

DANIEL N. STERN

Amerikalı psikiyatrist, psikanalist ve gelişim psikoloğudur. 1934'te New York'ta doğdu. Harvard Üniversitesi'nden mezun oldu. New York'taki Albert Einstein College of Medicine'de tıp eğitimi aldı. Psikiyatri ihtisasını Columbia Üniversitesi'nde tamamladı. Burada psikanaliz üzerine de eğitim aldı. Araştırmalarını New York'ta Cornell Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde ve Columbia Üniversitesi'nde sürdürdü. Ayrıca İsviçre'de Cenevre Üniversitesi'nde de uzun yıllar çalıştı. Özellikle bebeklerin erken dönem psikolojik gelişimi ve anne-bebek ilişkisi üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan yazar, bu konuda önemli isimlerden biri olarak kabul edilmektedir. Araştırmaları özellikle bebeklerin erken dönem duygusal ve sosyal gelişimi üzerine yoğunlaştı. 1985'te yayımlanan *Bebeğin Kişilerarası Dünyası* kitabında bebeğin "benlik duygusunun" farklı alanlar halinde geliştiğini öne sürdü. Stern, psikoterapi süreçlerinde yaşanan anlık deneyimleri inceleyen "şimdiki an" ve insan deneyiminin dinamik niteliğini açıklayan "canlılık biçimleri" gibi kavramlarla da tanındı. 2012'de Cenevre'de yaşamını yitirdi.



DANIEL N. STERN

CANLILIK BIÇİMLERİ

PSIKOLOJİ, SANAT, PSIKOTERAPİ VE GELİŞİMDE DİNAMİK DENEYİMİ KEŞFETMEK

ÇEVİRENLER İREM MUTLU, İLAYDA DERİNGÖR, GÜLCAN UYAN, DOĞUKAN KOCABAŞ, SEVİM SARIOĞLU,
HİDİR BAHADIR YİĞİTOĞLU, TUNA ERDENER

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI 740

PSIKOLOJİ/PSIKANALİZ 24

ISBN 978-605-399-651-4

1. BASKI İSTANBUL, NISAN 2026

© İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ İKTİSADİ İŞLETMESİ

YAZIŞMA ADRESİ: HACIAHMET MAHALLESİ, PİR HÜSAMETTİN SOKAK, No:20, 34440, BEYOĞLU / İSTANBUL

TELEFON: 0212 311 64 63 - 311 61 34 / FAKS: 0212 216 24 15 • SERTİFİKA No: 51672

www.bilgiyay.com

E-POSTA yayin@bilgiyay.com

DAĞITIM dagitim@bilgiyay.com

ÇEVİRİ EDITÖRÜ ZEYNEP MAÇKALI

YAYINA HAZIRLAYAN CEM TÜZÜN

DİZGİ, UYGULAMA VE KAPAK GÖRKEM DİDEM ÖZTUNCER

BASKI VE CİLT VIZYON BASİMEVİ KAĞITÇILIK MATBAACILIK VE YAYINCILIK SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

BEYLİKDÜZÜ O.S.B. MAH. ORKİDE CAD. No:1/Z BEYLİKDÜZÜ İSTANBUL

TELEFON: 0212 671 61 51 / FAKS: 0212 671 61 50 • SERTİFİKA No: 52098

İSTANBUL BİLGİ UNIVERSITY LIBRARY CATALOGING-IN-PUBLICATION DATA

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ KÜTÜPHANESİ KATALOGLAMA BÖLÜMÜ TARAFINDAN KATALOGLANMIŞTIR.

Names: Stern, Daniel N., author. | Mutlu, İrem, translator. | Deringör, İlayda, translator. | Uyan, Gülcan, translator. | Kocabaş, Doğukan, translator. | Sarıoğlu, Sevim, translator. | Yiğitoğlu, Hıdır Bahadır, translator. | Erdener, Tuna, translator.

Title: Canlılık biçimleri : psikoloji, sanat, psikoterapi ve gelişimde dinamik deneyimi keşfetmek / Daniel N. Stern ; çevirenler İrem Mutlu, İlayda Deringör, Gülcan Uyan, Doğukan Kocabaş, Sevim Sarıoğlu, Hıdır Bahadır Yiğitoğlu, Tuna Erdener.

Description: İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2026. | Includes bibliographical references and index.

Series: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları; 740. Psikoloji/Psikanaliz ; 24.

Identifiers: ISBN: 9786053996514 (paperback)

Subjects: LCSH: Self-actualization (Psychology). | Vitality. | Experience. | Self-realization.

Classification: LCC: BF637.S4 S81419 2026

DANIEL N. STERN

CANLILIK BİÇİMLERİ
PSİKOLOJİ, SANAT, PSİKOTERAPİ VE
GELİŞİMDE DİNAMİK DENEYİMİ KEŞFETMEK

ÇEVİRENLER

İREM MUTLU, İLAYDA DERİNGÖR, GÜLCAN UYAN,
DOĞUKAN KOCABAŞ, SEVİM SARIOĞLU,
HIDIR BAHADIR YİĞİTOĞLU, TUNA ERDENER

*Eşim Nadia Bruscheiler-Stern'ün verdiği ilham, destek ve fikirler
bu kitabın yazılmasını mümkün kıldı. Ona teşekkür etmek istiyorum.*

İçindekiler

1 BİRİNCİ BÖLÜM Giriş ve Arka Plan

- 3** 1 Dinamik “Canlılık Biçimleri”ne Giriş
- 17** 2 Dinamik “Canlılık Biçimleri”nin Doğası ve Kuramsal Çerçevesi
- 29** 3 Psikoloji ve Davranış Biliminden Canlılığın Dinamik Biçimlerine Yön Veren Fikirler
- 49** 4 Canlılık Biçimleri İçin Olası Bir Sinirbilimsel Temel: Uyarılma Sistemleri

63 İKİNCİ BÖLÜM Uyarılma Sistemlerinin Rolü ve Müzik, Dans, Tiyatro ve Sinemadan Örnekler

- 65** 5 Müzik, Dans, Tiyatro ve Sinemada Canlılık Biçimleri

85 ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Gelişimsel ve Klinik Doğurgular

- 87** 6 Canlılığın Biçimleri Ne Zaman Başlar? Gelişimsel Bir Bakış Açısı
- 101** 7 Canlılık Biçimlerinin Klinik Kuram ve Uygulama Üzerindeki Etkileri Nelerdir?

127 Kaynakça

141 Dizin

BİRİNCİ BÖLÜM
Giriş ve Arka Plan

1

Dinamik “Canlılık Biçimleri”ne Giriş

Bu kitabın amacı, insan deneyiminin “apaçık olmasına rağmen saklı kalan” bir yönüne dikkat çekmektir. Bu da canlılık deneyimidir. Nadiren hakkında konuşulmasına rağmen canlılık birçok dinamik biçime bürünür ve günlük yaşam, psikoloji, psikoterapi ve sanatlara tesir eder.

Peki, canlılık nedir? Yaşamın ve yaşıyor olmanın bir tezahürü olduğunu biliriz. Onun kendi içimizdeki hissine ve başkalarındaki ifadesine karşı çok tetikteyizdir. Yaşam kendini pek çok farklı canlılık biçiminde belli eder. Neredeyse sonsuz sayıda canlılık biçimi olmalı. Canlılığı nasıl ele almalıyız ve buna nereden başlamalıyız?

Geçtiğimiz yüzyıllarda “canlılık” (*vitalism*) öğretisi, yaşamın bilinen tüm fiziksel, kimyasal ve zihinsel güçlerden farklı bir *élan vital** içeren yaşamsal bir ilkedен doğduğunu ve sürdürüldüğünü belirtmiştir. Bu görüş, uzun süre önce bilimin ilerlemesiyle terk edilmiştir. Sonrasında da canlılığa pek ilgi gösterilmemiştir.

Ancak, canlılık problemi yok olmamıştır. Gerçek bir insan deneyimi olarak mevcudiyetini korumaktadır. Aldığımız nefes gibi canlılığın etkilerini yaşıyoruz. İnsanları doğal olarak canlılıkları açısından deneyimleriz. Duygularını, zihin durumlarını, ne düşündüklerini ve gerçekten ne demek istediklerini

(*) Kimi kaynaklarda yaratma güdüsü, yaşamsal atılım olarak da çevrilen bu kavram, Bergson’un tüm organizmalarda içkin olduğunu ve evrimden sorumlu olduğunu savunduğu yaratıcı ilke olarak tanımlanmıştır (Kaynak: https://www.merriam-webster.com/dictionary/élan_vital, 13 Ocak 2024) – e.n.

ni, özgünlüklerini, bir sonraki adımda ne yapacaklarını, sağlık ya da hastalık durumlarını neredeyse sürekli olan hareketlerinde ifade bulan canlılık temelinde sezgisel olarak değerlendiririz. Zamana dayalı sanatlar yani müzik, dans, tiyatro ve sinema (bu kitapta kullanılan örnekler) içimizde yankı bulan canlılık ifadeleriyle bizi harekete geçirir.

Canlılığın tezahürleri olmasaydı, dünya ona karşı olan ilginin büyük bir kısmından mahrum kalırdı ve insan etkileşimi de her ne şekilde olursa olsun, analogik olmaktan ziyade dijital olurdu.

Dolayısıyla bu yüzyılda canlılığın araştırılmasını sürdürmek için canlılığı zihinsel bir yaratım, zihnin birçok içsel ve dışsal olayı bütünleştirmesinin bir ürünü, öznel bir deneyim ve fenomenal* bir gerçeklik olarak ele alarak başlayacağız. Ancak, canlılığın fiziksel eylemler ve gözlenebilir zihinsel faaliyetlerde bir temeli olmalıdır. Canlılık öğretisinin iddia ettiği gibi bunlardan bağımsız değildir.

Aşağıda açıkça görülecek nedenlerden ötürü hareket ile başlayacağız. Öyle ki hareket insan zihni tarafından deneyimlendiğinde tek başına oluşmaz. Beraberinde başka olayları da taşır. Bir hareket çok kısa olsa bile belirli bir zaman aralığında ortaya çıkar. Hareketin başladığı, aktığı ve bittiği sırada zamansal bir çizgisi veya zaman profili vardır. Dolayısıyla hareketle birlikte zihinde zaman duygusu, şekli ve süresi de yaratılır. Ne de olsa zaman bir insan icadıdır. Hareket aynı zamanda hareketin “arkasındaki” veya “içindeki” güç(ler)in algılanmasını veya atfedilmesini de beraberinde getirir. Buna ek olarak, hareketin mekânda gerçekleşmesi gerekiyor, dolayısıyla mekân algısı (*sense of space*) hareketle tanımlanıyor.

Son olarak, hareketin yönlülüğü vardır. Bir yere gidiyor gibi görünür. Buna kaçınılmaz olarak bir niyetlilik (*intentionality*) duygusu da eklenir. Bir anlamda kuvvet, zaman, mekân ve yönlülük “hareketin dört kızı” olarak adlandırılabilir. Dolayısıyla, hareketten başlayarak birbirine bağlı beş dinamik olay elde ederiz. Kuramsal olarak farklı olan bu beş olay –hareket, zaman, kuvvet, mekân ve niyet/yönlülük– birlikte ele alındığında canlılık deneyimine yol açar. Bir küresellik, bir Gestalt, olarak bu beş unsur “temel dinamik beşliyi” oluşturur. Bu doğal Gestalt, kişinin kendi hareketlerinde ve başkalarının hareketlerinde canlılık deneyimine yol açar.

(*) Kişinin farkında olduğu her şeyi içeren ancak öznel gerçekliği kapsayan, kişinin belirli zamanda deneyimlediği çevre. Carl Rogers (1902-1979)’ın Kişilik Kuramı’nda “fenomenolojik alan” olarak adlandırıldığı aktarılmıştır. <https://www.psikolojisoszlugu.com/phenomenal-space-fenomenal-alan>. – e.n.

Peki, tüm bu birbirinden ayrı unsurlar nasıl bir araya gelip canlılık deneyimine olanak veriyor? Bu beş olayın birbirine ait olduğunu mu öğreniyoruz yoksa zihin onları kaynaştırmak için mi tasarlandı? Bilimler burada zora düşer. Bir yandan doğaları gereği olayları daha küçük ve daha küçük düzeylerde, daha büyük bir azalmayla ve birbirlerinden daha büyük bir izolasyonla anlamaya, nasıl çalıştıklarını daha iyi kavramaya yönlendiriliyorlar. Bu, bildiğimiz dünyanın parçalara ayrılmasıyla sonuçlanır. Örneğin, tanıdık bir yüzü tanıma becerimizi keşfederken artık sinir sisteminin açık-koyu kontrastlarını işleyen nöronlara veya ayrı devrelere sahip olduğunu, başkasının dikey düzlemde simetriyi değerlendirmeye adanmış olduğunu, bir başkasının ise belirli özellikleri, oranları, vb. işlediğini biliyoruz. Bu operasyonların tümü bilinç dışında gerçekleşir. Büyüleyicidirler ama tanıdık bir yüzü tanımanın normal ve düşünme gerektirmeyen fenomenal deneyiminden çok uzaktırlar.

O halde sorun, bu parçalanmış dünyayı yeniden nasıl bir araya getireceğimize. Onu tanıdık olan, gündelik fenomenal deneyimimizi oluşturan “bütünlük”e nasıl yeniden entegre edebiliriz? Canlılık bir bütündür. Hareket; kuvvet, zaman, mekân ve niyetin kuramsal olarak ayrı deneyimlerinden ortaya çıkan bir Geştalt’tır. Her bir ayrı unsur bir kenara alınıp ayrı ayrı incelenbilse de tanıdık bir yüz gibi, bilinçli bir şekilde parça parça analiz edilmez.

Geştalt ya da “belirli özellik”* (*emergent property*) bu holistik deneyimi ele almak için en faydalı kavram gibi gözükmektedir. Geştalt’a ulaşma, belirli özelliğin kendisi kadar gizemlidir. Bilimler de bununla cebelleşir (örn., dinamik sistemler kuramı, karmaşıklık kuramı ve kaos kuramı). Ancak bütünlük, Geştaltlar ve belirli özellikler, üzerinde çalışmamız gereken ve büyük ölçüde tanıdık dünyamızı oluşturan şeylerdir. Bu olağandışı bütünlük eylemi sürekli olarak düşünmeksizin gerçekleştirmeyi başarıyoruz. Buna ek olarak, yüzeyde canlılığın dinamik biçimleri birçok fenomen gibi temel dinamik beşli aracılığıyla kavranır.

Ancak bütünlüğün yaratılmasına katkıda bulunan çeşitli özellikleri belirlemek ve bu canlılık Geştaltı’na daha yakından bakmak faydalı olacaktır. Canlılık biçimlerini “dinamik” yapan nedir? Albert Einstein’a bir keresinde kelimelerle mi yoksa görsellerle mi düşündüğü sorulmuş. “İkisi de değil,

(*) Bütüne ait olup, parçalarına indirgenemeyen özellik. <https://logos.bilkent.edu.tr/index.php/emergent-property/> – e.n.

zaman ve mekânda hareket eden kuvvetler ve hacimler açısından düşünüyorum” diye yanıtladığı söylenir. Bu, bir fizikçinin “dinamik” dili, yani hareket halindeki kuvvetlerin değişim süreci veya hızlı evrimine dair dildir. Einstein’ın kullandığı şekliyle “dinamik” evrenin değişen olaylarını tanımlar. Burada niyete benzer bir şey bile var, tek farkı entropi ya da yerçekiminin zihinsel olmayan biçimini almasıdır.

Şimdi hayatlarımızın kişilerarası, psikolojik anlarını oluşturan, saniyeler süren çok küçük olayların “dinamiklerini” tanımlamaya yakından bakalım. Bir hareketin gücü, hızı ve akışı; konuşulan bir ifadenin, hatta bir kelimenin zamanlaması ve vurgusu; kişinin gülümsemeye dönüş şekli ya da gülümsemenin bozulmasının zaman süreci; sandalyede pozisyon değiştirme şekli; ilgi duyulduğunda kaşların kaldırılmasının süresi ve ne kadar süre kalık şekilde kaldığı; bir bakışın değişmesi ve uçuşu; ve düşüncelerin acelesi veya taklası. Bunlar günlük yaşamın dinamik biçimlerinin ve dinamik deneyimlerinin örnekleridir. Ölçek küçüktür, ancak yaşadığımız yer burasıdır ve diğer insanları deneyimlemenin ve onların canlılığını hissetmenin matrisini oluşturur.

Aynı şey zamana dayalı sanatlar için de geçerlidir. Müziğin (devinim halindeki ses), dansın, tiyatronun ve sinemanın dinamik akışı bizi bir anda içine çeker ve sonra serbest bırakır, ancak hemen akıntı yönünde bizi hızla yeniden içine çeker. Hareket, zaman, güç, mekân ve niyetten oluşan temel dinamik beşli, gözlemlediğimiz şekliyle cansız dünyaya, yaşadığımız şekliyle kişilerarası ilişkilere ve deneyimlediğimiz şekliyle kültür ürünlerine uygulanan temel, doğal bir Geştalt gibi görünüyor. Zihnin dinamik olayları kavramak için tasarlandığı yol bu gibi görünüyor.

“Dinamik” teriminin birçok anlamı vardır. Fizik, ölçülebilir sistemleri hareket ettirmek veya dengelemek için eyleme geçen nesnel güçlerin dinamiği ile ilgilenir. Dinamik, hareket halindeki enerji, güç ve kuvvettir. Alternatif olarak, süreçte olan değişimdir. Durağanlığın tam tersidir. Müzikte “dinamik” terimi genellikle ses yüksekliğindeki (kuvvetin ürünü olarak genlik) değişikliklerle sınırlıdır. Değişimin zamansal süreci ima edilir. Psikanalizde, psişik güçler ve karşı güçler ve bunların sonucunda ortaya çıkan deneyimler (psikodinamik), anlamların bir tarihini yaratmak için gelişimsel zaman üzerinde etki gösterir. Thompson (1994) uyarılma, bilişsel değerlendirme, sosyal bağlam vb. gibi karşılıklı etkileşim halindeki girdilerden (kuvvetlerden) duyguyu yaratan süreçlere atıfta bulunarak “duygusal dinamikler”

hakkında yazar. Gündelik yaşamda ve sporda bedensel hareketlerimizin de “dinamikleri” vardır. Canlılığın dinamik biçimleri farklıdır. Bunlar dinamik olaylarla karşılaşıldığında beliren psikolojik ve öznel fenomenlerdir.¹

Dinamik canlılık biçimlerini daha net anlamak için aşağıdaki kelime listesini göz önünde bulundurun:

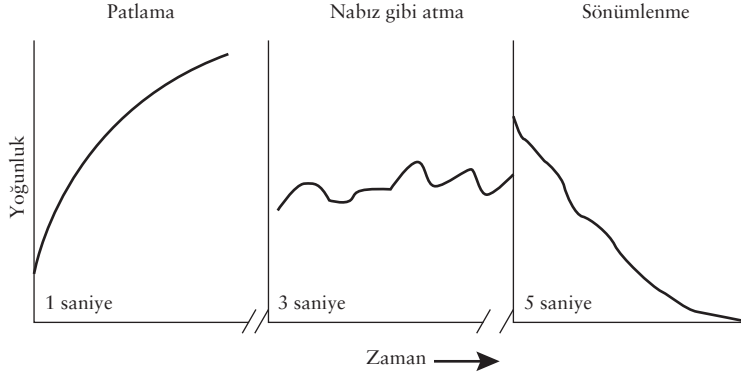
patlayarak	kabararak	hızlanarak
şişerek	fışkırarak	sönümlenerek
bitkin	kaybolarak	kısa süren
kuvvetli	güçlü	zayıf
zirve yaparak	titreyerek	geçici
acele ederek	görkemli	iterek
dinlendirici	baygın	yüzerek
çırpınarak	çaba gerektiren	kolayca
gergin	nazik	durdurarak
kayarak	sallanarak	sıkıca
kıyırdamadan durarak	gevşekçe	bağlayarak

Ve daha fazlası.

Zaman x yoğunluk (kuvvet) eksenleri bazıları için kolayca kavranır-ken, bazıları için daha az kolay kavranır. Örneğin, bkz. Şekil 1.1.

Bu kelimeler yeterince yaygın olmasına rağmen ilginç bir listedir. Sözcüklerin çoğu zarf veya sıfattır. İçindeki öğeler duygu değildir. Motivasyonel durumlar değildir. Saf algılar değildir. Hiçbir modaliteye sahip olmadıkları için tam anlamıyla duyum değildir. Bilindiği anlamda doğrudan biliş değildir. Hedefi ve belirli yolları olmadığı için eylem de değildir. Tüm bu çatlak-

1 Yıllardır deneyimin dinamik yönleriyle ilgileniyorum. Yol boyunca, bunlar için “canlılık etkileri”, “zamansal duygu şekilleri”, “zamansal duygu hatları”, “proto-anlatsal zarflar”, “canlılık hatları” ve şimdi de “canlılığın dinamik biçimleri” dahil olmak üzere farklı terimler kullanıldı. (Stern vd., 1984; Stern, 1985, 1994, 1995, 1999, 2004). Koppe, Harder ve Vaever (2007) terminolojideki bazı değişikliklerin sorun yarattığına dikkat çekiyor. Terimlerdeki değişikliklerin temel kavramlardaki değişiklikleri yansıtmayı yansıtmadığını soruyorlar. Evet ve hayır. Muhtemelen bu terminolojik sürüklenmenin ana nedeni, dinamik terimleri kesin kelimelerle ifade etmenin zorluğu ve isteneni hiçbir zaman tam olarak yakalayamamak, bunun da hiçbir zaman tam anlamıyla tatmin edici olmayan yeni girişimlere yol açmasıdır. Başka bir deyişle, terimlerdeki değişiklikler ister istemez temel kavramdaki önemli değişiklikleri yansıtmaz. Bana göre daha az kavramsal sapma ve farklı kavramsal bağlamlarda daha fazla yeniden vurgulama var. Bu kitapta tüm bu terimleri daha kapsayıcı bir terim olan “canlılığın dinamik biçimleri” altında bir araya getiriyorum. Bu, zaman ve yoğunlukla ilgili önceki tartışmalara “kuvvet”, “hareket”, “mekân”, “yönlülük” ve “canlılık” ekler.



Şekil 1.1 Üç olası canlılık biçimi için zaman x yoğunluk (güç) grafikleri

ların arasında yer alırlar. Bunlar zamansal bir çizgiye sahip, hareket halindeki kuvvetin hissedilen deneyimidir ve bir yere gitmenin canlılık (*aliveness*) duygusudur. Belirli bir içeriğe ait değildirler. İçerikten çok biçimdirler. “Ne” ya da “neden” soruları ile değil, “nasıl” sorusu, tarz ve üslup ile ilgilidirler.

“İçerik”ten (düşünceler, eylemler ve duygular) bağımsız olarak, bu canlılık Geşaltı’nın kendine has bir akış örüntüsü vardır (örn, hızlanma, patlama ve sönme). Bu ayrı bir deneyim türü oluşturur. Hareket halindeki diğer insanlarla ilgilenirken hissedilen deneyimlerin en temeli olanın dinamik canlılık biçimleri olduğunu savunuyorum.

BU GEŞALT NEDEN “CANLILIK” BİÇİMLERİ OLARAK ADLANDIRILİYOR?

Canlılık deneyimi hareket eyleminin doğasında vardır. Hareket ve bunun propriyosepsiyonu* canlı olmanın ana göstergesidir ve birincil anlamdaki canlılık (*aliveness*)** hissini sağlar.

Hem fiziksel hem de zihinsel olarak sürekli hareket ederiz. Eğer zihnimiz ve bedenimiz uyanırken sürekli bir değişim halinde olmasaydı, canlı ya da hayattaymış gibi hissetmezdik. Sürekli olarak meydana gelen dina-

(*) Propriyosepsiyon (derin duyum), bedenin mekânsal konumu, yönelimi ve hareketlerine ilişkin duyumları kapsar. <https://www.psikolojisozlugu.com/proprioception-derin-duyum>. – e.n.

(**) Hem fiziksel hem de zihinsel anlamda canlılık (*vitality*), canlılık hissini ifade eder. Kelimenin kendisi *vita* (hayat) kelimesinden türetilmiştir. Fiziksel anlamda bu canlılık, sağlıklı ve enerjik hissetmeyi, kimi yerlerde yaşama gücünü de ifade eder. Psikolojik olarak canlılık (*aliveness*) durumu ise kişinin eylemlerinin anlam ve amaç taşıdığı hissini uyandırır. (<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletters/authentic happiness coaching/vitality>) – e.n.

mik değişimler hakkında yazıyorum. Soluk alıp verişimiz her üç ya da dört saniyede bir tekrar eden bir döngüye göre yükselip alçalır. Vücudumuz neredeyse sürekli hareket halindedir: Ağzımızı hareket ettiririz, vücudumuz bazen seğirir, yüzümüze dokunuruz, başımızın pozisyonunda ve yöneliminde küçük ayarlamalar yaparız, yüz ifademizi değiştiririz, bakımımızın yönünü değiştiririz, vücut pozisyonumuzun kas tonunu, ayakta dururken, otururken veya (eğer uyanıksak) uzanırken ayarlarız. Bu süreçler dışarıdan görülmediğinde bile devam ederler. Jestler ve daha büyük eylemler zaman içinde göz önüne serilirler. Bir eylem başladıktan sonra akışkan bir şekilde değişirler. Bunların herhangi birinin bilincinde olabiliriz veya çevresel farkındalıkta (*peripheral awareness*) kalabiliriz. Ayrıca her harekette bilinçli olsun veya olmasın propriyosepsiyon vardır.

Beden hareket ederken aynı zamanda düşünceler de zihinde (sanal olarak) "hareket eder", bazen dolaşır, bazen hızla ilerler, patlar, takla atar veya kaybolurlar. Benzer şekilde, duygular da hafif veya dramatik bir şekilde alçalıp akarlar. Duyumlar, müzikal akış, dans veya herhangi bir uyaran gibi bir zaman çizgisini izleyen yoğunlukları ve süreleri ile etkilenir, birikir veya bunaltıcı hale gelebilirler. Ayrıca çoğu zaman fark edilmese de uyarılma seviyemiz çok küçük değişikliklere uğrar. Uyanıklık (*vigilance*), dikkat ve etraftaki olaylara katılımında bir değişkenlik söz konusudur.

Ölü bir kişiyi görme anı şok edicidir çünkü hareket etmezler, hiçbir şey hareket etmez ve hatta neredeyse eşik altı kas gerginliği (*tonicity*) titreşimleri bile durur. Bunu çevresel görüşle bir bakışta kavrarız. Hareketin yokluğunda altta yatan zihinsel aktiviteyi, düşünceleri, duyguları ya da "iradeyi" okuyamaz ya da hayal edemeyiz. Bir varlığın hayat dolu (*vital*) olmadığını bu şekilde biliyoruz. (Bu aynı zamanda kendimizi nasıl deneyimlediğimizle de ilgilidir; bkz. Sevdalis ve Keller, 2008.)

Benzer şekilde, bir anne bebeğine bakarken "hareketsiz" (*still face*) durduğunda, yani yüzünü hiç hareket ettirmediğinde, yeni doğmuş bir bebek bile saniyeler içinde huzursuzlanır. Yeni doğanlar zaten çevredeki hareketi algılamak için tasarlanmış bir çevresel görüşe sahiptirler. Dolayısıyla odak görüşleri annelerinin yüzlerinin neresinde olursa olsun hareketsizliği fark ederler.

Neredeyse sürekli hareket halindeki süregelen değişimler canlı olma, Winnicott'ın (1971) bahsettiği "var olmaya devam etme" (*going on being*) hissimizi yeniden alevlendirir ve sürdürür. Ayrıca, eğer hareket dinamik bir

akışa sahip olmasaydı, fakat bir dizi ayrı adımdan oluşsaydı, ilk nesil robotların diyarından gelen dijital organizmalar olurduk.

Nasıl oluyor da dinamik canlılık biçimleri görece daha az dikkate alınıyor ve anlaşılıyor? Belki de onları çok iyi, hatta gerektiğinden daha çok biliyoruz. Canlılığın biçimlerini kavramak güç, çünkü uyanıkken yaptığımız aktivitelerin neredeyse hepsinde onları deneyimliyoruz. Onlara eşlik eden duyguların hissedilen niteliği tarafından belirsizleştirilirler. Canlılık biçimi bir düşünce silsilesine eşlik ettiğinden, bunlar açık anlamın içine çekilirler. Dolayısıyla düşüncenin belirişindeki hissine değil, yalnızca içeriğine dikkat ederiz. Parmaklarımızın arasından kayıp gider. İlginçtir ki, söz konusu motor hareketler olunca bile dinamik deneyimleri araç-amaç işlemlerinin verili bir parçası olarak görüp dikkatimizi vermeyiz. Günümüzde daha çok “bedenleme” ve “bedenlenmiş zihin” açısından (Varela, Thompson ve Rosch, 1991) düşünüyoruz. Bu kavramın en önemli anlamlarından biri, bütün eylemlerin (zihinsel ya da fiziksel) ortaya kondukları zaman zamansal bir şekil almaları gerektiğidir. Eğer öyle olmasaydı, insan dünyasına ilişkin deneyimiz somutlaşmazdı – tanınmaz olurdu.

Her ne kadar az çalışılmış olsa da canlılık biçimleri doğurguları açısından zengindir. Bunlar aşağıda incelenecektir.

NİÇİN CANLILIK BİÇİMLERİNİ DAHA FAZLA ARAŞTIRMALIYIZ?

İlk sebepler psikolojik ve kliniklidir.

1. Canlılığın dinamik biçimleri epizodik belleğin bir parçasıdır ve yaşamlarımız hakkında ürettiğimiz anlatılara hayat verir. Yani dinamik canlılık biçimleri, psikoterapi için anılar, dissosiyatif deneyimler, fenomenolojik deneyim, örtük olarak bilinen ancak sözelleştirilemeyen geçmiş deneyim ve özellikle “örtük ilişkisel bilgi” (belirli bir ötekiyle nasıl birlikte olacağımızı bilmek) (Stern, 1985; Lyons-Ruth, 1998; Boston Change Process Study Group, 2002) de dahil olmak üzere bilinçli olmayan geçmiş deneyime erişimin başka bir yolunu sunar. Canlılık biçimleri geçmiş bütün deneyimlerimizin parçasıdır. Bu nedenle geçmiş deneyimi anımsatmak için özel bir sözel yol sunar (Bkz. Yedinci Bölüm). Gestalt ve başka terapiler de bunu yapmaktadır, ancak bunu dinamik yönlerin, geçmişin yolunu açmanın önemli bir parçası olduğuna özel olarak odaklanmadan ya da bunu dillendirmeden yaparlar.