

PSİKOLEKTİF+

SAYI 9 - KASIM 2020

3 ayda bir yayınlanmaktadır.

Mine Tekin
Coach Carter

Melike Gümüş
Billy Milligan'ın Zihinleri

Mücahit Akkaya
Kadın Aklı Erkek Aklı

Tuğçe Erdem
Mary and Max

İlkyaz Çağgül Armağan
Dorian Gray'in Portresi

Elif Altay
Deli Kadın Hikâyeleri

İÇİNDEKİLER

4 GENEL YAYIN YÖNETMENİNDEN

5 KİTAP İNCELEMELERİ

6 **Melike Gümüş** – *Billy Milligan'ın Zihinleri*

8 **İlkyaz Çağgül Armağan** – *Dorian Gray'in Portresi*

10 **Seren Tuğçe Ay** – *Sana Gül Bahçesi Vadetmedim*

12 FİLM İNCELEMELERİ

13 **Tuğçe Erdem** – *Mary and Max*

16 **Mine Tekin** – *Coach Carter*

19 **Ahmet Yaşar** – *Fisher King*

İÇİNDEKİLER

21 **Özlem Tekin** – *Pandoranın Kutusu*

24 **Ayşe Çokyavaş** – System Crasher

26 **Ayşenur Öztürk** – *The Killing*

28 **Fatma Batık Şimşek** – *Eddie The Eagle*

30 **Feyza Kılınç** – *Candy*

32 **TİYATRO İNCELEMELERİ**

33 **Mücahit Akkaya** – *Kadın Aklı Erkek Aklı*

35 **Elif Altay** – *Deli Kadın Hikayeleri*

psikolektif

psikolektif@gmail.com

psikolektif

psikolektif

Dergi tasarımı: Eyüpcan Işık

Kitap Ekibi Editörü: Melike Gümüş

Film ekibi yöneticisi: Ayşe Çokyavaş

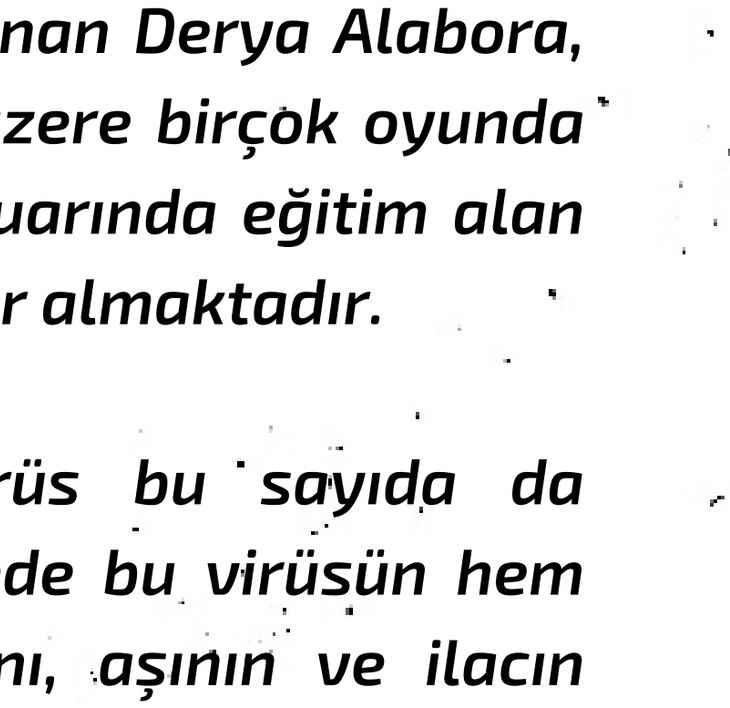
Genel Yayın Yönetmeninden

Kültür-sanatı psikoloji ile buluşturan Psikolektif + dergisinin 9. sayısını sizlerle buluşturmanın sevinci içindeyiz. Bu sayıyla dergimiz 2. yılını dolduruyor. Kasım 2018'de ilk olarak siz değerli okuyucularımızla buluşan Psikolektif + dergisinin bu sayısında da birbirinden nitelikli film, kitap ve tiyatro oyunu incelemeleri yer almakta. Toplamda 13 incelemenin yer aldığı 9. sayıda, incelemelerin 8'ini film incelemeleri, 3'ünü kitap incelemeleri, 2'sini de tiyatro oyunu incelemeleri oluşturmaktadır. Dergimizin 2. yılına ise yepyeni bir tasarım anlayışı ile giriş yapıyoruz, dergimizin ilk 8 sayısını tasarlayan Psikolojik Danışman Sertan Hamza Gür'e katkıları için teşekkür ederken, bu sayı ile birlikte dergimizi siz değerli okuyucularımıza yenilikçi bir tasarım anlayışı ile ulaştırmamızı sağlayan ekip arkadaşımız Psikolojik Danışman Eyüpcan Işık'a hoş geldin diyor, yapacağı işleri heyecan ve merakla beklediğimizi ifade etmek istiyoruz. Dergimizin kapağında ise yerli isimlere yer vermeye devam ediyoruz. Bu sayının kapağında ünlü tiyatro/sinema sanatçısı Derya Alabora yer almakta. Bu sayıda incelemesi yapılan "Pandoranın Kutusu" başta olmak üzere birçok film ve oyunda rol alan Alabora, 1959 yılında İstanbul'da doğdu. Zeki Demirkubuz'un Masumiyet adlı filmindeki rolüyle geniş çevrelerce tanınan Derya Alabora, tiyatroda ise "Beyaz" ve "Efsane Kadın" başta olmak üzere birçok oyunda oynamıştır. Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuarında eğitim alan sanatçı, Türkiye sinemasının önemli simaları arasında yer almaktadır.

Son 3 sayıda gündemimizi meşgul eden koronavirüs bu sayıda da gündemimizde yer almaya devam ediyor, en kısa sürede bu virüsün hem dünya gündeminden hem ülke gündeminden çıkmasını, aşının ve ilacın bulunarak virüsün etkililiğini kaybetmesini arzu ediyoruz. Sağlıklı günler dileriz. Sinema, edebiyat ve tiyatro ile kalınız!

Mücahit Aktaya

Genel Yayın Yönetmeni



PSİKOLEKTİF+

KİTAP İNCELEMELERİ



BİLLY MİLLİGAN'IN ZİHİNLERİ

Yazar: Daniel Keyes

Sayfa Sayısı: 608

Yayınevi: Koridior Yayıncılık

Basım Tarihi / Yeri: İstanbul, 2020

Çevirmen: Handan Ünlü Haktanır

Yazar Hakkında

1927'de Brooklyn'de dünyaya gelen Daniel Keyes, bir kurgu yazarıdır. Aynı zamanda tüccar denizci, lise öğretmeni ve profesör olarak da çalışmıştır. 5 milyondan fazla satılan Algernon'a Çiçekler kitabıyla tanınmış, yazın hayatına 8 kitap sığdırmış, ödüller almıştır. 2014 yılında evinde geçirdiği pnömani komplikasyonları nedeniyle hayata veda etmiştir.

İnceleme

Kitap; içinde 24 farklı kişiliğin yaşadığı, önceden çoklu kişilik bozukluğu olarak adlandırılan, disosiyatif kimlik bozukluğundan muzdarip Billy Milligan'ın gerçek yaşam öyküsünü anlatmaktadır. Billy Milligan'ın tüm dünyada yankı uyandırması; Billy'nin bazı suçlara karışmasına rağmen akıl hastalığı gerekçesiyle cezai ehliyeti olmadığına hüküm verilen ilk kişi olarak tarihe geçmesi, bu durumun hukukçular ve ruh sağlığı çalışanlarının kendi aralarında ikiye bölündüğü tartışmalara yol açması ve Billy'nin yaşadığı disosiyatif kimlik bozukluğun kamuoyu tarafından ilgi çekmesi ile olmuştur.

Yazar, kitabı tüm kişiliklerin kaynaşmış hali "Öğretmen" ile yaptığı görüşmeler ışığında hazırlamış, ayrıca dönemin gazete haberlerinden, Milligan'ın ailesi, doktorları ve avukatlarından edindiği bilgi ve belgelerden yararlanmıştır.

Billy'nin yaşam öyküsüne geçmeden önce kitabın başında tüm kişilikler tek tek ele alınmıştır. Bu kişilikler incelendiğinde her birinin yaş, yetenek, ilgi, zekâ, dil, din, cinsiyet, hatta fiziksel görünüm gibi özelliklerinin farklılıklar gösterdiği göze çarpmaktadır. Akıcı şekilde Arapça konuşabilme ve yazabilme, profesyonel çizimler yapabilme, saksafon çalabilme, renk körü olma, karate uzmanlığı, elektronik uzmanlığı, dislektik olma bu kişilikleri birbirinden ayıran özelliklerden bazılarıdır. Her bir kişilik Billy'nin içinde bulunduğu ortamın gerekliliğine göre "spot"a girmekte, yani bilinç düzeyinde hareket etmektedir.

PSİKOLEKTİF+

Bu kişilikler birbirlerinden farklı zamanlarda ortaya çıkmakta, aynı anda birden fazla kişilik devreye girmemekte, bir kişilik diğerinin bilinçteyken o sırada ne yaptığını bilmemektedir. Spota o sırada kimlerin gireceğine ise alter kişiliklerden Arthur ve Ragen'ın karar verdiği; Arthur'un tüm kişilikler içinde aklı, Ragen'ın ise gücü temsil ettiği görülmektedir.

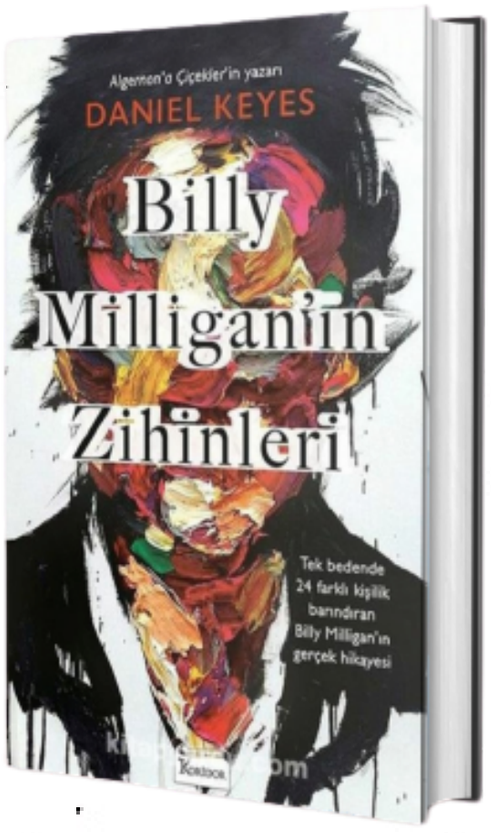
Disosiyatif bozukluklara bakıldığında kişinin geçmişte yaşadığı travmatik deneyimlere rastlanmaktadır. Billy de çocukken maruz kaldığı duygusal şiddetler sonucu, bunları işitmemek adına duyma engeli olan 4 yaşında bir kişilik yaratmıştır. Fiziksel şiddete uğradığında acıyı hissetmek için bir başka kişilik, ev işlerini yapan bir diğeri ya da toplum içinde iletişim kurması gerektiğinde bir öteki ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte "istenmeyen" kategorisinde olanlar da vardır. Bu kişiliklerin, gerçek Billy'nin başını belaya soktuğu, suça sürüklenmesine neden olduğu olayların ardından spota girmesi yasaklanmıştır. Burada, baş etme mekanizması olarak yaratılan Arthur ve Ragen'ın, yine Billy'yi korumak adına bunu yaptığı çıkarsanmaktadır. Zaten 16 yaşında intihar etmek üzere olan Billy'yi engellemiş, bilince her çıktığında tekrar teşebbüste bulunduğu için de mahkemeye kadar uzanan 7 yıllık zaman dilimi boyunca onu uyutmuşlardır.

Billy'nin yargı önüne çıkarılmasına neden olan olay ise kişiliklerinden birinin üç kadını gasp ve ardından bir diğerinin tecavüz etmesidir. Mahkeme salonundan tedavi sürecine yönlendirilen Billy ile –daha doğrusu alter egolarla- öncelikle terapötik bir ortam oluşturma çabasına girilmiştir. Her bir kişilik ile sırasıyla iletişim kurulmuş, bu kişilikler çözümlenmiş, ardından da tam bir füzyon (kaynaşma) sağlanmaya, yani hepsinin ana kişilik olan Billy'de bir araya getirilmesine çalışılmıştır.

Kaynaşma yavaş yavaş gerçekleştikçe bilince "Öğretmen" çıkmaya başlamıştır. Öğretmen, yirmi üç alter egonun birleşmiş halidir ve kendisini "Ben tek parça halindeki Billy'yim." diye tanımlamaktadır. Tedavinin bu esnada olumlu yanıtlar verdiği, devreye zaman zaman gerçek Billy'nin, zaman zaman da Öğretmen'in girdiği gözlemlenmiştir. Fakat gerek hukuk camiası, gerek medya, gerekse ruh sağlığı çalışanlarından bazılarının tedaviyi baltalayıcı eylemleri Billy'nin korku ve kaygılarını tetiklemiş, kişilikler yeniden ayrışmaya başlamıştır. İniş çıkışlarla dolu bu süreçte Billy en sonunda "kendi" olabilmiş midir?

Kitaba ilişkin kişisel izlenimlerim:

Yazarın, bu biyografiyi yazabilmek için kapsamlı bir araştırma yaptığı, Billy Milligan'ı tüm yönleriyle tanıtmada büyük bir çaba sarf ettiği görülmektedir. Her bir kişiliğe ve her bir olaya detaylıca yer verdiği söylenebilir. Bunu da öyküsel bir dille yaptığı için sayfa sayısının çokluğuyla ters orantılı bir hızda bitirebilirsiniz. Bunda çevirmen Handan Ünlü Haktanır'ın da katkısı olduğu için kendisi bir teşekkürü hak ediyor. Bir sonraki incelemede görüşmek dileğiyle, kitapla kalın.



Kitap Kapağı

Yazar:
Melike Gümüş
Psikolojik Danışman



DORIAN GRAY'İN PORTRESİ

Yazar: Oscar Wilde

Sayfa Sayısı: 252

Yayınevi: Can Yayınları

Basım Tarihi / Yeri: İstanbul, 2002

Çevirmen: Nihal Yeğinobalı

Yazar Hakkında

Oscar Wilde 1854'te İrlanda'nın Dublin şehrinde doğdu ve 1900'de Paris Fransa'da hayata gözlerini yumdu. Babasının ünlü bir göz cerrahı, annesinin de başarılı bir şair olmasından dolayı lüks bir çocukluk geçirdi. Kolejdeyken saçlarını uzattı, erkeklere özgü görülen şeylere eleştirileriyle dikkat çekti. Estetizm felsefesini savundu ve eserlerinde buna sıkça yer verdi. Kendini Sokratik olarak tanımlayan Wilde Yunan felsefesinden gelen bir erkek aşkı geleneğine ait olduğunu düşündü. Hem kadınlarla hem erkeklerle o dönemdeki insanların ahlak dışı buldukları ilişkiler yaşaması sebebiyle önce iki yıl kürek hapsi, sonra da zindan cezasına çarptırıldı. Hapisten çıktıktan sonra yoksul bir hayat süren Wilde, yine yoksulluk içerisinde hayata gözlerini yumdu.



İnceleme

Kitapta Dorian'ın odasının çiçeklerle kaplı olması, güzelliğe olan düşkünlüğü, erkeklerle ilişkileri adeta Wilde'ın kendi hayatından kesitleri yansıtmıştır. Kitabın başlangıcında 17 yaşında masum ve güzel bir erkek olan Dorian Gray, portrelerini çizen ressam arkadaşı Basil Hallward'ın evinde Lord Henry Wotton ile tanışır. Basil bu tanışıklığın Dorian'ı kötü etkileyeceğini tahmin ederek engellemeye çalışsa da başarılı olamaz. Dorian'ın Lord Henry'nin fikirlerinden etkilenmesi Albert Bandura ve Walter Mischel tarafından öne sürülen Sosyal Bilişsel Kişilik Kuramına göre açıklanabilir. Lord Henry Dorian'a hayatını zevk peşinde, hazcı olarak yaşaması önerisi sunarken dostu Basil onun iyi ve ahlaklı bir genç olarak kalması gerektiğini söyler. Fakat en nihayetinde seçimi Dorian kendisi yapar. Burada Dorian'ın üzerindeki sosyal etkileri fakat bu etkilere rağmen onun çevrenin kuklası olmadığını ve kararlarını aktif bir şekilde kendisinin verdiğini görürüz.

PSİKOLEKTİF+

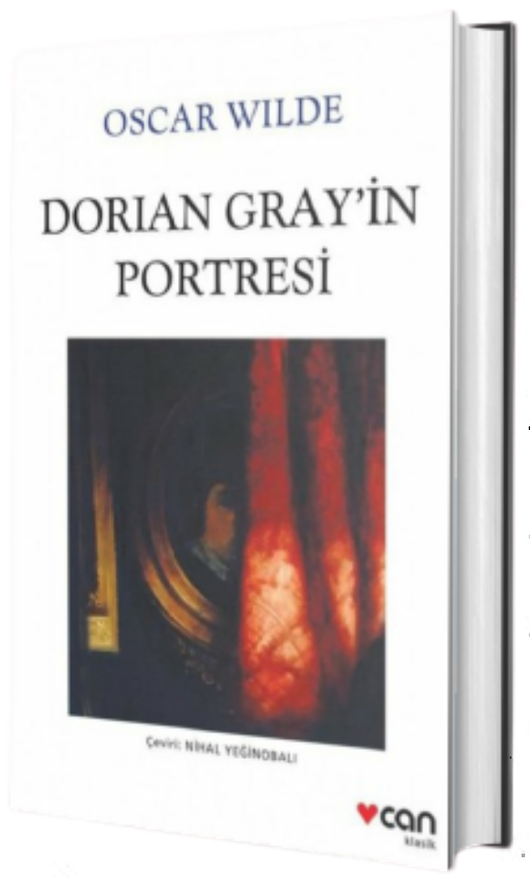
Kitapta Dorian'ın odasının çiçeklerle kaplı olması, güzelliğe olan düşkünlüğü, erkeklerle ilişkileri adeta Wilde'ın kendi hayatından kesitleri yansıtmıştır. Kitabın başlangıcında 17 yaşında masum ve güzel bir erkek olan Dorian Gray, portrelerini çizen ressam arkadaşı Basil Hallward'ın evinde Lord Henry Wotton ile tanışır. Basil bu tanışıklığın Dorian'ı kötü etkileyeceğini tahmin ederek engellemeye çalışsa da başarılı olamaz. Dorian'ın Lord Henry'nin fikirlerinden etkilenmesi Albert Bandura ve Walter Mischel tarafından öne sürülen Sosyal Bilişsel Kişilik Kuramına göre açıklanabilir. Lord Henry Dorian'a hayatını zevk peşinde, hazcı olarak yaşaması önerisi sunarken dostu Basil onun iyi ve ahlaklı bir genç olarak kalması gerektiğini söyler. Fakat en nihayetinde seçimi Dorian kendisi yapar. Burada Dorian'ın üzerindeki sosyal etkileri fakat bu etkilere rağmen onun çevrenin kuklası olmadığını ve kararlarını aktif bir şekilde kendisinin verdiğini görürüz.

Dorian ilk defa güzelliğinin farkına vardıktan sonra Basil'in yaptığı portrelerinden birinin kendi yerine yaşlanırken kendisinin sonsuza kadar güzel kalmasını diler. Bilmediği şey ise bu dileğin gerçek olacağı fakat portrenin sadece fiziksel yaşıyla değil, yaptığı kötülüklerle de yaşlanıp çirkinleşeceğidir. Dorian, aşık olduğunu söyleyip evlilik teklifi ettiği Sibyl Vane'i iyi rol yapamadığı için terk eder. Bunun üzerine Sibyl intihar eder fakat bu olayı trajik bir olay değil de romantik bir aşk hikâyesi olarak gören Dorian'da kişilik yozlaşmaları tamamen başlar. Dorian değerlendirme standartlarını doğruyu ve iyi olanı değil, güzel ve keyif verici olanı seçmek yolunda geliştirir.

Sosyal Bilişsel Kuram tarafından önerilen üçlü karşılıklı belirleyicilerin yani birey, çevre ve davranışın birbiri üzerindeki etkisini şöyle açıklayabiliriz: Lord Henry (çevre) Dorian'ın (birey) yaşamı nasıl yaşamak gerektiği hakkındaki fikirlerini etkiler. Fikirleri Dorian'ın giderek daha fazla insanla ilişki yaşayıp hiçbiriyle uzun süreli bir bağlılığa girmemesine sebebiyet verir (davranış). Bu davranışı daha sonra insanların Dorian hakkında konuşmaya başlamasına yol açar (çevre). Dorian'ın Basil'i öldürmek de dahil çoğu davranışı Mischel tarafından öne sürülen durumsal ipuçlarına bağlıdır. Dorian doğuştan bir katil değildir, çevresel faktörler ve düşünceleri onu bu cinayeti işlemeye sevk etmiştir.

Kitaba ilişkin kişisel izlenimlerim:

Yazarın edebi açıdan zengin anlatımı keyifli bir okuma deneyimi sunuyor. Bence bu kitap Wilde'ın kendini anlatmaya çalıştığı ve davranışlarına Dorian yoluyla gerekçeler bulmaya çalıştığı bir eser. Wilde kendi ilişkilerini ve fikirlerini Dorian vasıtasıyla yazıya döküyor ve bunları haklı çıkarmaya çalışıyor. Tamamen hazza dayalı bir hayat yaşamak insanı nasıl bir yıkıma götürebilir sorusuna güzel bir cevap sunan kitap aynı zamanda size hayatınızı nasıl yaşamak istediğinizi ve önceliklerinizi sorgulatıyor.



Kitap Kapağı

Yazar: İlkyaz Çağgül Armağan
Aday Psikolog

PSİKOLEKTİF+

SANA GÜL BAHÇESİ VADETMEDİM

Yazar: Joanne Greenberg

Sayfa Sayısı: 252

Yayınevi: Metis Yayınları

Basım Tarihi / Yeri: İstanbul, 2019

Çevirmen: Nesrin Kasap

Kitaplarında uzun süre Hannah Green takma adını kullanan Joanne Greenberg, 1932 yılında Amerika'da dünyaya gelmiştir. Sana Gül Bahçesi Vadetmedim adlı eseri, yazarın Türkçeye çevrilmiş ilk yapıtıdır. On altı yaşındaki Deborah adında bir genç kızın şizofreni ile mücadelesinin çok boyutlu olarak ele alındığı bu eser, aynı zamanda otobiyografik özellikler de taşımaktadır.

Kitabın başlangıcı, şizofreni tanısı almış kızları Deborah'ı, doktorunun tavsiyesiyle özel bir kliniğe -o yıllardaki tabiriyle akıl hastanesine- bırakmak için yola çıkmış anne Esther ve baba Jacob Blau'nun kaygı içeren konuşmalarıdır. Ailenin; hastalığın nedenlerine dair kendi ebeveyn tutumlarını gözden geçirmeleri, "Neden bizim kızımız hasta oldu?" sorusuna cevap aramaları gibi hastalığın kabullenilmesine giden yolda yaşadıkları duygusal yoğunluk dile getirilmiştir.

Daha önce bu denli genç bir hastayla çalışmamış olup böylesine kısa bir yaşam deneyimi olan birinin terapiden yararlanıp yararlanmayacağını ve bu yaştaki biriyle çalışmanın daha zor ya da kolay olup olmadığını incelemek istemesi Dr. Fried'ın tedaviyi üstlenmesini sağlamıştır. Dr. Fried, birtakım testler ve ailenin tarihsel geçmişini ele almakla işe başlamıştır. **Deborah'ın dünyadaki gerçeklikle baş etmekte zorlandığında içine çekildiği Yr gezegeninin baskılarının üstesinden gelmesini sağlayacak olan Dr. Fried'ın sunduğu bilişsel odaklı yardım aşama aşama işlenmiştir. Bu yardım sürecinde, dünyanın gül bahçesi olmadığı ve savaşabilmesi için kendi gücüne inanmasına odaklanılmıştır.**

Süreç içerisinde belirtilerin yoğunlaşması, ergenlik dönem özelliklerinin ara değişken olarak tedavi üzerindeki etkisi gözler önüne serilmiştir.

PSİKOLEKTİF+

Dr. Fried'ın, aileye yaptığı rehberlikte ve Deborah'ın iyileşme sürecine yönelik verdiği geri bildirimlerde olabildiğince dürüst ve açık olduğu da gözlenmiştir. Deborah'ın sorumluluğunu ve çabasını vurgulamakla beraber umudunu canlı tutması için de çaba gösterdiği görülmektedir.

Terapinin, Deborah için ne kadar acılı bir süreç olduğu yansıtılmaktadır. Yr gezegenindeki; Sansür, Koro, İmorh, Anterrabae gibi isimlerle tanımladığı farklı zamanlarda dile gelen sesler ve onu rahatsız eden bu seslere karşı gelemeyince dünyadan uzaklaşıp görme, işitme gibi duyularını kaybettiğinde onu Kuyu'ya çeken bu seslerle başa çıkmanın endişesi kitabın ilerleyen bölümlerinde işlenmiştir. Deborah'ın etnik kimliğine yönelik yaşadığı zorbalıklar, erken yaşta geçirdiği ameliyat ve kardeşinin doğumuyla beraber yaşadığı birtakım travmaların gerçeklikten kopuşunun ilk izleri olduğu vurgulanmaktadır. Terapinin başlangıcında olumsuz benlik algısının onu dibe çektiği, "nganon" adındaki bir zehre sahip olduğu ve bu zehri başkalarına da bulaştırabileceği inancının onun içsel gerilimini artırdığı görülmektedir. Onu gerçeklikten koparan, duyumlarını körelten Yr'nin kötücül sesleriyle baş edebilmek için bedensel acıyı bile göze aldığı kitabın ilerleyen bölümlerinde işlenmektedir. Dr. Fried ile beraber, geçmişe dair tamamlayamadığı boşluklara yeniden bakmasının, durumlara ve insanlara dair bilişlerini yeniden yapılandırmasının dünyadaki gerçekliği hissetmesine ve umuda tutunmasını sağladığı, dolayısıyla iyileşme sürecine girmesine yardımcı olduğu görülmüştür.

Kitapta, hastaların birbirleriyle oluşturdukları bağ ve hastalarla ilgilenen sağlık çalışanlarının tutumu da vurgulanan diğer konulardır. D koğuşunun içerisinde hastaların birbirleriyle ve hastabakıcılarla yaşadıkları çatışmalar, kurdukları dostluklar, iyileşen hastaya duydukları kıskançlıklar, birbirlerine "Belki..." adı altında verdikleri umutların işlendiği görülmektedir. Hastabakıcı, hemşire ve stajyerlerin de ruh sağlığına bakışı, çalışırken yaşadıkları zorluklar, hissettiği korku ve merhamet hislerine de yer yer değinilmektedir.

Kitaba ilişkin kişisel izlenimlerim:

Her ne kadar eleştirmenler tarafından eserin edebi değer açısından geride kaldığı belirtilse de şizofreninin; hasta, hasta yakını, sağlık çalışanları vs. çok boyutta ve yalın bir biçimde ele alınmış olması onu güçlü kılmaktadır. Ayrıca kitapta yer alanların gerçek yaşam öyküsü olduğunun bilinmesi kitabın basıldığı yıllarda ve günümüzde niçin çok satanlarda yer aldığını açıklar niteliktedir.



Kitap Kapağı

Yazar: Seren Tuğçe Ay
Psikolojik Danışman

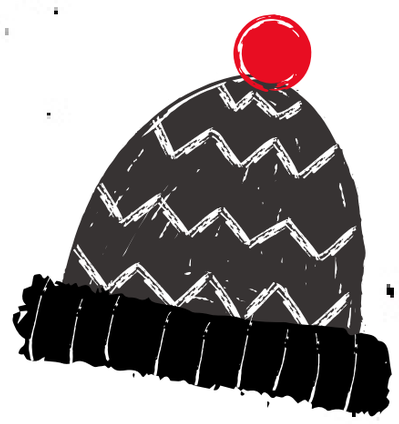


PSİKOLEKTİF+

PSİKOLEKTİF+

FİLM İNCELEMELERİ

MARY AND MAX



Yönetmen: Adam Elliot

IMDB: 8.1

Oyuncular: Toni Collette, Philip Hoffman, Eric Bana

Vizyon Tarihi: 2009

Yapım: Avustralya

Süre: 92 Dakika

Yalnızlık, bir insanın boşluk duygusuyla karışık kendini dünyadan kopmuş hissetmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Filmin başkahramanları Mary ve Max, biri Avustralya'da biri New York'ta yalnızlığı iliklerine kadar yaşamaktadır. Animasyon, Mary 8 yaşını ve Max 44 yaşını doldurmaktayken Mary'nin hiç tanımadığı Max'e mektup yazmaya başlamasıyla açıyor gözlerini. Hissettikleri yalnızlığı birbirleriyle kurdukları arkadaşlık sayesinde aşmaya başlıyorlar ve bu arkadaşlık animasyonun derinleşmesini sağlıyor.



Aynı evin içinde ortak bir hayat yaşayıp birbiriyle iletişimleri sıfıra yaklaşmış üç kişilik ailenin bir üyesi olan Mary yalnızlığı çok küçükken deneyimlemiştir. Canlı insanlarla iletişim kurmaktansa vaktini ölü kuşlarla ilgilenmeye adayan bir baba ve problemlerini alkole sığınarak çözmeye başlamış, ilerleyen yıllarda alkol için herhangi bir problemin varlığını aramayan, sık sık hırsızlık yapan bir anne çocuklarını yetiştirirken gerekli ebeveynlik görevlerini yerine getirememektedir.

Mary 12 yaşına basmadan da babası vefat etmiştir. Annesinin geçirdiği yas sürecini izleyicinin görmesiyle birlikte çok şaşırtıcı olmayarak annesi çareyi alkolde bulmuş ve çok vakit geçmeden o da hayatını kaybetmiştir.Böylelikle manevi olarak yalnız büyüyen Mary maddi olarak da yalnız kalmaktadır. Alnında bir doğum lekesi olan, gözlük takan Mary akran zorbalığına şiddetli bir şekilde maruz kalmaktadır.

Bir kişinin, başkasına kasıtlı olarak ve durmadan zarar vermesi ya da rahatsızlık yaratması şeklinde oluşan agresif davranışlar olarak tanımlanan zorbalık, Mary'i psikolojik anlamda zorlayan bir duruma sokmaktadır. Akran zorbalığıyla mücadelede davranışlarıyla örnek olarak en büyük güç öğretmenlerken Mary'nin bu noktada da pek bir şansı yoktur ve en büyük zorbalıkları öğretmeninden görmektedir. Mary'i bu depresif durumdan çıkarıp hayatını devam ettirme noktasında motive eden kişi ise hiç tanımadan arkadaş olduğu Max olmuştur.

Max'in sahip olduğu Asperger Sendromu üzerine araştırmalar yapan Mary, arkadaşına yardımcı olabilmek için uzmanlığını bu konu üzerinde yapmaktadır. Evlenip hayatını düzene sokmak için çaba harcarken Max ile aralarında oluşan anlaşmazlık sonucu kurduğu düzen yavaş yavaş parçalanmaktadır.

PSİKOLEKTİF+



Bu sorunla mücadele etmek içinse Mary kendine hiç yabancı olmayan bir yöntemi kullanarak alkole başlamıştır. Mary'nin sorunlarıyla baş etme yönteminde annesinin yöntemini kullanması ise sosyal öğrenmenin önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir. Çocuklar genellikle ebeveynlerinin davranışlarını taklit ederek büyürler ve çocuklarda olumlu davranışlar geliştirmenin öncülü bu davranışları sergilemektedir. Fakat maalesef Mary'nin taklit edebileceği davranışlar olumlu seyir izlememektedir.

"Dünyanın bütün kırışıklıklarını düzeltebilecek bir mucize güzellik kremi olmadığının farkına varmalısın."

Filmin bir diğer kahramanı Max için de durumların iyi olduğunu söyleyemeyiz. Çocukluk çağında ortaya çıkan gelişimsel bir bozukluk olan Asperger sendromuyla yaşayan Max, sosyal iletişimi zayıf, tekrarlayan davranışları olan, sözel olmayan ipuçlarını anlamayan bir profil çizmektedir. Farklılığı sebebiyle çocukluğunda gerek büyüklerden gerekse yaşıtlarından zorbalığa maruz kaldığından dolayı yalnızlığı tercih eden Max'in hiç arkadaşı yoktur. Problemlerini başka bir yanlış yolla çözmeye çalışan Max, kendini zorlayan durumlarda sürekli yemek yemektedir.

Birçok zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşan Max için ise bu durum obeziteye kadar ilerlemiştir. Bu konuyla ilgili grup terapisi alan Max, gruptan bir danışanın fiziksel ve cinsel taciziyle karşı karşıyadır fakat bunun için herhangi bir şey yapamaz. Max yalnızlığının yıkıcı etkisini azaltmak için kendine hayali bir arkadaş edinmesine rağmen terapistinin isteği ile artık onu görmezden gelmektedir. Tüm hayatını arkadaşsız geçiren Max için Mary'nin mektubu oldukça ilgi çekicidir ve mektuba cevap verme isteği görmezden gelemeyeceği kadar büyüktür. İkisi de çikolataya aşık olan, aynı çizgi filmini delicesine seven, zorbalığa maruz kalan ve iliklerine kadar yalnızlık hisseden Mary ve Max için birbirleriyle arkadaşlık kurmak çok da zor olmamıştır. Arkadaşlık kurmak ne kadar kolay olsa da bu arkadaşlık süreci Max için kolay ilerlememiştir.

Max, Mary'den gelen her mektupta kendini dehşete düşmüş hissetmiş ve sinir krizleri geçirmiştir. Bu sinir krizlerinin birini kontrol edemeyen Max akıl hastanesine kapatılmış ve orada sekiz ayını harcamıştır. Çıktığında ise sinir krizlerini kaldıramayacağını düşünerek mektup arkadaşlığını bitirmiştir ve yalnızlığının bilindik sularına kendini bırakmıştır. Max için Mary hala çok değerlidir ve mektuplaşmamaları Mary'i arkadaşı olarak görmesini engellememiştir.

"Terapistim kendimi kusurlarımla kabul etmem gerektiğini söyledi ve kusurlarımızı biz seçemeyiz. Onlar bizim bir parçamız ve onlarla yaşamak zorundayız."

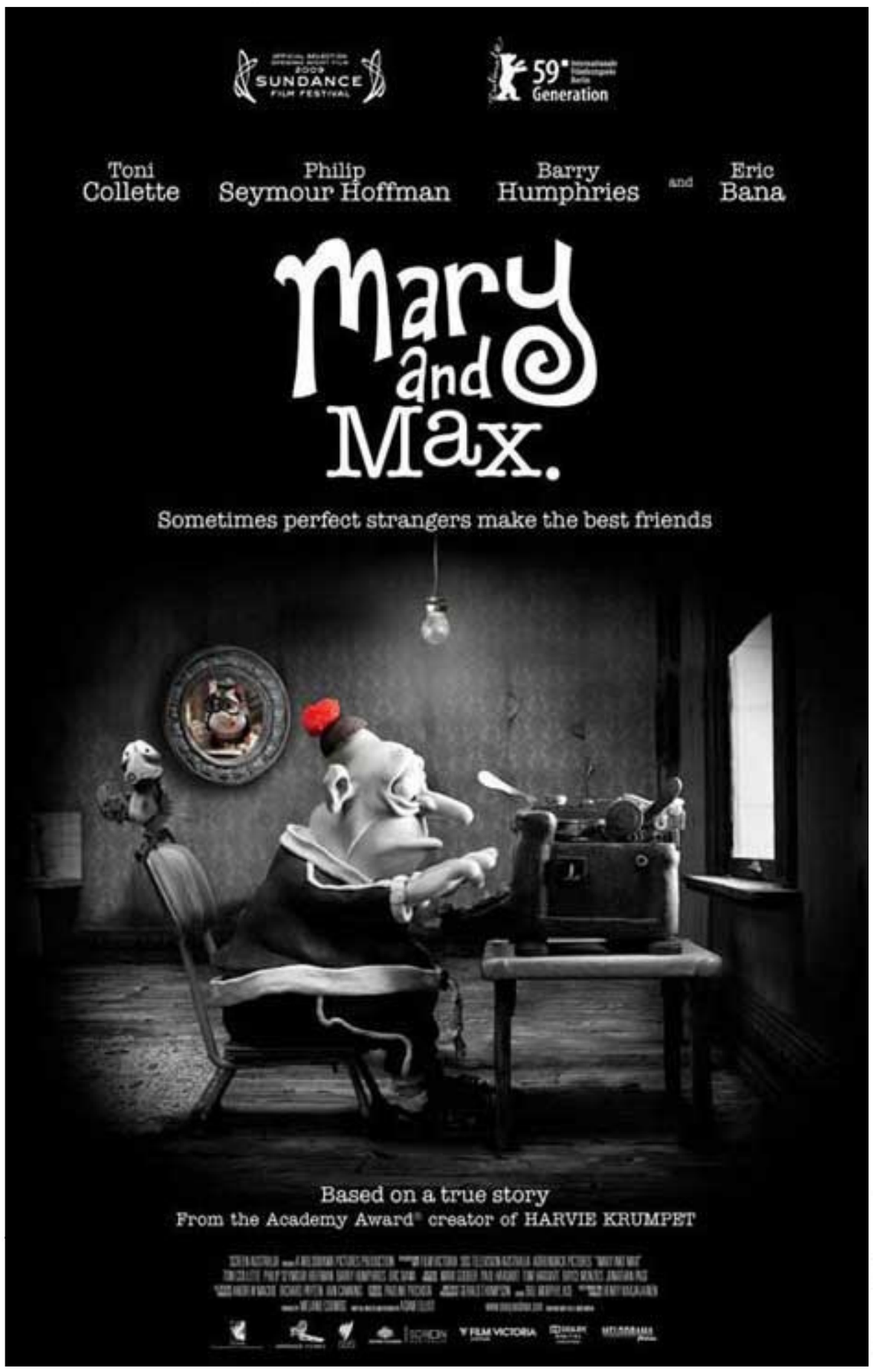
PSİKOLEKTİF+

Nesnelerin hareketlerinin yavaş yavaş fotoğraflarını çektikten sonra çeşitli kurgu, video programları ile fotoğrafların birleştirildiği stop motion tekniği ile çekilen animasyon filmi Mary and Max, animasyonların sanıldığının aksine her zaman rengarenk olmayacağını gösteriyor. Filmin çoğunluğu siyah beyaz olsa da kırmızı olan tek renk Mary'nin Max için gönderdiği ve Max'in şapkasına sabitlediği bir ponpon. Bu ponpon Mary ve Max'in arkadaşlığının Max için ne kadar değerli olduğunu gösteren bir metafor olarak çıkıyor karşımıza.

Bireylerin yalnızlığının ne kadar zorlayıcı olabileceğini gösteren bu animasyon farklılıklara saygıyla yaklaşmamız gerekliliğini seyirciye hissettiriyor. İyi seyirler dilerim.



Film Posteri:





Yazar:

Tuğçe Erdem

Psikolojik Danışman

PSİKOLEKTİF+

COACH CARTER

Yönetmen: Thomas Carter

IMDB: 7.3

Oyuncular: Samuel L. Jackson, Robert Ri'Chard,Rick Gonzalez

Vizyon Tarihi: 2005

Yapım: ABD / Almanya

Süre: 136 Dakika

"En korktuğumuz şey yetersiz olmak değil, ölçüsüz derecede güçlü olmak. Karanlığımız değil, ışığımız korkutuyor bizi en çok."

Thomas Carter'ın yönetmenliğinden izlediğimiz Coach Carter, gerçek bir hayat hikâyesinden beyaz perdeye uyarlanmıştır. Film, çok başarılı bir basketbol oyuncusu olan Ken Carter'ın mezun olduğu Richmond Lisesi'ne basketbol koçu olarak başlamasını ve takımdaki gençlerin hayatını değiştirmesini konu edinmektedir.

Bu yazı spoiler içermektedir.

Film, sezon öncesi yapılan Richmond Lisesi ile St. Francis Lisesi'nin maçı ile başlamaktadır. Richmond Lisesi, önceki sezon 22 kez kaybetmiş ve bir yenilgiyi daha bu maçta almıştır. Takımın disiplinsiz ve serseri davranışlarını izleyerek otoriteye ihtiyaçları olduğu kanısına varan Carter, takımın eski koçunun teklifini kabul etmiş ve işine başlamıştır.

İki kez liseler arası takıma seçilen, sayı-asist-top çalma rekorlarını hala elinde tutan bu koç öncelikle öğrencilerine çok iyi bir model olmuş, onların gözlem yoluyla gizil öğrenmesini de sağlamıştır. Carter'a göre sahada kazanmak hayatta kazanmanın anahtarıdır. Carter, bu anahtara götüren yolda öğrencilerine rehberlik etmektedir. Bu anlayış, ülkemiz okullarındaki "Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Modeli"nde benimsenen "tüm öğretmenlerin işbirliği ile öğrencinin çok yönlü gelişimi"nin bir örneği olarak da değerlendirilebilir.



PSİKOLEKTİF+

Birey Merkezli Yaklaşım'ın kurucusu Carl Rogers'a göre insanların davranışlarını güdüleyen tek şey, tüm potansiyellerini yapıcı ve olumlu bir şekilde geliştirme eğilimleridir. Bu eğilim, organizmanın varlığını sürdürmesine veya geliştirmesine hizmet eden doğal bir eğilimdir. Filmimizde de Koç Carter, basketbol takımının oyuncularına öncelikle bir sözleşme imzalatmış ve kendi yaşantılarını değerlendirerek ilerledikleri bir süreçte olacaklarına vurgu yapmıştır. Böylelikle her birinin kendi organizmik değerlendirme sürecine girmelerini sağlamıştır. Bu sözleşmede en az 2.30 not ortalamasına sahip olmalarını ve saygılı bireyler olmalarını istemiştir. Sözleşme şartlarını yerine getiremedikleri takdirde basketbolu da bırakacaklarını belirtmiştir.

Koçun öğretim yöntemlerine ve öğrencilere yaklaşımına baktığımızda ise çoğunlukla Skinner'a ait edimsel koşullanma ilkelerini kullandığı görülmektedir. Edimsel koşullanmaya göre, davranışın ortaya çıkma sıklığı kendi doğurduğu sonuç nedeniyle artıyorsa "pekiştirme"; kendi doğurduğu sonuç nedeniyle azalıyorsa "ceza" denmektedir. Öğrencilerin koçla çalışmaya başladıktan sonra derslerindeki başarının birbirini takip etmesi, aynı şekilde kazanılan maçların da birbirini takip ederek tam 16 maçın aralıksız kazanılması olumlu pekiştirmeye örnektir.

Antrenmanlar esnasında kurallara uymayanlara koçun sahada intihar turu attırması ve belirli sayıda şınav çektirmesi ise 1. tip cezaya örnektir. Yine turnuvalar arasında öğrencilerin kendisinden habersiz alkollü partiye katıldığını ve not ortalamalarının artmadığını gören koç, spor salonuna zincir vurmuştur. Bu durum da öğrencileri çok sevdiği basketboldan mahrum bıraktığı için 2. tip cezaya örnektir.



Carter, takımın asi ve fevri üyesi Timo'ya tek başına tamamlayamayacağını bildiği halde oldukça ağır bir şınav ve intihar turu cezası vermiştir. Timo'nun gücünün tükendiği yerde diğer grup üyelerinin onun işini paylaşarak tamamlaması grubun dinamik olduğunun ve üyelerin birbirine karşı olumlu bağlılık geliştirdiğinin göstergesidir. Olumlu bağlılık geliştiren işbirlikli öğrenme grupları, ortak bir amaç çerçevesinde ortak roller ile ortak bir ödüle ulaşma gayreti ile ilerler. Ortak ödül ise koçun verdiği istatistikler (her yıl mezunlardan sadece 6 kişinin üniversiteye gitmesi gibi) ile netleşmektedir. Koç Carter, takımın her bir oyuncusunun üniversiteyi kazanarak yaşamlarında başarılı, kariyer örüntülerinde ilerlemiş olmalarını arzu etmektedir. Ericson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre öğrencilerin "kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası" evresini başarılı bir şekilde atlatıp moratoryum yaşamamaları için gereken desteği sağlamaktadır.

Koç, sahadaki her bir hücum taktiğini kendi hayatında yer edinmiş kişilerle eşleştirmiştir ve öğrencilerine de bu şekilde öğretmiştir. Bu durum, süreci ve öğrenmeyi zevkli kılan faktörlerden olmuştur. Kız kardeşi Diane'yi baskılı savunmayla ve eski sevgilisi Delilah'ı hücum oyuncusunu sıkıştırma taktiğiyle eşleştirmesi, imgeler yoluyla gerçekleştirilen bellek destekleyici ipuçlarından "yerleşim (loci)" tekniğine örnektir.

PSİKOLEKTİF+

Koç Carter'ın St. Francis Lisesi'nde okuyan oğlu Damien'a da basketbol hayatı boyunca babası koçluk yapmıştır. Babası Richmond Lisesi'ne geçince o da kaydını bu liseye aldırmış ve Richmond basketbol takımına üye olmuştur. Koçun süreç boyunca kendi oğlunu diğer öğrencilerinden ayırmaması ve gereken kuralları ona da uygulaması adil ve tutarlı bir öğretim stratejisi uyguladığının göstergesidir. Babasının ardından Richmond Lisesi'nin rekorlarını ilk defa Damien'ın kırması başarıda kalıtım ve çevrenin ortak rol sahibi olduğunun göstergesidir.



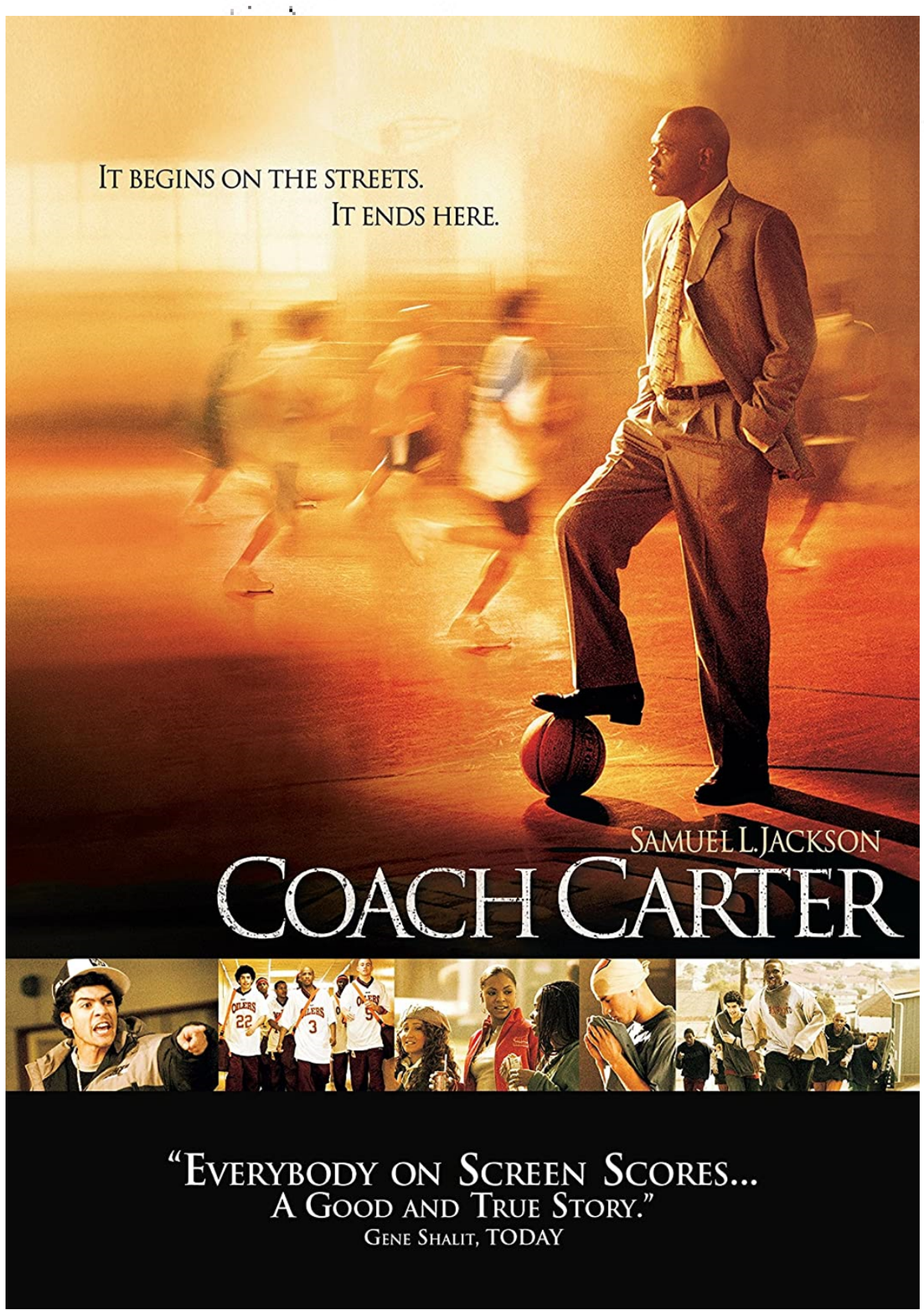
Filmin sonunda beklenmedik bir şekilde 2 sayı fark ile son maç kaybedilmiş olsa da Richmond Lisesi oyuncuları kendi hayatlarını kazanmış, Koç Carter. ise öğrencilerinin gözündeki yaşam ışıltısını kazanmıştır.

Filme ilişkin kişisel izlenimlerim:

Film, adeta *"kendini gerçekleştiren kehanet"* kavramını tanımlamaktadır. Başarısızlığa inanç başarısızlığı, başarıya inanç başarıyı meydana getirmektedir. Sevgili okur, başarı kendi ellerimizde! Mutlu kalın.

PSİKOLEKTİF+

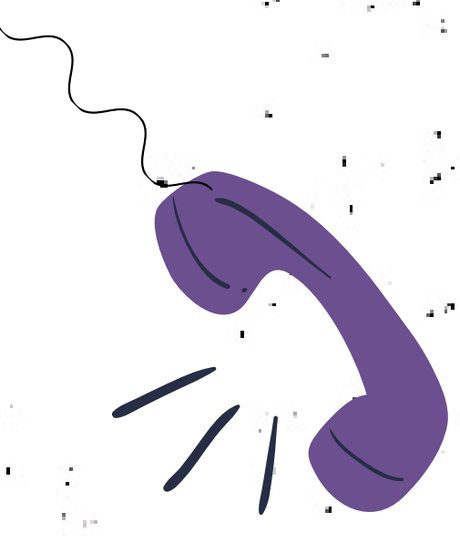
Film Posteri:



Yazar: Mine Tekin

Psikolojik Danışman





FISHER KING

Yönetmen: Terry Gilliam

IMDB: 7.5

Oyuncular: Robin Williams, JeffBridges, Amanda Plummer

Vizyon Tarihi: 1991

Yapım: ABD

Süre: 137 Dakika

Şöhretinin doruğunda bir radyo sunucusu olan Jack Lukas (Jeff Bridges), radyodaki programında gerçekleşen canlı bir telefon konuşmasının ardından hızlı ve renkli hayatına veda eder. Ciddiyetsiz bir tavır ile bir kişinin hayatına yanlış bir yön vermiş ve hayatının hatasını yapmıştır. Yaklaşık üç yıl sonra intihara eğilimli bir ayyaşa dönüşen Jack, hayatı kendi oyun alanına çeviren, sokaklarda yaşayan Parry (Robin Williams) adlı bir şizofrenle karşılaşır. Karşılaştığı bu kişi, aslında yıllar önce istemeden de olsa hayatının mahvolmasına neden olduğu kişidir. Bu rastlantı iki sorunlu bireyin hayatının değişmesine neden olacaktır.

Bu yazı spoiler içermektedir.

“Nietzche iki cins insan olduğunu söyler. Büyük insanlar, Walt Disney veya Hitler gibi... Bir de bizler, geri kalanlar... Bize başarısız ve ezik der. Bizimle dalga geçilir. Bazen başarıya yaklaşırız ama asla elde edemeyiz. Biz, harcanabilir kütleleriz.”

Jack karakteri soğuk, pervasız, kibirli, hayatında paraya büyük öncelik veren, nihilist bir karakterdir. Bir dinleyicisine öğüt vereyim derken bir felakete neden olmuştur. Sebep olduğu bu hata nedeniyle o ana kadar inşa ettiği parıltılı hayatı dibe sürüklenir ve artık yaşadığı hayattan zevk alamayan, hayatta bir anlam bulamayan, anlamlı duygusal ilişkiler içine giremeyen, alkolik, depresif, intihara meyilli bir kişi haline gelmiştir. İntihar edecekken karşılaştığı şizofren Parry, yıllar önce neden olduğu felakette karısı öldüğü için deliren eski bir üniversite profesörüdür. Duyduğu vicdan azabıyla şizofren Parry’e yardım etmeye başlayacaktır. Jack’in Parry ile kurduğu bu ilişki, hayatının anlamını bulmasına ve farklı bir insan olmasına katkı sağlayacaktır.



Parry, yaşadığı travma nedeniyle gerçeklikle bağı kopmuş, düşünce, algı, duygu ve davranış yönünden ağır bozukluklar yaşamış biridir. Şizofren bir karakter olarak izlediğimiz Parry, sıklıkla halüsinasyonlar ve paranoyalar yaşar. Özellikle filmin bazı bölümlerinde, at üstünde şövalye kılığında kendisini kovalarken gördüğü canavar buna tipik örnektir. Bu halüsinasyon Parry'nin yaşadığı travmanın temsilidir. Parry' nin aşık olduğu Linda karakteri de hayatında sorunlar yaşayan bir bireydir. Çekingen kişilik bozukluklarının izleri görülür.

Özellikle kişisel ilişki kurmayı gerektiren etkinliklerden kaçınması, yaşadığı yetersizlik duyguları yüzünden yeni kişilerle bir arada bulunduğu ortamlarda çekingen davranması, seveceklerini kesin olarak bilmedikçe insanlarla ilişkiye girmek istememesi yaşadığı soruna birer örnektir.

Filmde geçen Parry'nin anlattığı Balıkçı Kral hikayesi oldukça iyi işlenmiş bir metafordur. Parry anlattığı hikayedeki kral gibi, Jack'in de susadığını ve sadece bir bardak suya ihtiyacı olduğunu bilen kişidir. Aynı durum Jack için de geçerlidir, o da Parry'nin neye ihtiyacı olduğunu bilen tek kişidir. İki karakter de birbirlerinin hayatına etki ederek yaşadıkları sorunların çözümünde birbirine yardımcı olmuştur.

"Balıkçı Kral hikayesini duydun mu? Hikaye, cesaretini kanıtlamak için ormanda yalnız uyuyan çocuk bir kral ile başlar. Geceyi yalnız geçirirken kutsal bir görüntü görür çocuk kral. Alevlerin içinden kutsal kase çıkar. Tanrı'nın ilahi merhametinin simgesi... bir ses duyar: "insanların yüreklerini iyileştirmesi için kaseyi koru." Ancak çocuk kasede güç, başarı ve güzellik dolu bir hayatın garantisini görür. Bu kısa şaşkınlık halinde kendisini bir çocuk gibi değil de aksine yenilmez hisseder. Tanrı gibi... Kaseyi almak için ateşe uzanır ama kase yok olur ve eli korkunç bir şekilde yanar. Çocuk kral büyüdükçe yarası daha da derinleşir.

Bir gün kaleye bir soytarı gelir ve kralın yalnız olduğunu görür. Soytarı basit bir adamdır, onun kral olduğunu anlamaz. Sadece yalnız ve acı içinde bir adam görür. "seni üzen nedir dostum?" diye sorar. Kral şöyle cevap verir: "boğazım kurudu, su içmeliyim." soytarı yatağın yanından bir kap alır, suyla doldurur ve krala verir. Kral suyu içmeye başlar ve yarasının iyileştiğini görür. Ellerine bakınca ömrü boyunca aradığı kutsal kaseyi görür: Soytarıya sorar: " En parlak ve cesur adamlarımın bulamadığını nasıl buldun?" soytarı cevap verir: "Bilmiyorum. Tek bildiğim senin susadığındı."



Filme ilişkin kişisel izlenimlerim:

Film bazı noktalarda tempo olarak düşüyor ve bazı yaşananlar modern psikolojinin öğretilerine aykırı gibi duruyor ve karakterlere sunulan sağaltıcı işlemler noktasında biraz yüzeysel kalıyor. Buna rağmen hayatta bize önemsiz gelen en ufak bir hareket, davranış veya sözün ne kadar geri dönülmez etkileri olduğunu, belki bilmediğimiz yerlerde fırtınalar koparan kelebek etkisine sahip olduğu, fakat en kötü durumlarda bile yola devam etmeye mecbur olduğumuzu ve her zaman bir umut ışığı olduğunu güzel bir şekilde ortaya koyuyor. Muhakkak bir göz atmanızı tavsiye ederim.

Hoşça kalın, Sinemayla kalın.

Yazar: Ahmet Yaşar
Psikolojik Danışman



PSİKOLEKTİF+

PANDORA'NIN KUTUSU

Yönetmen: Yeşim Ustaoğlu

IMDB: 7.2

Oyuncular: Tsillo Chelton, Derya Alabora, Onur Ünsal

Tür: Dram

Vizyon Tarihi: 2008

Yapım: Türkiye

Süre: 112 Dakika

Pandora'nın Kutusu, Yeşim Ustaoğlu'nun dördüncü uzun metrajli filmidir. Film, adını Yunan mitolojisinden alır.

Bu yazı spoiler içermektedir.

Nusret, Karadeniz'de bir dağ köyünde tek başına yaşamaktadır, bir gün aniden kaybolur. Köyden birileri Nusret'in en büyük çocuğu Nesrin'e haber verir. Nesrin, kardeşleri Güzin ve Mehmet'i de alarak annelerini bulmak için köye doğru yola çıkar. Nusret, bulunduktan sonra köyde kalırsa bakımını üstlenemeyeceği anlaşılır ve çocukları onu İstanbul'a getirir. Nusret'in doktor kontrolünden sonra demansa yakalandığı anlaşılır. Tuvaletini tutamaması, yakınlarını tanıyamaması, agresif davranışlar göstermesi, tek başına giyinememesi ve günlük yaşama dair öğrenilmiş davranışları unutması Nusret'te görülen demans belirtileridir.

Nesrin, evlidir ve bir çocuğu vardır. Eşi Faruk, silik bir baba figürü olarak karşımıza çıkmaktadır ve evde yaşanan problemlere karşın günlük rutinine devam etmektedir. Çocuğa karşı haddinden fazla kontrol ve ilgi gösterilen yetiştirme tutumu, aşırı korumacı ebeveyn tutumudur. Annenin gösterdiği gereksiz ve sağlıksız özveri anneyi aşırı beklentiler içerisine sokmaktadır, bu durum sonucunda çocuk suçlu olarak görülmektedir. Çocuk, fazlaca denetim altında tutulmakta, yetişkin bir birey olarak davranması hoş karşılanmamaktadır.



PSİKOLEKTİF+

Nesrin, oğlu Murat eve gelmediğinde sürekli Murat'ı arayarak onun nerede olduğunu öğrenmek istemektedir. Murat'a ulaşamadığında onun arkadaşlarıyla yazışmalarını okur, üniversiteye gidip arkadaşlarından haber almak ister. Murat'ın kendisinden ayrı bir şey yapamayacağı inancındadır ve dayısı ile vakit geçirdiği sıralarda onu koruyamadığını düşünmektedir.

Güzin gazetecidir. Güzin'in kardeşlerinin onaylamadığı biriyle bir ilişkisi vardır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre sevgi ve ait olma ihtiyacı; insanların olumlu sosyal ilişkiler kurma, diğer insanlar ile bağlantı içinde olma, bir gruba ait olma ile ilişkilidir. Nesrin'in annesiyle ilişkisinin sağlıklı olmadığı görülmektedir. Annesinin kaybolmasını dikkat çekmek istemesi olarak yorumlamıştır, geçmişte yaşanan bir olay yüzünden annesine hala kızgın olduğunu belirtmiştir. Gestalt terapiye göre bireylerin küskünlük, öfke, nefret, keder ve suçluluk gibi açığa vurulmamış duyguları bitirilmemiş işler olarak ifade edilir. Bu duygular tam bir farkındalık içinde yaşanmadığından arka planda gezinip dururlar ve şimdiki yaşama taşınırlar. Nesrin, annesine olan bu kızgınlığını şimdiki yaşamına taşımış ve annesiyle etkin bir biçimde ilişki kurmasını engellemiştir. Kardeşleri ile ilişkisinde ise bazı durumlarda kendini savunma eğilimi göstermiş, dürüst davranmamıştır. Nesrin, ailesi ile yakın ilişki geliştirememekte, sevgi ve ait olma ihtiyacını gideremektedir.



Murat, özel bir üniversitede okumaktadır. Kendisini varoluşsal anlamda uyuşmuş hissetmektedir, varlığının farkında değildir, kaybolduğunu ifade etmektedir. Yaşadığı bir hırsızlık olayından sonra fiziksel olarak var olduğunu hatırlatmıştır. Annesinin korumacı tutumu Murat'ı evden uzaklaştırmıştır, onun kişisel farkındalık kapasitesine sahip olmasına engel olmuş ve özgürleşmesini engellemiştir. Frankl'a göre birisine rastlamak, yaşamın anlamını keşfetmenin yollarından biridir. Murat için bu kişi, anneannesi olacaktır. Murat'ın anneannesinin bakımını üstlenmesi, onun sorumluluğunu alması ona yaşadığını hissettirecektir. Nusret'in bu süreçte iletişim kuracağı tek kişi Murat olacaktır.

Mehmet, Galata'da kırık dökük bir evde yaşamaktadır. Mehmet'in bu duruma çok da aldırış ettiği yoktur. Herhangi bir işte çalışmamaktadır. Evin kirasını, günlük yaşam ihtiyaçlarını ablalarından aldığı parayla karşılamaktadır. Varoluşçu terapiye göre insanlar eyleme geçecek veya bir eylemde bulunmayacak potansiyele sahiptir. Bu yüzden eylemsizlik de bir seçimdir. Mehmet'in işinin olmaması ve iş arayışında olmaması, Nesrin'in ona parazit demesine alınması ama bu algıyı değiştirmek için bir çaba göstermeyişi, evin tavanı üstüne dökülürken sorunu göz ardı etmesi bilinçli eylemsizlik olarak açıklanabilir.

Kohlberg'in ahlaki gerişim kuramına göre kişilerarası uyum eğiliminde doğru davranış, bireylerin ait olduğu aile, arkadaş, grup vb. tarafından belirlenen kurallara uyan davranıştır. Bu evrede başkaları tarafından onay görmek önemlidir. Nusret'in bakımı zorlaştıkça Güzin, Nesrin'e annelerini bir huzurevine yerleştirmeyi teklif eder. Nesrin, ilk başta bir annene bakamadın diyeçekler diyerek bu fikre sıcak yaklaşmaz. Nesrin'in bu ifadesine dayanarak kişilerarası uyum eğilimi aşamasına uygun davrandığı söylenebilir.

Nusret'in bakımı konusunda zorluklar çıkınca onu huzurevine yerleştirirler. Murat anneannesinin huzurevinde mutlu olmadığını düşünerek onu köyüne götürmeye karar verir. Köye gittiklerinde Nusret, hep dağa gitmek istemektedir. Evden kaçma girişimleri sonrasında Murat, anneannesinin dağa gitmesine ve kaybolmasına izin verir.

Filme ilişkin kişisel izlenimlerim:

Birbirlerine tahammülü kalmamış, kendilerine yabancılaşmış bir ailenin Nusret'in hayatlarına dahil olmasıyla bir araya geldiklerini ve bazı yüzleşmelerle yaşadıkları değişimi, kendilerini yeniden keşfini ve varoluşlarına anlam katma mücadelesini görme imkanı buluyoruz Yeşim Ustaoğlu'nun gözünden.

Film Posteri:



Yazar:
Özlem Tekin
Psikolojik Danışman



PSİKOLEKTİF+

SYSTEM CRASHER

Yönetmen: Nora Fingscheidt

IMDB: 7.8

Oyuncular: Helen Zengel, Albrecht Schuch, Gabriela Maria Schmeide

Tür: Dram

Vizyon Tarihi: 2019

Yapım: Almanya

Süre: 118 Dakika

Nora Fingscheidt'ın yönetmenliğini üstlendiği ve ilk uzun metrajlı filmi olma özelliği taşıyan ***Systemsprenger***, 9 yaşındaki Benni isimli küçük kızın var olan sisteme ayak uyduramayışını bizlere aktarmakta. Toplumun alışık olduğunun dışında bir kız çocuğu profili incelerken bunu oluşturan yapıyı da görmekteyiz.

Bu yazı spoiler içermektedir.

Benni, hayatının önemli bir kısmını çeşitli bakım evlerinde geçirmiş küçük bir kız çocuğu. Öfke kontrolü sağlayamadığından dolayı ev içinde sık sık saldırganlaşan Benni'nin annesi (Lisa) çözümü kızını bakım evine göndermekte bulur. Sorunlar da bu noktada başlar. Anne ile bebek arasındaki bağ sayesinde bebekler öfke ve kızgınlık gibi negatif duyguları yönetmeyi öğrenirler. Annenin ses tonu ve mimikleri sakinleşmelerini sağlar. Bu dönemde annenin çocuğun ağlamalarına yanıt vermemesi çocukta kaygıya yol açar ve bebek negatif duygularını sağlıklı bir şekilde yansıtmayı öğrenemez. Benni'nin kaygılı-kararsız bağlanma özellikleri, Lisa'nın tutarsız ve sınır koymayan davranışlarıyla anlam kazanmakta.

Benni'nin kurumdan kaçıp eve gelmesi üzerine herhangi bir uyarıda bulunmayan ve buna sevinen Lisa, öfke krizi sırasında direkt bakım evini arayarak sözleri ve davranışları arasında tutarsızlık göstermekte. Annesinin sevgisine ihtiyaç duyan bu küçük kızın beklediği sevgiyi davranışta görememesi annesine karşı hem bağımlılık hem de direnç göstermesine sebep olmaktadır. Bunun sonucunda çevresine karşı güvensizlik duyan Benni, bu huzursuzluğunu eğitmenlerine duygusal mesafe koyarak göstermektedir. Sınır koyma davranışı da çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkiyi düzenlemektedir. Sınırlar sayesinde çocuk kendini oluşturulan dünyada güvende hisseder ve değer gördüğünü bilir. Toplum içinde neyin doğru neyin yanlış olduğunu, belirlenen çerçevede deneyimleyen çocuğun sosyal becerileri de gelişir. Benni'nin kurumdan kaçıp eve gelmesi bir sınır ihlalidir ancak bunun sadece yetkililer tarafından değil anne tarafından da net olarak belirtilmesi gerekmektedir



PSİKOLEKTİF+

.Annesinden bu konuda bir uyarı almadığı halde bu sebepten tekrar kuruma gönderilmesi güvensizlik duygusunu tetiklemektedir. Bu sınırsızlık kendini başkalarının eşyasını izinsiz alma ve çalma davranışında da göstermektedir. Film boyunca genellikle en doğru tavrı sergileyen kişi olan refakatçı, Benni'yi kırsaldaki evine götürüp gerçek hayat deneyimini sıfırdan başlatma isteği iyi niyetli olsa da bu konuda eğitimi ve yetkisi olmaması sebebiyle etik dışı davranmaktadır Ancak kendisini sinirlendiren noktada Benni'ye karşı açık bir şekilde öfkelendiğini söylemesi ve başa çıkma yöntemini göstermesi aralarındaki bağı güçlendirmiştir.



Çünkü Benni yaptığı davranışların olumsuz olduğunu bilmekte ancak duygularını sağlıklı bir şekilde yansıtacağı alternatiflere yani sınırlara ihtiyaç duymaktadır. Okul refakatçisinin net sınırları karşısında kuralları zorlamaması da rahatladığını göstermektedir. Refakatçinin diğer eğitmenler ile farkı bu noktadır. Sağlıklı ilişki kurmanın yolu dürüst olabilmektir. Aralarında kurulan ilişkinin niteliği bu temele dayalı olsa da Benni'nin kendini açması sonucu verdiği yanıtlar süreci iyi yönetemediğini göstermektedir. Kır evindeki bu soyutlanmış süreç sadece refakatçiyle aralarındaki bağı kuvvetlendirmiş hatta bağımlılık oluşturmuştur. Benni'nin duygusal dünyasında durum değişmemiştir. Annesinin onu eve alabileceğini söylemesi onda büyük heyecan yarattıysa da bu sözünü tutmaması daha da büyük bir yıkıma yol açmıştır.

Filme ilişkin kişisel izlenimlerim:

Bize aktarılanlar dışında alt metin olarak da bir hayli düşündürücü bir film. Eğitmenler ve psikiyatristlerin uğraşları sonucunda kendini bir nebze daha açık ifade etmeye başlayan Benni'nin, annesinin tek cümlesiyle geriye dönmesi bize ebeveynliğin ne kadar önemli olduğunu gösterirken annenin "Siz başa çıkamıyorken ben nasıl başa çıkabilirim?" demesi aile kolunun güçlendirilmesi gerektiğini göstermekte. Ebeveyn olmanın sorumluluğu ve bir birey yetiştirmenin önemini vurgulama konusunda sorumluluğumuz olduğunun altını çizen bir film. Aldığı isim oyunbozan ancak onu bu duygu duruma getiren şartları düşünmemiz ve topluma da bunu göstermemiz gerekmekte. Ebeveynlerin çocuklarına, eğitim alanında çalışanların da öğrencilerine karşı tutumlarını gözden geçirmelerini sağlayacak bir film. Farkındalık kazandıran tüm filmler gibi Systemsprenger filmini de herkesin listesine eklemesini öneriyorum. Keyifli seyirler dilerim.



Film Posteri

Yazar:

Ayşe Çokyavaş

Psikolojik Danışman



PSİKOLEKTİF+

THE KILLING

Yönetmen: Stanley Kubrick

IMDB: 8,0

Oyuncular: Sterling Hayden, Coleen Gray, Vince Edwards

Tür: Polisiye, Gerilim

Vizyon Tarihi: 1956

Yapım: Amerika

Süre: 85 Dakika

“Bir suçluyu, suç işlemeye iten nedir? ”Elbette ki her suçlu suç işlediğinde, eninde sonunda ceza çekeceğinin farkındadır. Peki, bu farkındalık neden suç işlemekten alıkoymaz insanı?

Stanley Kubrick tarafından Lionel White'ın “Clean Break” adlı romanından uyarlanan film izleyicilere tam da bu soruyu sorgulatmaktadır. Bu sorunun en basit cevabı “içsel çatışma” dır. Topluma ve her şeyden önce kendisine, her şeyi yapabileceğini, farklı olduğunu kanıtlamak isteyen birey suç işlerken sonucunda alacağı cezayı düşünmez. Onun için önemli olan nefret ettiği topluma kendisini kanıtlayabilmektir. Aksine, alacağı cezanın bilincinde olsa dahi bundan haz alır. Nefret ettiği topluma vereceği zarar karşılığında alacağı ceza onun için ödül niteliği taşımaktadır. Bu durum da masum insanların nasıl birden bire azılı bir suçluya dönüşebileceğini açıklar

Kubrick'in bu filmde vurgulamak isteği bir diğer nokta da; masumiyete ve mağduriyete dayanan karakter çatışmalarının insanoğluna neler yaptırabileceğidir.

Bu yazı spoiler içermektedir.

Eski bir mahkum olan ve sevgilisi ile yeni bir hayata geçebilmek için son bir vurgun planlayan Johnny Clay, bir polis, gözlemci, keskin nişancı ve güreşçiden oluşan bir çetenin liderliğini yapmaya soyunur. Johnny Clay haricinde hırsızlığa niyetlenen diğer tüm karakterler aslında normal hayatlarında gayet işinde gücünde olan inanlardır. Ancak hepsinin bir şekilde paraya ihtiyacı vardır. Filmin giriş bölümünde hepsinin daha önceki hayatlarında yaptıkları ile ilgili fikir edinmek mümkündür. Ancak içlerinden bir tanesi hakkında film başlamadan ahlaksız olduğu hakkında bir işaret verilir. Polis memuru Rendy Kennan, bu sahnede Leo karakteri tarafından açıkça tehdit edilir. Leo, Kennan'dan borcunu ödemesini ister ve ona açıkça “Kendine dikkat et.” der ve tehdit eder.

PSİKOLEKTİF+

Hipodromda barmen olarak çalışan Mike O'Reilly ise hasta olan karısını iyileştirebilmek için bu çeteye dahil olmuştur. Çetenin bir diğer üyesi hipodromda kasiyer olarak çalışan George Peatty'nin katılma hedefi ise karısını sürekli istediği zengin hayatına kavuşturup evliliklerini kurtarabilmektir. Karısı tarafından sürekli olarak kocalık görevlerini yerine getirememekle suçlanan ve her adımda aşağılanan George evliliğini kurtarmak ve karısını daha mutlu edebilmek için bu yolu seçmiştir.





Kubrick bir keresinde; ***"Suç işleyenlere ve sanatçılara karşı tuhaf bir zaafım var. Hiçbiri hayatı olduğu gibi kabul etmez. Suç işleyenler ile askerler, insanların renksiz bir hiçliği kabullenmeyi öğrendiği dünyada, en azından bir şeyin yanında veya karşısında olma erdemine sahiptir."*** demiştir. Onlar suç işleyerek, herhangi bir şeye karşı çıkmak için cesareti olmayan topluma, toplumdan farklı olduklarını kanıtlamayı başarmış kişiliklerdir. Onlar için bu farkın nasıl yaratıldığının bir önemi yoktur. Yola koyulurken asıl düşündükleri şey çarpık olduğunu düşündükleri düzene karşı olduklarını bir şekilde insanlara gösterebilmek ve insanları bozuk düzene karşı belki bilinçsiz bir şekilde uyarmaktır. Kubrick'in bu düşüncelerini filme Maurice Oboukhoff karakteri üzerinden aktardığını görebiliriz.

Johnny Clay tarafından planın bir parçası olarak olay çıkartmak amacı ile tutulan Maurice Oboukhoff, ***"Sıradanlık mükemmeldir. Diğerleri gibi olman gerektiğini öğrenemedin. Bireysellik tehlikelidir. Yok edilmelidir. Sık sık gangster ile sanatçının kitlelerin önünde aynı göründüğünü düşünüyorum. Saygı duyulur ve kahraman gibi bakılırlar. Ancak en büyük olduklarında diğerleri dörtgözle hep yok olmalarını bekler."*** sözleri ile bu durumu ifade etmektedir.

Filmin başında sıradan bir gişe görevlisi olan George'un karısı tarafından ihanete uğradığını öğrendiğinde adeta bir suç makinasına dönüşerek başta odada bulunan diğer çete üyelerini ve karısını gözü dönmüş bir şekilde öldürmesi bu durumu doğrular niteliktedir. Kubrick insanların kendilerini zor durumda hissetmeleri için illa uç noktalarda olmaları gerekmediğini ve bunun ancak bir noktadan sonra bir tercih meselesi olduğunu bu filmde açıkça bize göstermektedir. Onlar kendilerini suç işleyerek farklılaştırmayı ve dolayısıyla siyah-beyaz gördükleri dünyayı dolaylı yoldan dahi olsa renklendirmeyi tercih ederler. İyi seyirler.

Yazar:
Ayşenur Öztürk
Psikolog



PSİKOLEKTİF+

EDDIE THE EAGLE

Yönetmen: Dexter Fletcher

IMDB: 7.4

Oyuncular: Taron Egerton, Hugh Jackman, Christopher Walken

Tür: Biyografi, Komedi

Vizyon Tarihi: 2016

Yapım: ABD, Almanya, İngiltere

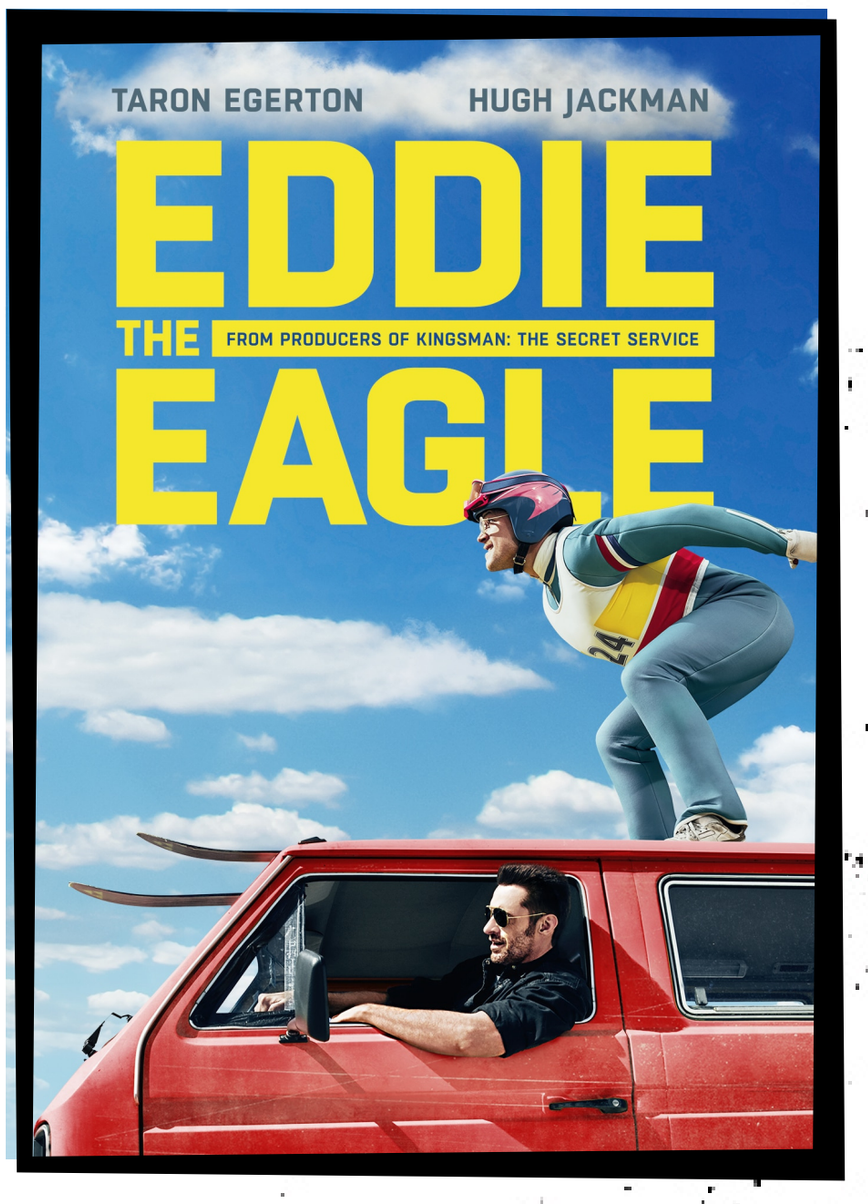
Süre: 105 Dakika

Film, İngiltere tarihinin en ünlü kayakla atlamacısı olan "Kartal Eddie" olarak nam salmış Michael Edward'ın bu ünü kazanana kadar verdiği mücadeleyi konu almaktadır. Film de Kartal Eddie, kazanmanın aslında kendini gerçekleştirme adına verilen mücadele olduğunu gözler önüne sermektedir. Eddie hikayesinde en büyük savaşı kendisi ile vermektedir.

Bu yazı spoiler içermektedir.

Michael Edward, çocukluğunda bir sene hastanede kalmış ve uzun süre diz rahatsızlığı yaşamış bir çocuktur. Ayağına takılı olan metallere rağmen sosyal hayata olimpiyat sporlarına olan ilgisi ile bağlanmıştır. Eddie'nin olimpiyat sporlarına olan özel ilgisi ve denemeleri ödünleme savunma mekanizmasını akla getirmektedir. Savunma mekanizmaları, benliğin engellenme veya çatışma durumlarına karşı aşırı kaygı durumuna yönelik kendini koruma sistemidir. Ödünleme savunma mekanizması ile çocukluğu boyunca var olan yetersizliğini spora yönelimi ile telafi etmektedir.

Eddie, ilerleyen yaşlarda ayağındaki metallerden kurtulur kurtulmaz fiziksel aktivitelere dikkat etmesi gerekirken uyarıları dikkate almayıp aktif bir şekilde birçok sporu denemeye başlamıştır. Bu durum, içinde bulunduğu ergenlik döneminde risk alma davranışlarının diğer gelişim dönemlerine göre daha yoğun yaşanması ile açıklanabilmektedir.



Film Posteri

PSİKOLEKTİF+

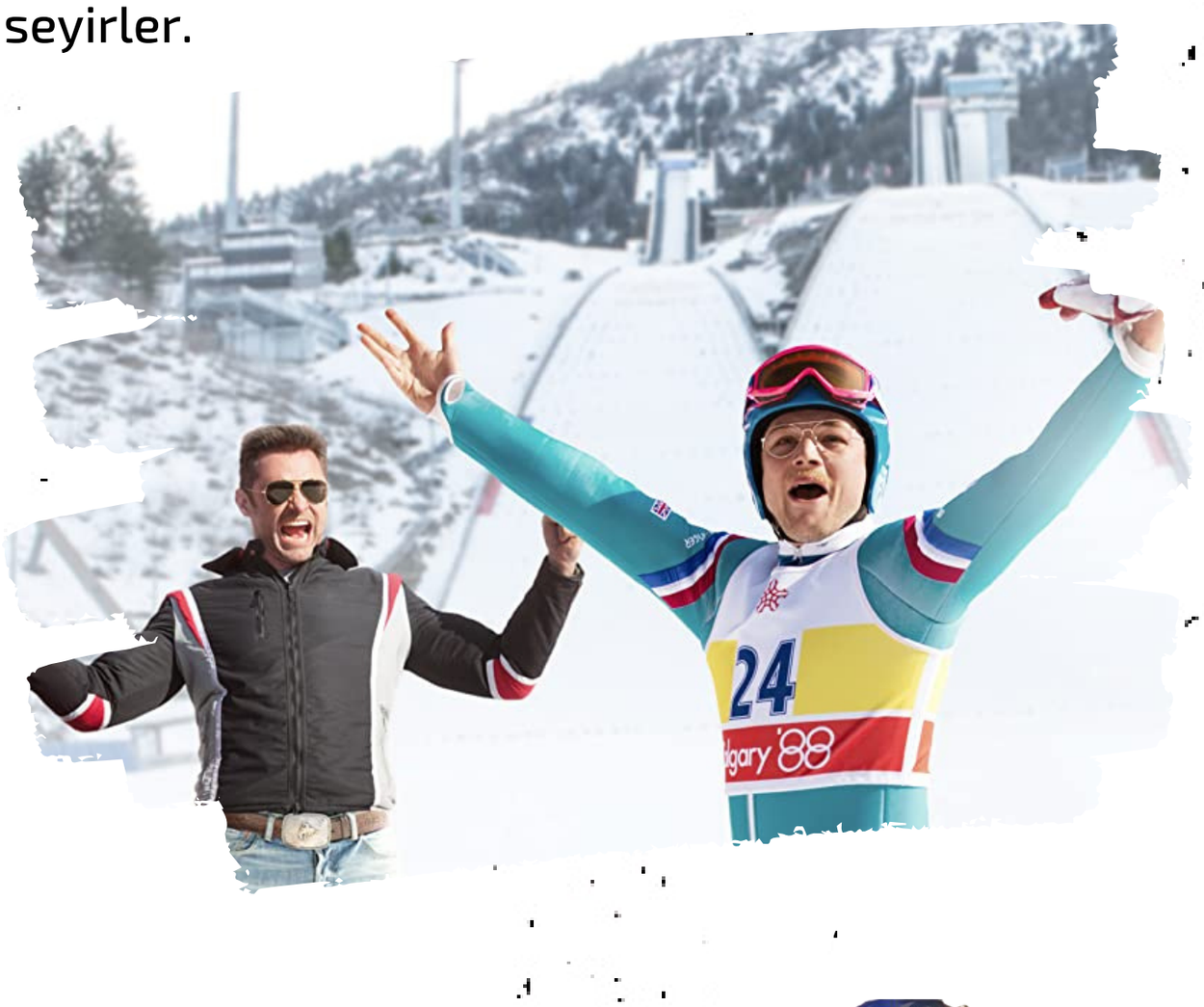
Eddie, birçok spor alanını denese de başarılı olamaz. Ancak spor konusunda başarılı olamayacağına yönelik kendisine karşı çıkan babasına asla boyun eğmemektedir. Bir gün babası ile çalıştığı inşaata gittiğinde tesadüfen gördüğü kayak pistinde kayak sporu yapan insanlardan etkilenir. Artık Eddie'nin yeni ilgi alanı ve tutkusu kayak olmuştur. Eddie çok çalışmasına rağmen kayak takımına alınmaz ve duyduğu olumsuz yorumlar sonucunda sporu bırakmaya karar verir. Ancak bu kararının üstünden çok geçmeden odasında asılı duran kayakla atlama posteri ile yaşadığı tüm olumsuzlukları unutup kayakla atlama olimpiyatlarına katılmaya karar verir. Almanya'ya kayakla atlama olimpiyatlarına gitmeyi kafaya koyar. Eddie, bu kararı aldıktan önceki süreçlerde ve Almanya'ya gittiğinde kayakla atlama pistindeki denemelerinde kendini dışarıdaki bütün olumsuz faktörlerden soyutlamış ve tamamen bireysel hedeflerine ulaşmaya odaklanmıştır. Bütün bu süreçlerde Eddie'nin içsel güdülenmesinin ne kadar kuvvetli olduğu göze çarpmaktadır.

Almanyada kayakla atlamada eski bir olimpiyat şampiyonu olan Bronson Peary ile yolları kesişmektedir. Peary, kayakla atlamada çok yetenekli ve başarılı olmasına rağmen disiplin problemleri olduğundan dolayı takımdan çıkarılmıştır. Uzun zamandır kayak pistinin temizliğinden sorumludur. Eddie'nin Peary'i koçu olması için ikna etmesi zor olmuştur. Peary sahip olduğu yeteneğine rağmen Eddie de kendi gösteremediği çaba ve cesareti görünce ona yardım etmeye karar vermiştir. Bu yolculukta Eddie önüne ne kadar taş konulsa da kış olimpiyatlarına girmeye hak kazanmıştır. Eddie, olimpiyatlarda dereceye giremese de temsil ettiği İngiltere'nin kayakla atlama rekorunu kırmıştır.

Eddie'nin denediği herhangi bir spora üstün bir yeteneği yoktur ancak olimpiyat sporcusu olmaya yönelik ilgisi çok baskındır. Buna yönelik her zaman elinden gelenin fazlasını göstermiş ve asla pes etmemiştir. Eddie'nin, sahip olduğu; öğrenmeye açık oluş, cesaret, sebatkarlık, çalışkanlık, azim ve umut gibi karakter özellikleri pozitif psikolojiyi akla getirmektedir. Pozitif psikoloji; kişilerin iyi oluşu, güçlü yönlerine odaklanması ve bizde var olanları en etkili şekilde kullanma gibi öz kaynaklarımızı olumlu bir şekilde kullanmaya vurgu yapmaktadır. Eddie, bu özellikleri sayesinde içinde bulunduğu birçok başarısızlık karşısında bırakmamış ve olumsuz durumlar ile baş edebilmiştir.

Filme ilişkin kişisel izlenimlerim:

Hayatımıza yönelik seçimlerimiz bizi şekillendirir. Eddie'nin hikayesi, insanın yaşamında olmak istediği kişi olmayı sağlayan en önemli faktörün yine kendisi olduğunu bir kez daha fark etmemizi sağlıyor. Asla pes etme temalı harika bir film. İyi seyirler.



Yazar: Fatma Batık Şimşek
Psikolojik Danışman



CANDY

Yönetmen: Neil Armfield

IMDB: 7.2

Oyuncular: Heath Ledger, Abbie Cornish, Geoffrey Rush

Tür: Romantik/Dram

Vizyon Tarihi: 2006

Yapım: Avustralya

Süre: 116 Dakika

Luke Davies'in Candy: A Novel Of Love And Addiction adlı romanından yola çıkılarak sinemaya uyarlanan ***film; iki gencin birbirlerine ve uyuşturucuya olan bağımlılıklarını anlatmaktadır. Filmde karakterlerin hayat akışları bağımlılıkları penceresinde "Cennet" "Yeryüzü" ve "Cehennem" olarak üç bölümde sunulmaktadır.***

Bu yazı spoiler içermektedir.

Filmin baş karakterleri Dan ve Candy bağımlı ve aşık gençler olarak karşımıza çıkmaktadır. Günlük rutinleri uyuşturucu için para bulmak ve uyuşturucu kullanmaktan ibarettir. Her anlarını birlikte geçiren bohem çiftin yaptıkları her işte hem ilişkilerinden hem birbirlerinden hem de yaşadıkları hayattan memnun oldukları görülmektedir. Gün geçtikçe bağımlılıkları kontrol edilemez bir hal alır ve hayatlarının merkezine yerleşir. Bu durum birbirlerine olan tahammül sınırlarını daraltarak sevgi ve bağlılıklarına zarar vermektedir.

Dan ve Candy'nin ilişkilerine bakıldığında tutku yoğunluğu dikkat çekmektedir. Bu durum, Robert Sternberg tarafından aşkın bileşenlerinin ve aşk türlerinin tanımlandığı Aşkın Üçgen Teorisi çerçevesinde ele alındığında çiftin yaşadığı ilişki "Delicesine Aşk" kavramı ile açıklanmaktadır. Teoriye göre aşk; yakınlık, tutku ve bağlılık olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır. Aşk türleri ise bu üç bileşeni içerme durumlarına göre sınıflandırılmıştır. Delicesine Aşk kavramında bu üç bileşenden en baskın olan bileşen tutkudur, yakınlık ve bağlılık ise ya hiç yoktur ya da önemsenmeyecek kadar azdır. Filmde karakterlerin duygusal paylaşımlarda bulunmamaları, ilişki için gerekli sorumlulukları karşılıklı olarak yerine getirmemeleri, birbirlerini yalnızca hazza ulaşma aracı olarak görmeleri ve ilişkinin baskın duygusunun tutku olması çiftin Delicesine Aşk türünde bir ilişki yaşadığını düşündürmektedir.



PSİKOLEKTİF+

Filmde Dan'in ailesi hakkında bilgi verilmemektedir; ancak Candy ailesi ile iletişim halindedir. Candy'nin ailesi ile bir araya geldiği ilk sahnede annesi ile arasındaki ilişki dikkat çekmektedir. Basit bir mutfak işinde bile annesi Candy'e güvenememektedir, bunun yanında filmde Candy'nin geçirdiği zor zamanlarda annesinin desteği yerine ağır eleştiri ve hakaretlerine maruz kaldığı görülmektedir. Candy, annesine karşı güçlü bir öfke ve nefret hissetmektedir. Candy bu öfkesinin çocukluğundan beri süregeldiğinden bahsetmektedir. Bu durum psikanalitik kuramlar çerçevesinde ele alındığında Freudyen bakış açısına göre Candy ve annesi arasındaki ilişki Elektra Kompleksi kavramı ile açıklanmaktadır. Babası ile iyi ilişkiler geliştirmiş olan Candy annesi ile karşılıklı bir güç savaşı içerisindedir. Öyle ki annesi Candy'nin uyuşturucu kullanıyor olmasını kendisine zarar verdiği için değil, bu durumun babasını üzmesinden endişelendiği için istememektedir.



Anne ve bebek arasındaki ilişkinin bebeğin tüm yaşamına ve ilişkilerine etkisi olduğunu savunan bir başka psikanalitik kuram olan Nesne İlişkileri Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde ise Candy'nin anne nefreti, bebekliğinde ihtiyaç duyduğu zamanlarda annesinin desteğini alamaması ve ihtiyacının giderilememesinden yani yaşadığı nesne yoksunluğundan ileri gelmektedir.

Bu durum Candy'nin yaşadığı bağımlı ilişkiyi de açıklamaktadır. Dan ile mutsuz olduğunu ya da madde bağımlılığının kendisine büyük zarar verdiğini fark etmesine rağmen ne Dan'den ne maddeden uzaklaşamamaktadır.

Filmin ilerleyen sahnelerinde Candy uyuşturucu bulabilmek için farklı kişilerle cinsel birliktelik yaşamaya başlar, bu durum Dan'i rahatsız etmemektedir; ancak Candy'nin bir başka karakter ile birlikte uyuşturucu alması ve birlikte eğlenmeleri Dan'in kıskanmasına neden olur. Bu kıskançlık romantik kıskançlığın iki türü olan cinsel ve duygusal kiskançlık hakkında bilgi vermektedir. Araştırmalar erkeklerin daha çok cinsel kıskançlık yaşadığını gösterse de filmde bu olgunun farklı şekilde işlenmesi dikkat çekmektedir.

Filme ilişkin kişisel izlenimlerim:

Bağımlılık temalı filmlerdeki gidişatı kestirme ve sonu bilme hissi izleyicide rahatsızlık oluştursa da filmde duyguların etkileyici biçimde yansıtıldığını düşünüyorum. Çiftin hissettiği tutku ve ardından bu tutkunun yitimi filmde başarılı bir şekilde işlenmiş.

Dikkatimi çeken bir diğer unsur ise karakterlerin uyuşturucuyu bırakma girişimleri oldu. Bağımlılıktan kurtulma yolunda birbirlerini desteklemelerine ve bu kararın gerekliliğini kabul etmiş olmalarına rağmen yoksunluk krizleri ile baş etmekte güçlük çektiler. Bu durum bana bireylerin bazen gerekli çözümleri bilseler de harekete geçmekte ve başarmakta zorlanmaları durumunu anımsattı. Bir uzmandan destek almanın önemini ve özellikle "iyi oluş" için ruh sağlığı alan uzmanlığına duyulan ihtiyacın kilit rolünü düşündürdü.

Yazar:
Feyza Kılınç

Psikolojik Danışman



PSİKOLEKTİF+

TİYATRO İNCELEMELERİ



Yazan/Uyarlayan: Savaş Özdural

Yöneten: Savaş Özdural

Oyuncular: Yosi Mizrahi, Pelin Turancı, Savaş Özdural

Sezon: 2017-2018

Yer: Ak'la Kara Sahnesi

Oyunun Süresi: 100 Dakika (2 Perde)

Korona virüsten ötürü evde kaldığımız günlerde birçok özel tiyatro, sahneledikleri oyunları çevrimiçi erişim aracılığıyla seyircilere açtı. Bu bağlamda Tiyatro Ak'la Kara da "Kadın aklı erkek aklı" adlı oyununu izleyicileriyle çevrimiçi ortamda buluşturdu. Oyun, kadın ve erkeğin farklılıklarına odaklanmakta, iletişim kopukluklarından ötürü sorunların nasıl yaşanabildiğine dikkat çekmekte. Romantik ilişkilerin farklılıklarına odaklanan oyun, seyircisine düşündürürken güldüren keyifli dakikalar sunmayı hedeflemekte.

Bu yazı spoiler içermektedir.

Kadın aklı erkek aklı oyunu, bir olay ya da durumla ilgili kadınların ve erkeklerin nasıl olur da birbirinden çok farklı tepkiler verebileceklerini seyirciye aktarırken, oyuncular yer yer anlatıcı rolüne girip gerek kendi başlarından geçen anları gerek oyunla ilişkili içerikleri paylaşmaktadır. Oyunu izlerken, kadınların detayları ne kadar önemsediğini, basit gibi görünen olaylardan karmaşık sonuçları nasıl çıkarabildiğini gözlemlerken, erkeklerin ise kadinların aksine detaylarla pek ilgilenmediklerini süreçten çok sonuç odaklı hareket ettiklerini görmekteyiz. Oyunun konusu ve içeriği psikolojide yaygın bir kullanım alanına sahip "bireysel farklılıklar" kavramını akıllara getirmektedir. Bireysel farklılıklar ile bireyin kendine has özelliklere sahip olduğu kast edilirken, oyunda bireysel özelliklerden genellemelere, bu genellemelere ise cinsiyet perspektifinden geçiş yapılmaktadır. Beynin sağ ve sol lobu ile ilgili mit olarak değerlendirilebilecek bilgilere bakıldığında, sağ lobunu kullanan kişilerin yaratıcı oldukları, sezgisel davrandıkları ve duyguları önemsedikleri bilinirken, beynin sol lobunun kullanan kişilerin ise akılcı ve mantıklı hareket ettiklerine yönelik bir efsane vardır. Oyunu izlerken de akıllara kadınlar 'sağ lobu', erkekler 'sol lobu' daha etkin bir şekilde kullanır gelebilir. Bunun bilimsel açıdan bir karşılığının olmadığını ise söylemekte fayda vardır.

Birey iş ve işlemleri yürütürken her iki lobdan da yararlanmaktadır.Beynin yaptığı işlemlerin bir bütün olduğunu söyleyebiliriz.

PSİKOLEKTİF+

Kadınların detayları önemsemesi, dış görünüşlerine dikkat etmeleri ve romantik ilişkilerde ilgi beklemeleri biyolojik olduğu kadar çevresel faktörlere de bağlıdır. Toplumun erkek ve kadınlara yükledikleri roller, kadın ve erkek arasındaki farklılıkların derinleşmesine de neden açmış olabilir. Oyuna yeniden dönecek olursak farklılıklara odaklanan ve bunu mizahi bir dille sunmaya çalışan bir çerçevesi olsa da yer yer abartılı bulunabilecek diyalogların varlığı rahatsız edici olabilmektedir.

Birey iş ve işlemleri yürütürken her iki lobdan da yararlanmaktadır. Beynin yaptığı işlemlerin bir bütün olduğunu söyleyebiliriz.



Oyuna ilişkin kişisel izlenimlerim:

Oyunu izlememde aynı isimli yabancı bir filmin etkisi olmuştu. Oyunu izlerken ne zaman biteceğini hesaplamak zorunda kaldım. Bazı sahneler ve diyaloglar gereksiz uzatılmıştı. Kişiselleştirilen diyalogların varlığı ayrıca rahatsız ediciydi. Kadınların ve erkeklerin farklı olduğu noktaları anlatma çabası abartılmış. Konu seçimi iyi ancak bunun sunuluşu daha profesyonel daha nitelikli olabilirdi. Oyunu izlerken hayal kırıklığına uğradığımı belirtmem gerekiyor.



PSİKOLEKTİF+

Yazar:
Mücahit Akkaya
Psikolojik Danışman



DELİ KADIN HİKÂYELERİ

Yazan: Mine Söğüt

Yöneten: Tufan Afşar

Oyuncular: Burcu Ger, Hande Acarel, Demet Kadıoğlu

Yer: Kadıköy Theatron

Sezon: 2017-2018

Oyunun Süresi: 51 Dakika

21 kadın, 21 hayat...Her birinin hikayesi farklı, sonu benzer... Acının getirdiği delilik hali... Odalarının tek pencerelerinin karanlığa baktığı, geçmişi de geleceği de göremeyen kadınlar... Kapalı kapılar ardında yaşanan, kendini var edememiş, yalnızlıklarının yüzlerine çarptırıldığı kadınlar... Yabancı değil, hepsi bizden, içimizden, yanı başımızdan duyulan sessiz çığlıklar oysa... Kim cesaret edebilir içimizdeki kadınların delirmek ve ölmek üzere olan parçalarını konuşturmaya?

Yazar Mine Söğüt'ün kitabından sahneye uyarlanmış bir oyun Deli Kadın Hikayeleri... Ve 21 kadının acı çektiği hayat hikayesini, 3 kadın üzerinden perdeye aktarma çabası...



Bu yazı spoiler içermektedir.

Oyun sahnede 3 kadının belirmesiyle başlar. İlk başta kadınların monolog tarzı konuşmaları dikkat çekmektedir. Birbirinden bağımsız görünüp derinlerde bağlı olan cümleler dökülür. İçlerinden bir kadının "Siz bilmezsiniz kızlar babalarını çok severler, her haliyle severler," sözlerinden babası olduğu anlaşılan hayali bir varlık ile konuşmalarıyla oyun devam eder.

PSİKOLEKTİF+

Oyun sahnede 3 kadının belirmesiyle başlar. İlk başta kadınların monolog tarzı konuşmaları dikkat çekmektedir. Birbirinden bağımsız görünüp derinlerde bağlı olan cümleler dökülür. İçlerinden bir kadının "Siz bilmezsiniz kızlar babalarını çok severler, her haliyle severler," sözlerinden babası olduğu anlaşılan hayali bir varlık ile konuşmalarıyla oyun devam eder.

"İnsan kötü şeyleri çabuk unutuyor," cümlesinden kadının, hatırlamak istemediği anıları bilinçdışına ittiği savunma mekanizmalarından "bastırma"yı kullandığı anlaşılabilir. Babasından, eşinden vs. şiddet gören kadının kendisi mutsuz olmasına rağmen karşıdakini mutlu etmeye çabalaması, onları her haliyle sevmeye çalışması, yine savunma mekanizmalarından en belirgin olarak ebeveynlik-akrabalık ilişkilerinde gözlemlenen "özgecilik(alturism)" kavramını göstermektedir.

Sol elinde kanca olduğunu düşünen bir kadının hikayesi vardır sırada. Çevresinin "elinde kanca yok senin" demesine rağmen varmış gibi hareket etmektedir kadın. Sol elinde kanca olduğuna inancı o kadar fazladır ki o eliyle hiçbir iş yapmaz. Reddeder elini. Bu durum da "dismorfofobik" isimli psikolojik hastalığı akıllara getirmektedir. Kadın yalvarır acı çekerek Tanrı'ya kancadan onu kurtarsın diye.



Dismorfofobi, diğer adıyla "beden dismorfik bozukluğu", temelde bir fiziksel kusuru olsun olmasın, kişinin bu dış görünümü ile zihinsel olarak aşırı derecede uğraşması ve meşgul olması hali olarak tanımlanabilir. Burada kişinin görünüşünün, normal veya kabul edilebilir normal değerler arasında olmasına rağmen, kendini dikkat çekecek kadar bedensel olarak kusurlu/çirkin/eksik vs. hissetmesi şeklinde gelişen bir algılama bozukluğu söz konusudur. Dismorfofobi hastalığına ağır derece sahip bireylerin intihar etme olasılığının yüksek olduğu bilimsel kaynaklarda olmakla beraber hikayedeki kadının da kasap olan eşinin hayvanlara taktığı kancayla kendini öldürmesi bunu doğrular niteliktedir.

Öte yandan hamile iken bu kadının; bebeği karnına koyması, onu öldürmemesi, yaşatması, dayanmasını emretmesi, tercihlerinin ve hareketlerinin kadının eline verilmemiş olması nedeniyle Tanrı'ya kızması davranışlarının sorumluluğunu almadığını göstermektedir. Bu durum "Gerçeklik Terapisi" kuramında önemli noktalara götürmektedir bizi. Kuramın kurucusu Glasser'e göre bazı ruhsal hastalıkların nedeninin en iyi açıklaması sorumluluk almama davranışıdır. Gerçeklik terapisinin amacı, sorumluluk alarak daha iyi seçimler yapmak ve insanın kendi yaşamı üzerinde daha etkin kontrolünün olmasını sağlamaktır. Sorumlu insan yaşamdan ne beklediklerini bilen, ihtiyaçları ve hedefleri için gerçekçi planlar yapan insandır aksi takdirde sorunlar baş göstermektedir. Tıpkı hikayemizdeki kadın gibi...

PSİKOLEKTİF+

Babasının tecavüz girişimine maruz kalan, bu başarıyla sonuçlanmadığı için ayağı kesilen bir kadının yaşadıkları anlatılır bir diğer hikayede. Kadın yaşadığı acıyı bir sinek üzerinden anlatmaya başlar. Sineğin ayağının olmasına özenip "ayaklar kopunca kanatlar uçmaya küser mi?" cümlesinden de anlaşılacağı üzere kendini sinekmiş gibi düşünmeye başlaması, sineklerin hareketlerini yapmaya çalışması savunma mekanizmalarından "özdeşleşme" eğiliminde olduğunu akla getirmektedir.

Ve son olarak bir falcı tarafından kadının kocasına, kendi erkek kardeşinin saçları kestane renkli bukleli bir kadına aşık olduğunu söylemesi sonucu adamın, karısının saçlarını kesmesi ve erkek kardeşini öldürmesi hikayesi anlatılır. Erkek kardeşini öldürmesi bizlere, adamın Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'nda yer alan "saplantılı bağlanma" şeklinde bağlılık geliştirdiğini düşündürmektedir. "Bir gün kıskançlık yüzünden ben kalbimden bıçaklanırım, başka bir gün kocamı ben kalbinden bıçaklarım" cümlesi yine saplantılı bağlanmanın izlerinin bulunduğu mesajını vermektedir.

Oyuna ilişkin kişisel izlenimlerim:

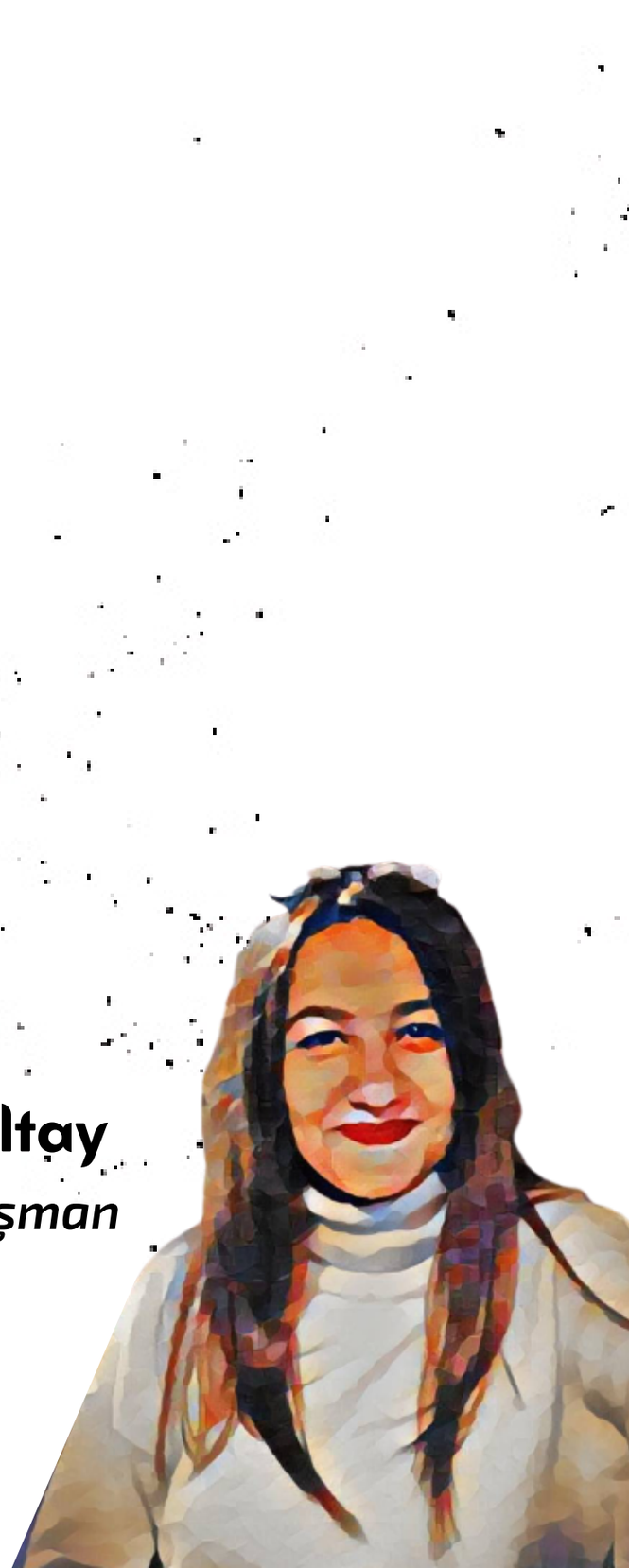
"Şehri avucumun içine alsam elimde ovalayıp parlatsam, şehir tehditten arınır mı? Bin bir çeşit kadınlık halim yepyeni bir kadere kavuşur mu? Denizinde, çöpünde, yağmurunda kimliksiz cesedim. Kim bilir ne zaman kurtulacağım."

Hem toplumsal hem psikolojik öğretilerde bulunan bu oyunun izleyenlerde derin izler bırakacağı düşüncesindeyim. Güncel olması, gerçek hayatta yaşanmış benzer olaylar barındırması sebebiyle insanı kendine çekmektedir.

Yabancı değil, hepsi bizden, içimizden, yanı başımızdan duyulan sessiz çığlıklar oysa... Günün birinde acıdan delirten bu sessizliğe son vermemiz dileğiyle... Sevgiyle kalın...

Yazar: Elif Altay

Psikolojik Danışman



PsiKOLEKTİF+

SAYI 9 - KASIM 2020