımızdaki yaratıcılığı artırmanın da yolları vardır. Günümüzde televizyon, bilgisayar gibi görüntülü medya araçlarının okumaya oranla hayal gücüne daha az yer bıraktığı, bu yönüyle yaratıcılığı olumsuz etkilediği ileri sürülmektedir. Çocuklardaki yaratıcılığı artırmak için anne babaların onlarla birlikte okumaya, tartışmaya zaman ayırması, sorular sorması ve çocuklarının soru sormasını desteklemesi önerilmektedir. Çocuklara farklı ilgi alanlarında kendilerini geliştirmeleri için olanak sunmak, birden fazla konuda bilgi sahibi olmalarını desteklemek, birlikte doğayı gözlemlemek, dünyayı tanıyacakları tatil planları yapmak, müzikle ve sanatla ilgilenmelerini sağlamak; yaratıcılığı destekleyen bir eğitim sistemine yönelmek, yeni nesillerdeki yaratıcılığı artırarak belki de insanlığa farklı bir yön verebilir. □