



LADY BIRD *Özlem TEKİN*

PSYCHO *Sehile KURT*

İLETİŞİM DONANIMLARI *Sibel UYANIK*

İLETİŞİM: PSİKOLOJİK SORUNLAR VE PSİKOPATOLOJİ *İrem AYDIN*

SİYAHILI KADIN *Ahmet ALAKUŞ*

içindekiler

03 Genel Yayın Yönetmeninden

15 Kaçıklık Diploması
Tuğçe ERDEM

Film Analizleri:

04 Lady Bird
Özlem TEKİN

06 Psycho
Sehile KURT

08 Akademi Ödülleri
Mercek Altında:
Son 6 Yılın En İyi Filmleri - 3
Mücahit AKKAYA

11 Sen Aydınlatırsın Geceyi
Mine TEKİN

13 Sınırları Zorlayan Yönetmen
David Fincher - 3
Ahmet YAŞAR

17 To The Bone
Ayşe ÇOKYAVAŞ

Kitap Analizleri:

19 İletişim Donanımları
Sibel UYANIK

21 Öz Şefkatli Farkındalık
Melike GÜMÜŞ

23 İletişim: Psikolojik Sorunlar
ve Psikopatoloji
İrem AYDIN

Tiyatro Analizleri:

25 Siyahlı Kadın
Ahmet ALAKUŞ

Genel Yayın Yönetmeninden...

“Yaşam kısadır ve insanın zamanını yitirmesi günahdır”

Albert Camus



Kasım 2018’de başlayan Psikolektif + yolculuğunda yepyeni bir sayı ile sizlerle. Tiyatro, sinema ve edebiyatı, Psikoloji ile buluşturan elektronik dergi projemizin üçüncü sayısının kapağında bizleri Albert Camus karşılıyor. Edebiyat’ın içinden gelip tiyatro ve sinemayı fikirleriyle, eserleriyle etkileyen bir isim olan Albert Camus, Dostoyevski’nin Ecinniler adlı eserini tiyatroya uyarlayarak tiyatronun da içinde yer aldığını göstermiştir. Bu sayıda kendisini kapakta konuk etmemizin tek nedeni aynı anda tiyatro, sinema ve edebiyatı etkilemiş olması değil elbette; dergimizin bu sayısında yer alan incelemelerdeki çoğu karakterin kendi hayatlarında göstermiş oldukları ‘başkaldırı’ da bu seçimimizde etkili oldu. Başkaldırı sözcüğünü sıkça kullanan Camus, kavramı bilinçlilik haliyle eş değer görür. Öyle ki, Başkaldıran İnsan adlı eserinde “Bilinç başkaldırıyla doğar” der. Bu sayıda okuyacağınız birçok yazıda ‘başkaldıran insanlara’ rastlamanız mümkündür. Şimdi lafı daha fazla uzatmadan sizleri yedi film, üç kitap ve bir tiyatro oyunu incelemesinin yer aldığı Psikolektif + Mayıs (3. Sayı) sayısıyla baş başa bırakmak istiyorum. Derginin hazırlanmasında, içeriğinin oluşturulmasında emeği geçen tüm ekip arkadaşlarıma teşekkür ederim. Keyifli okumalar :) Bir sonraki sayımızda, Ağustos ayında görüşmek üzere!



MÜCAHİT AKKAYA
PSİKOLEKTİF+ DERGİSİ GENEL YAYIN
YÖNETMENİ



psikolektif



psikolektif@gmail.com



psikolektif

Bölüm Editörleri

Film - Ayşe ÇOKYAVAŞ

Kitap - Şule KENANLAR

Tiyatro - Ahmet ALAKUŞ

Görsel Tasarım - Sertan Hamza GÜR

LADY BIRD

Film Künyesi

Yönetmen: Grate Gerwig

Oyuncular: Saoirse Ronan, Laurie Metcalf, Tracy Letts, Lucas Hedges, Timothee Chalamet, Beanie Feldstein

Türü: Komedi, dram

Yapım Yılı: 2017

Süre: 104 dk

IMDB: 7.4

Grate Gerwig'in tek başına yönetmenlik koltuğuna oturduğu Lady Bird, 2018 Altın Küre Ödülleri'nde komedi veya müzikal dalında en iyi film ve en iyi kadın oyuncu ödülleri alarak adından söz ettirmeyi başaran bir film. 2000'li yılların başında Kaliforniya'nın başkenti Sacramento'da geçen filmde kendine Lady Bird demeyi tercih eden Christine'nin hayatına misafir oluyoruz. Onun yaşadığı fiziksel, zihinsel, sosyo-duygusal gelişimi, geleceği hakkındaki kararlarını, toplumdaki yerini belirleyişini gözlemleme şansını buluyoruz.

-Yazının devamı spoiler içermektedir-

Christine, Sacramento'da orta sınıfa mensup ailelerin bulunduğu bir bölgede yaşamaktadır. Katolik lisesine devam etmektedir ve son sınıf öğrencisidir. Ne Sacramento'dan olmakta ne Katolik lisesine gitmekten memnundur. Annesi hemşiredir, babası ise işsizdir. Christine, Kaliforniya'da bir üniversitede eğitim almak istememektedir, Sacramento'dan uzaklaşmak ve New York'taki üniversitelerden birinde eğitim almak istemektedir. İlk ebeveyn-çocuk çatışmamız bundan kaynaklanmaktadır. Annesi o okulların ücretini karşılayabileceklerini düşünmemektedir, asıl önemli olan Christine'nin o okullara kabul edilemeyeceğini düşünmesidir. Christine, bir tartışmanın ortasında kendini arabadan atar. Arabada Gazap Üzümleri'ni dinleyip duygusal bir an yaşandıktan sonra Christine'nin annesine tepkisini güçlü bir şekilde ortaya koyuşu ergenlikte duyguların kontrolünün daha zor olduğunu ortaya koymaktadır. Annesiyle ilişkilerinde daha kırıkandır ve duygusal düzensizlik daha fazladır. Anne-kızın ilişkisi film boyunca inişli-çıkışlı ve çatışmalı bir şekilde seyretilmektedir. Bu ilişkinin tam tersine babası ile ilişkisi gayet ılımlı. Babası, Christine'nin istediği üniversitede eğitim alması için



onu desteklemektedir. İşsiz olduğu halde eğitimi için gerekli olan parayı bulmaya çabalamıştır. Annesi ve babasının tutumlarına bakacak olduğumuzda babası Christine'nin özerk olmasını ve sorumluluk alarak kendi kararlarını vermesini desteklemektedir. Babasının demokratik bir tutum içerisinde olması Christine'nin kendine daha çok güvenmesini sağlamaktadır. Biliyoruz ki demokratik ebeveyn tutumu, daha sağlıklı bir kişilik gelişimine ortam hazırlamaktadır.

Ergenlik döneminde bir diğer önemli konu olan arkadaşlıklara bakacak olursak Lady Bird, Julie ile yakın arkadaştır. Arkadaşlıkları bir ara sekteye uğrasa da onunla bir şeyler paylaşmayı sevmektedir. Ergenlikte bir arkadaş grubunda yer almak için bazen o grubun benimsediği şeyleri kabul etme görülür. Christine, okulun popüler kıızıyla arkadaşlık kurabilmek için bunu denemiştir. Tüm bunlar, onun kendini keşfetmesi için birer adımdır. Karşı cinsle kurduğu ilişkilerde ne kadar başarısız olsa da ilişkiler hakkında daha fazla bilgi sahibidir artık. Okul hayatında ise matematik dersi ile başının dertte olduğunu görüyoruz. Tiyatro kulübüne katılarak kendini keşfetmeye çalışmaktadır.

Christine'nin film sonunda istediği üniversiteye başlamak için New York'a taşındığını görüyoruz. Marcia'nın kimlik statülerini düşünecek olursak Christine'nin başarılı kimlik statüsüne sahip olduğunu söyleyebiliriz. Geleceği hakkında bir sorgulama dönemi geçirmiştir. Hangi üniversiteye gitmek istediğini bilen bir birey olarak karşımıza çıkmıştı filmde. Bunun için çaba göstermiş ve başarılı olmuştur. Annesinin onu bölge

üniversitesine gitmesi için ikna etme çabalarına karşın Christine'nin kararı hep aynı olmuştur. Özerk ve ailesinden bağımsız bir hayat kurmak istediği de aşıkardır. Hayatını kendi seçimleriyle şekillendirmiştir. Erikson'un kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası evresi düşünüldüğünde Christine, bu dönemi başarıyla atlatmıştır. Yaşadığı kimlik krizlerini çözümleyebilen ve "Ben kimim?" sorusuna cevap verebilen bir birey olarak karşımızda durmaktadır.

Film boyunca Christine, kendine Lady Bird demeyi tercih etmiş ve çevresindeki kişilerin de ona böyle seslenmesini istemiştir. Neden bu ismi tercih ettiği sorulduğunda bu ismi kendisinin seçtiğini ve kendisi tarafından ona verildiğini söylemiştir. Ergenlik döneminde bu durum gayet doğal karşılanabilir. Annesine bir tepki olarak da bu ismi kullanmak istediğini söyleyebiliriz. Filmin sonuna geldiğimizde ise, Sacramento'ya -eve- telefon açar, sesli bir mesaj bırakır. Bu konuşmada fark ederiz ki; Christine, ilk defa kendine Christine demeyi tercih etmiştir. Annesiyle arasındaki buzları eritecek bir sesli mesaj bıraktıktan sonra telefonu kapatır ve Christine'nin yüz ifadesinden mutlu olduğu anlaşılmaktadır.

ÖZLEM TEKİN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



PSYCHO / SAPIK (1960)

Film Künyesi

Tür: Korku, Gizem, Suç

Süre: 109 dk

Yönetmen: Alfred Hitchcock

Senarist: Joseph Stefano

Kitap Yazarı: Robert Bloch

Oyuncular: Anthony Perkins, Janet Leigh, Vera Miles, John Gavin

IMDB: 8,5

Ödüller: Altın Küre Sinema Dalında En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu (1961) , En İyi Film Senaryosu Dalında Edgar Ödülü (1961)

Kamera Phonex'te bir otel odasının penceresinden girerek başlıyor. Bu giriş, sıradan bir hayatın içine dalıyor hissi veriyor. Dairede yarı çıplak iki sevgilinin konuşmalarına şahit oluyoruz. Marion sevgilisiyle kaçamak ve gizli buluşmalardan bıkmış evlenmek isterken, Sam maddi yükümlülüklerinden dolayı evlilik konusunu ertelemek istemektedir. Marion, iş yerinde patronunun bankaya yatırmasını istediği yüklü miktarda parayla, aralarındaki maddi problemin çözümüyle, Sam'in yaşadığı şehre doğru kaçar.

-Devamı spoiler içermektedir.-

Marion yolda suçluluk duygusuyla yağmurun şiddetlenmesiyle paralel bir hızda polis, araba satıcısı ve onu gören patronunun kaçışını fark ettiğine dair zihninde bilişsel provalar yapar. Fiziksel ve duygusal baskı içerisindeyken gördüğü Bates Otel'de dinlenmeye karar verir. Bu otele sadece ana caddenin değişmesiyle yolunu şaşıranlar gelir. Yalnızlığa karşıyalıtılmışlık evresinde olan oteli işleten Norman oteldeki odaların boşluğu gibi yalnızdır. Odaların ve ruhunun boşluğunu tahnitçilikle (hayvan doldurma, Norman için özellikle kuşlar) telafi etmeye çalışır. Ahlak gelişimi değerlendirildiğinde Marion saf çıkarıcı dönemde hareket eder. Parayı evlenmek için çalar, sonra vazgeçtiğinde ise kendini cezalardan kurtarmak ve toplumca iyi çocuk olarak görülmek ister. Norman ise Piaget'e göre tamamen dışa bağımlı ahlak anlayışıyla hareket etmektedir. Cinayet işlendiğini gördüğünde annesini koruma içgüdüsüyle, cezadan kaçınmak için çabalar. Ancak Marion'u öldüren Norman'ın anne kimliği, ahlaki özerklikle ve saf çıkarıcı hareket eder. Filmin ana karakteri Norman Bates'e dissosiyatif kimlik bozukluğu özelliklerini taşımaktadır. Bir kişide yineleyici biçimde başka bir kişiliğin belirmesi, bunların o insanın yaşamına kısa ya da uzun süre egemen olması; bu kişilik ya da kimliklerin birbirini tanımaması, birbirinden habersiz olması, birbirinin yaptığı eylemleri tümünden unutması bu bozukluğun asıl belirtileridir. Bir kişilikten ya da kimlikten ötekine kaymalar genellikle birdenbire olur. Bu kaymalara duygulanım, davranış ve bilişsel işlevlerdeki değişiklikler eşlik eder. Norman Bates kendi kimliği ile annesinin kimliği arasında ani geçişlerle diyalog kurar, iki farklı kişi gibi hareket eder yani hangi kimliğe girerse tamamen o olur –ses tonu, giyim, konuşma içerikleri- ve diğer kimliğe geçtiğinde bunları hatırlamaz. Dissosiyasyon kimlik bozukluğu tanısına ek olarak obsesif kompulsif davranışlar (temizlik yaparken özenli davranışları) ve amnezi (kimliklerin birbirinin davranışlarını unutması) semptomları da görülür.





dönüşmüştür. Sıradan izleyicinin suçlu olma potansiyeline göz kırpar yönetmen. Filmi kült yapan çekimleri, mesajları, kurgusu, müzikleri yanında meşhur duşta cinayet sahnesi vardır. Bu sahnede seyirci filmin başında özdeşim kurduğu ana karakteri kaybeder. Duşta yalnız, güven içinde temizlenmek ve kendi tuzaklarından kurtulmak isterken insanlığa

Çoğunlukla dissosiyasyon korkutucu, stresli ya da acı verici durumlarda, stres ile başa çıkmak için kullanılır. Bireye ezici, korku ve travmadan doğan çaresizlikten kendini ayırma imkânı sağlar. Bates de psikiyatristin anlatımında olduğu gibi annesini öldürmenin acısından kurtulmak için ve annesini yaşatma arzusuyla çift kişiliğe bürünmüştür. Filmde psikanalitik birçok öge yer almaktadır ve bu konuda sayfalarca değerlendirme yapılabilir. En belirginini id ve süperego temsilidir. Norman'ın çift kişiliğinin davranış ve söylemlerine bakıldığında anne kimliğinin süpergoyu, Norman'ın ise id'i temsil ettiği görülebilir. Norman Marion'u gördüğünde onunla yemek yemek ister, sohbet eder, onu gizli delikten izler. Ancak annesi/süperegosu kadına karşı duyduğu cinsel arzudan dolayı onu cezalandırır ve saldırganlık içgüdüleriyle rakip kadını yok eder, öldürür.

Norman'ın fallik dönemde bir saplantı sonucu oedipus karmaşadan kurtulamadığı yorumu yapılabilir. "Bir erkeğin en iyi dostu annesidir" repliği bunu özetler. Norman'ın babasının yokluğu, annesi ile arasında erkek figürünün eksikliği doğurur. Annesinin sevgilisi olduğu zaman ise annesini paylaşmak istemeyen Norman, annesi ve sevgilisini yatakta öldürür. Sonrasında kişilik bölünmesi sonucu annesiyle kurduğu özdeşimle, annesinin de kendisini kıskandığını düşünür. Bu kıskançlıkla cinsel arzu duyduğu kadınları da yok eder. Böylece annesi ve kendisi arasına kimsenin girmesine izin vermez. Ayrıca röntgencilik davranışı, odayı tanıtırken banyoyla ilgili konuşamaması cinsel işlev bozuklukları olabileceğinin sinyalleridir. Marion filmin açılış sahnesinden beyaz çamaşırlarıyla yarı çıplak görünür. Daha sonra parayı çalmaya karar verdiğindeyse siyah çamaşırlarıyla görürüz. Masum ve temiz düşüncelerle evlenmek isteyen Marion, filmin akışında bir suçluya

temel güveni sarsıcı bir şekilde insanın doğuştan kötülüğünü hatırlatır. Bu sahnenin dikkat çekiciliği oyuncuyla kurulan güçlü özdeşim, elbette kullanılan müzik ve saldıran kişinin belirsizliğiyle bir bütünlük içindedir. Cinayet sonrası küvete su akarken bir süre Norman'ın yaptığı temizliğe odaklanılır. Önce banyoyu temizler, sonra eşyalarla beraber Marion'u bataklığa bırakır. Bu sırada seyirci olarak Bates'in suç ortağı olur ve onunla özdeşim kurarız.

Filmde akıl hastanelerinden 'bir yer' olarak bahsedilmesi, konuşulmasının bile rahatsız edici olduğunu vurgular. Bates'in konuşmalarında orada insanlarla ilgilenilmediği, acımasız gözlerle incelendiği ifadeleri o dönemde toplumun akıl hastalarına bakışını yansıtır. Norman adı gibi "norm"lara uyan bir adam(=man) değildir, dolayısıyla akıl hastaları normal değildir ve toplumdan tecrit edilmelidir algısı vardır. Ruhsal problemi olan kişilerin toplum için zararlı olduğu algısı film sektöründe bazı filmlerde, özellikle korku gerilim türünde pekiştirilmektedir.

Filmin sonunda annenin ölü bedeni evde bulunur, ki bu Norman'ın annesinden fiziksel olarak da ayrılamayışını gösterir. Bu durum ifşa olduğunda, anne yakalandığında, benliğin kontrolünü tamamen eline geçiren baskın kimlik Norman olur. Kendini doldurulmuş kuşlar gibi hisseden Norman özgürlüğüne kavuşur. Aslında tüm kötü yanı, cinayetleri işleyen annesi olup kendisi suçsuzdur. Bir sineği öldürmeden ve hatta kovmadan durarak iyi biri olduğunu kanıtlamak istediği sırada herkes onu gözetliyordur: Kamera arkasından bakan bizlere, 1 numaralı otel odasına baktığı delikten izlenir gibi doldurduğu kuşlar kadar zararsız durur. Bu duruşa zıt iç konuşmaları ve bakışları bize kendini ele verir.

AKADEMİ ÖDÜLLERİ MERCEK ALTINDA: SON 6 YILIN EN İYİ FİLMLERİ – 3

Psikolektif + dergisinin ilk sayısında Akademi Ödülleri ‘En İyi Film’ kategorisinde ödül alan Argo (2013) ve 12 Yıllık Esaret (2014) filmlerinin incelenmesi yapılmıştı. Derginin ikinci sayısında ise 2015 yılında “En İyi Film” ödülü alan ‘Birdman’ filmi ile 2016 yılında yine aynı kategoride ödül alan “Spotlight” filmleri incelenmişti. Psikolektif + dergisinin bu sayısında ise 2017 yılında “En İyi Film” ödülü alan “Moonlight” filmi ile 2018 yılında “En İyi Film” ödülü alan “Shape of Water”, Türkçe vizyon isimleriyle Ay Işığı ve Suyun Sesi filmleri incelenerek yazı dizisi sona erecektir.

MOONLIGHT

Film Künyesi

Yönetmen: Barry Jenkins

Oyuncular: Trevante Rhodes, Ashton Sanders, Naomie Harris, Mahershala Ali, Janelle Monae

Tür: Dram

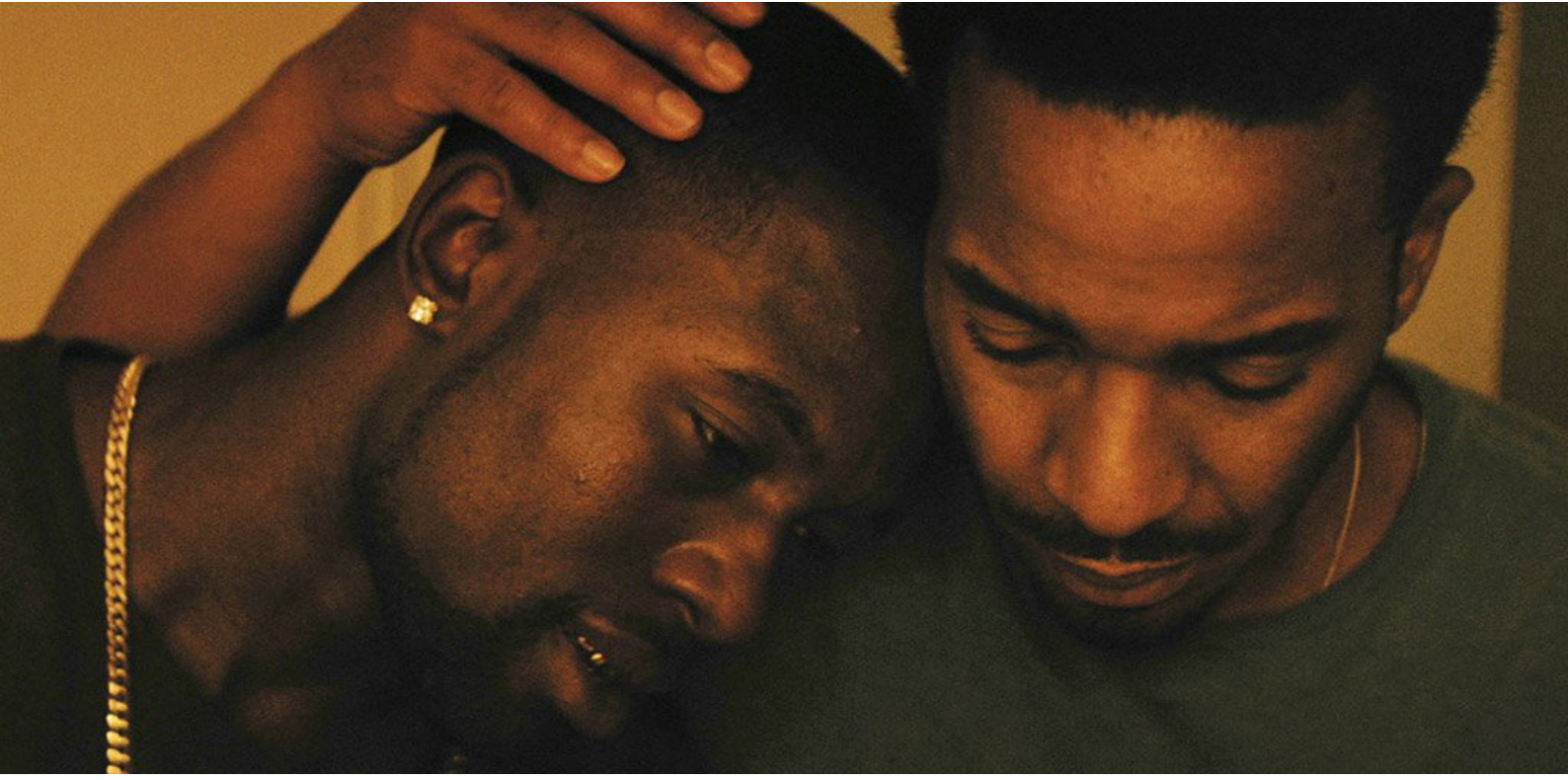
Ülke: ABD

Filmde baş karakter olan Chiron’un hayatının üç dönemi anlatılmaktadır. Çocukluk, gençlik ve yetişkinlik dönemi. Yetişkinlik dönemi diye belirttiğimiz dönemin aslında genç yetişkinlik yani 30’lu yaşlar olduğunu belirtmekte fayda var. Çocukluk döneminde annesinin ilgisinden mahrum kalan, korunmaya ihtiyaç duyan ve bu ihtiyacı uyuşturucu satıcısı olan Juan tarafından karşılanan Chiron’un yaşadığı güçlükler filmin başlangıcında gözler önüne serilmekte. Film güç koşullar altında yaşayan bir bireyin kendini keşfetme sürecini, koşulların insanları farklı noktalara taşıyabileceğini göstermesi açısından izlenmeye değer.

Yazının bu kısmı spoiler da içermektedir

Chiron’un babası hakkında pek bir bilgi verilmemekte uyuşturucu bağımlısı olan annesinin çocuğuna gerekli ilgiyi göstermediğini, ihmal ettiğini görmekteyiz. İhmal eden anne-baba (ebeveyn) tutumunun özelliklerini görerek bunun bireye etkilerini daha net bir şekilde kavramak mümkündür. Ayrıca Chiron’un annesinin geçtiği sahnelerde, uyuşturucu bağımlısı bireyin yaşadığı krizler, normal yaşam ve davranışlardan uzaklaşmanın olumsuz etkileri gözler önüne serilmektedir. Chiron’un okuldaki akranları tarafından zorbalığa uğraması onun için bir dönüm noktası olmuştur adeta. Bununla birlikte, Chiron’un bu süreçte kendini daha fazla gözlemlemesi, cinsel yöneliminin farkına varması, yaşadığı zor koşullar karşısında güçlü olması gerektiğinin bilincinde olması genç yetişkinlikte karşımıza bambaşka bir karakterin çıkmasını sağlamıştır. Aslında küçük bir çocukken





aşağılanması, şiddete maruz kalması ve bir nevi akıl hocası olan uyuşturucu satıcısı Juan ile yaptığı konuşmalar, Chiron'un aşağılık kompleksine karşılık üstünlük kompleksi özelliklerini kazanmasına yol açmıştır. Juan'ın "Kim olduğuna kendin karar vermen gerekecek. Buna kimsenin karar vermesine izin verme" sözleri, Chiron'un kimlik gelişiminde önemli rol oynayarak aslında rol model olarak bir kişinin var olmasının kimlik gelişimine olumlu katkılar sağlayabileceğini göstermektedir. Yetişkin Chiron'un güçlü bir görünüme sahip olması, düzenli bir şekilde spor yaparak formuna dikkat etmesi her ne kadar olumlu kazanımlar olarak görünse de uyuşturucu bağımlısı anne ile uyuşturucu satıcısı birinin (Juan'ın) "öğrencisi" olması onu uyuşturucu satıcısı olmaya adeta itmiştir. Bu da, kişilerin çevrelerinden her ne kadar farklılaşmaya çalışsalar da nihayetinde gördükleri örneklerin onları belli bir alanla sınırlayabileceğini göstermektedir. Toparlamak gerekirse film zor koşullar altında yaşayan, siyahi bireylerin yaşamlarına dikkat çekmesi, bir bireyin kendini tanıma yolculuğunu bütün çarpıcılığıyla gözler önüne sürmesi açısından izlenmeye değer. Ayrıca filmde Alfred Adler'in Bireysel Psikoloji yaklaşımı ile Eric Ericson'un Psikososyal gelişim kuramındaki üç aşamadan (Başarıya karşı yetersizlik, Kimliğe karşı rol karmaşası, Yakınlığa karşı yalıtılmışlık) çokça örnek görmek mümkündür.

SHAPE OF WATER

Film Künyesi

Yönetmen: Guillermo del Toro

Oyuncular: Sally Hawkins, Doug Jones, Michael Shannon, Octavia Spencer, Richard Jenkins

Tür: Romantik, Fantastik

Ülke: ABD

Film soğuk savaş döneminde geçmektedir. Baş karakter olan Elisa dilsiz, yalnız bir kadındır. Gizli ve yüksek güvenli bir devlet laboratuvarında temizlikçi olarak çalışan Elisa'nın hayatı, iş arkadaşı Zelda ile keşfettikleri gizli bir deney ile değişir. Suda hapsedilen insansı bir yaratığın, deneyde acımasız bir şekilde kullanıldığını gören Elisa, onunla iletişim kurmaya başlar. Bu ikili arasında kurulan iletişim ise olayların akışını değiştirecektir.

Yazının bu kısmı spoiler da içermektedir



Elisa'nın dilsiz olması ve işaret dili ile iletişim kurmak zorunda kalması, onun yalnızlığını perçinleştiren bir unsurdur. Bir uzay projesi için deneye alınan yaratığın acımasızlığa uğradığını gören Elisa, ona acır ve iletişim kurmaya çalışır. Yüksek güvenlikli devlet laboratuvarının başındaki kişinin yaratığa zarar vermesinden, işkence etmesinden etkilenen Elisa, yaratığı beslemeye başlar ve onunla işaret diliyle iletişim kurmaya başlar. Aralarındaki sıcak, masumane ve bir o kadar tuhaf ilişkinin gösterildiği birçok sahnenin dışında, Elisa'nın yaratığın öldürüleceğini öğrendiği sahne ile birlikte işin seyri değişir. Yaratığın öldürülmesini istemeyen, kendisini sevdiğini düşündüğü, hislerini paylaşabildiği yaratığın zarar görmesini istemeyen Elisa, onu kaçırma planı yapar ve en yakınındaki

iki kişi olan Zelda ve Giles'in destekleriyle bunda başarılı olur. Film Elisa ve yaratık arasındaki sıcak ve masumane ilişkinin gösterildiği sahnelerle devam ederken, insanın sevgiye olan ihtiyacının herhangi bir şekilde karşılanabileceğini, olmaz denilen şeylerin olabileceğini gösteren final sahnesiyle son bulmaktadır. Filmin psikolojik yönünün zayıf olduğunu söylemek mümkün olmakla birlikte "iyi insan olma" üzerine önemli dersler içerdiğini de belirtmek gerekir.

MÜCAHİT AKKAYA
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



SEN AYDINLATIRSIN GECEYİ

Film Künyesi

Yönetmen: Onur Ünlü

Oyuncular: Ali Atay, Cengiz Bozkurt, Tansu Bıçer

Türü: Dram / Fantastik

Yapım: 2013, Türkiye

Süre: 103 dk

IMDB: 7.9

Ödüller: 32. İstanbul Film Festivali'nde "Altın Lale En İyi Film, En İyi Senaryo - Onur Ünlü, En İyi Kurgu - Emre Boyraz ve Uluslararası Sinema Eleştirmenleri Birliği (FIPRESCI).

*"Yarayla alay eder yaralanmamış olan
Bak nasıl da sararıp soluvermiş tanrıça kederlerden
Sen çok daha parlaksın çünkü
Sen tüm göklerdeki yıldızların ilki
Sen aydınlatırsın geceyi."*

Onur Ünlü'nün yönetmenliğinden izlediğimiz "Sen Aydınlatırsın Geceyi", Manisa'nın Akhisar ilçesinde babasıyla birlikte yaşayan, kendilerine ait küçük bir berber dükkânını işleten Cemal'in üzerinden halkın sıkıntılarının, endişelerinin ve dertlerinin hikâyesidir.

Film, ismini üstte dizelerini verdiği William Shakespeare'nin aynı adlı şiirinden almıştır. Cemal'in Yasemin'le evliliğinin ardından olaylar sarpa sararak ilerlemektedir. Bu ilçede yaşayan insanlar dışarıdan oldukça sıradan gözükse de her

SEN AYDINLATIRSIN GECEYİ

birinin sahip olduğu gizli güçler vardır. Kimisi duvarların ardını görebilirken, kimisi zihin gücüyle nesneleri hareket ettirebilmekte, kimisi ise ölümsüz bir şekilde yaşamını sürebilmektedir. Film, sonuna kadar siyah-beyaz sahneleri ile devam etmekte, bu iki rengin cazibesi de konuyla birleşince seyirciyi soluksuz bir izlemeye davet etmektedir. Nadine Labaki'nin Caramel (2007)'inin şarkısı "Mreyte Ya Mreyte" ise film boyunca birçok kez karşımıza çıkarak filmin dokusuna ve atmosferine duygusal anlamda fazlasıyla destek sağlamaktadır.

Analizin devamı spoiler içermektedir.

Film, Euripides'e ait "İnsan, endişeden yaratılmıştır." sözü ile başlar ve film boyunca da bu somut olarak işlenir. Yönetmen, bu alıntıyı tragedya geleneğini çağrıştırmak için yaptığını, aslında tüm karakterlerin yarı tanrı olduğunu söyler. Film, baş karakter Cemal'in içine tarif edemediği bir sıkıntının yerleşmesi ile başlar. Cemal sabahına kalkar ve berber dükkânını açar, birden bembeyaz berber önlüğüne ellerinden kan bulaşır, bayılır ve hastaneye kaldırılır. Doktorunun gözünden de devamlı olarak gözyaşı gibi kan akmaktadır. Doktor ise kanı sürekli olarak aynı beyaz mendille silmektedir. Cemal'in üzerine bulaşan kan ile doktorun gözünden akan kanı özdeşleştirecek olursak gizlenmeye çalışılan ancak bu şekilde beyazlar vasıtası ile kendini gün yüzüne çıkaran ahlaksızlıkların ve günahların, bir bakıma "süperego"nun dışa vurumudur diyebiliriz.

Ardından Cemal'in aklına annesinin iki taraflı kapaklı kolyesinin yokluğu düşer. Yana yakıla o kolyeyi aramaya başlar. Kolyeyi en son tamire





verdiği esnafa kolyeyi sormaya gittiğinde Cemal küçücük kalırken, esnaf adeta dev gibi gözükür. Kıymetli bir eşyasını teslim ettiği esnafın bu şekilde gözükmesi Cemal'da var olan aşağılık duygusundan ve kolyeyi kaybetmiş olmanın verdiği utançtan kaynaklanıyor olabilir diyebiliriz. Günün birinde Cemal, yine Akhisar'da yaşayan Yasemin'e tutulur. Cemal'ın annesi ve kardeşleri o küçükken yanarak ölmüştür, Yasemin'in de annesi ve babası ölmüştür. Cemal hala bu ağır kayıpların ardından travma yaşamaya devam ederken benzer kadere sahip olduğu Yasemin'le yollarını kesiştirmesi Adler'in 3 temel yaşamsal görevinden "sevme"yi yerine getirmek istediğinin göstergesidir. Hatta yeri gelir, Cemal ve Yasemin mutluluktan göklerde uçarlar. Cemal oldukça içten, bir o kadar da beklenmeyen bir anda Yasemin'e evlenme teklifi eder. Seyirci, tam her şey raylarına oturdu demişken aslında ümitsizliklerle dolu bir aşk öyküsü başlamıştır. Eşinin onu aldattığını düşünerek ona şiddet uygular ve ardından pişman olur. Saf aşkı simgelercesine "Sen Aydınlatırsın Geceyi" şiir kitabını sokakta kitap satıcısı bir kadından satın alır ve şiiri ezberler, ancak eşine tamamını okuyamaz. O kadın da beklenmedik şekilde hayatına girmiş olur. Sonrasında ise o kadınla yakınlaşarak daha büyük bir hata yapar ve daha çok pişman olur. Bu sefer Yasemin'le birlikte mutluluktan birlikte uçamazlar çünkü Yasemin, Cemal'ın ellerinin arasından uçup gitmiştir. Bu aşamada Erikson'un 8 yaşam evresinden olan genç yetişkinlik evresinde bulunan Cemal, bu dönemin ego gücü olan sevgiye sahip olamamış, temel patolojisi olan dışlayıcılığı çevresine karşı gerçekleştirememiştir. Bu da Cemal'ın "Nasıl sevebilirim?" sorularını cevapsız bırakmıştır.

Son olarak da filmdeki ana duygu olan hüznün ve endişe duygusunun karakterleri nasıl tetiklediğine bakalım. Bu filmde, duvarların ardını tüm çıplaklığıyla görebilmesine rağmen en yakınındakilere güvenemeyen bir Cemal var. Parmaklarıyla ateş edebilen ancak bu gücü istismar edilip de tetikçilikten para kazanmaya çalışan "bizim oğlan" var. Elleriyle insanlara, cisimlere yön verebilmesine rağmen sığındığı adamdan ve çevresinden psikolojik, fiziksel şiddet gören Yasemin var. Ahlaksızlığın simgelendiği arazide gökten yağan taşlar var. Horney'in nevrotik ihtiyaçları açısından bakacak olursak da bu kasabada yaşamı dar sınırlar içinde tutmaya yönelik nevrotik ihtiyaca sahip insanlar var. Dikkat çekmeden, ikinci planda yaşayan, dertleri kelimelerinden büyük olan insanlar var. Bunun en somut örneği de Cemal'ın ilkökul hayatını son derece başarı ile bitirip Bornova Anadolu Lisesi'ni kazanmasına rağmen bu küçük ilçede kalıp berber dükkânını işletmeyi tercih etmesi olarak gözlemlenebilir. Her dakikası, her saniyesi düşünmeye sevk eden bu filmin Türkiye sineması için oldukça önemli bir yer tuttuğunu ve hüznün ile mizahın ince dokunuşlarla seyirciye işlendiğini söylemekte fayda var. Onur Ünlü'nün piyasaya, sermayeye ve sinema salonlarına isyan ederek genel dağıtıma vermediği bu güzide filmi izlemiş ve izlemeye koyulan herkese yürekten "iyi seyirler" diliyorum.

MİNE TEKİN
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
ADAY PSİKOLOJİK DANIŞMAN



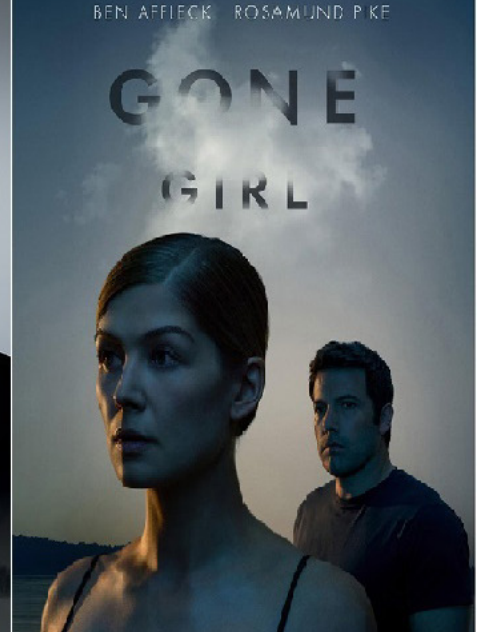
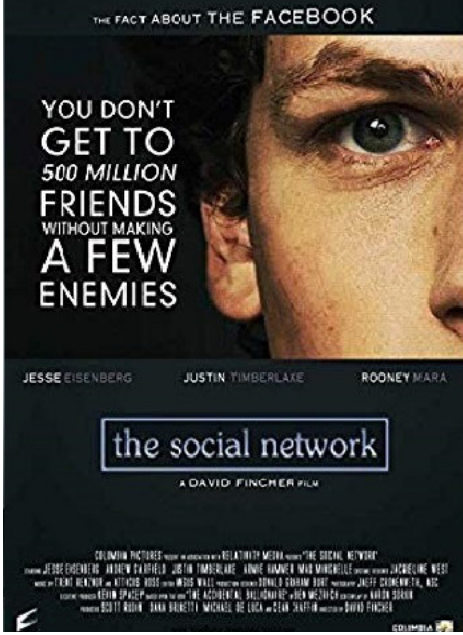
SINIRLARI ZORLAYAN YÖNETMEN: DAVID FINCHER-III

Herkese merhaba. Geçen sayılarda David Ficher'in filmografisini incelemeye başlamıştım ve Allien 3, Seven, The Game, Fight Club, Panic Room, Zodiac, The Curious Case Of Benjamin Button filmlerini incelemiştim. Bu sayıda Fincher'in çektiği en son film projelerini inceleyeceğim.

David Fincher, Facebook'un kurucusu Mark Zuckerberg'in hayatının anlatıldığı *Social Network* (Sosyal Ağ) filmiyle 2010 yılında bir kez daha seyirciye "merhaba" demiştir. Jesse Eisenberg'in Mark Zuckerberg rolünü oynadığı filmde, Facebook'un kuruluşundaki ilginç, bilinmeyen olaylara tanık oluyoruz. Film boyunca Mark'ın, iletişim ve sosyal etkileşim sorunları, kısıtlı ilgi alanları olan bu nedenle otizm sınırlarında dolanan bir karakter olarak izliyoruz. Bunun sonucu olarak yaşadığı çevreden ve özellikle kadınlar tarafından dışlanmıştır. Harvard'ta sosyal kulüplere giremeyen Mark, sevgilisi tarafından terkedilince tam anlamıyla patlama noktasına gelecektir. Bu alandaki başarısızlığın doğurduğu eksiklik, yetersizlik ve aşağılık duygularını başka bir alanda başarı sağlayarak ortadan kaldırmaya çalışır. Filmde aslında böyle bir adamın bir bilgisayar ya da sosyal ağ vasıtasıyla Dünya'ya kafa tutmasını anlatır. Mark tarafından, önce Facemace gibi bir ergen eğlencesi programın icat edilmesinden sonra Facebook'un

kuruluşuna kadar giden bir öykü seyirciye sunulur. Facebook gibi bir projenin başarısı kaçınılmaz olarak ticari bir olaya, paraya dönüşür. Bu andan itibaren değişen karakterler, ikilemler, ihanetler seyirciyi filme bağlar ve karakterlerinin psikolojisi beyazperdeye başarılı bir şekilde yansıtılır. Modern çağın kronik hastalıkları yalnızlık, iletişimsizlik gibi konulara odaklanan film, ayrıca sosyal ağların etkileri üzerinde düşünmeye sevk eder. Bu açıdan Fincher'in eleştiri oklarından nasibini alır ve Fincher'in başarılı işlerinden biri olur. "İnsanoğlu çiftlikte yaşadı, sonra şehirlerde yaşadı ve şimdi de internette yaşayacak!" (*Social Network*)

Fincher'in *Social Network* filminden sonraki durağı yine bir uyarılama eser olan *The Girl With The Dragon Tattoo* (Ejderha Dövmeli Kız) olmuştur. İsveçli yazar Stieg Larsson'un ünlü "Millennium" üçlemesinden uyarlanan eser, Fincher için yeniden polisiye-gerilim filmlerine dönüş olmuştur. Bir gazeteci olan Mikael Blomkvist (Daniel Craig), bir tuzağa düşürülmüş ve yanlış bir haberle ünlü bir iş adamını suçlamıştır. O zamana kadar ünlü bir kariyere sahip olan Mikael'in tüm kariyeri alt üst olur. Gazetesi artık onunla çalışmak istememektedir. Tüm medya peşindedir, artık yalnızdır ve yaptığı haberdan dolayı hapis yolu gözükmektedir. Tam bu esnada hiç beklemediği bir iş ayağına gelir. Ünlü Vanger şirketinin başındaki Henrik Vanger, Mikael'den yıllar önce kaybolan yeğeni Harriet'e ne olduğunu bulmasını ister ve karşılığında kaybettiği şöhreti vadeder. Mikael'i o ana kadar takip eden bilgisayar dâhisi, sosyal problemleri olan Lisbeth Salander (Rooney Mara) ile Mikhael'in yolu bu iş için kesişir ve ikili bu gizemi çözmeye çalışır. Fincher'in yine dar mekân çekimler, karanlık



atmosfer, klostrofobik öğelerle süslediği hikaye, gizem-gerilimin harmanlandığı olay örgüsüyle ağır ilerlese de kendini izlettirmeyi başarır. “İnsanlar neden içgüdülerine güvenmez? Birisini gücendirme korkusunun acı çekmekten daha güçlü bir şey olduğunu biliyor muydun? (The Girl With The Dragon Tattoo)

Fischer’in en son film projesi 2014 yılında *Gone Girl* (Kayıp Kız) filmiyle olmuştur. Filmin konusuna kısaca bakacak olursak, Nick Dunn (Ben Affleck) ve Amy Dunn (Rosamund Pike) evliliklerinin beşinci yıl dönümünü kutlamaya hazırlanmaktadırlar. Fakat o gün Amy aniden ortadan kaybolur. Geri dönmeyince, polisin gözünde kocası Nick tüm şüpheleri üzerine çeker. Nick’in ise kafası karışmıştır çünkü üst üste rüyalarında karısı Amy’yi vahşice öldürdüğünü görmektedir. Nick masum olduğu konusunda ısrar etse de çevresi yalanlar ve ihanet ağlarıyla kuşatılmıştır. Fakat Amy de dışardan sanıldığı kadar masum değildir. Gizli günlüğünde yazanlar gün ışığına çıktıkça, gerçekler de yavaş yavaş ortaya çıkacaktır.

Bu filmin analizi spoiler içerir.

Eşi Nick tarafından aldatılan Amy, hayatı başarılarla geçmiş bir kadındır. Hatta ailesi çocukluğunu bir öykü karakteri haline getirip satmıştır, bu durum Amy üzerinde hayatı boyunca sürececek bir baskı ve yetersizlik hissi yaratır. Aslında Amy Dunn karakteri sosyopat bir karakterdir. Sosyopatlar, rahatlıkla başkalarını manipüle edebilir, kendi düşüncelerine inanmaya ikna edebilirler. Tehlike ya da risk, sosyopatların sevdiği, hatta zevk aldığı şeylerdir. Analiz yetenekleri fazlasıyla gelişmiş olan

sosyopatlar, genellikle çevresindekilerin zaaflarını öğrenir ve bunu kendi çıkarları için kullanır. Suç işleme potansiyelleri yüksek olan sosyopatlar hislerinizi hafife alır, sizi etkileme çabası içine girer; onlara tavırlı olmanızı, kendilerine karşı yapılan hataları asla kabullenmez ve misilleme davranışı gösterirler. Karşısındaki kişinin zaaflarını çok iyi bilir ve bunu çok iyi kullanırlar. Film boyunca Amy Dunn’ı böyle bir karakter olarak izliyoruz. Amy’nin algı yönetimiyle Nick’ten aldığı intikam hayatındaki en büyük zaferi olacaktır. Filmin en büyük başarısı iki hatalı karakter arasında hangisinin daha hatalı olduğu noktasında seyirciyi ikilemde bırakmasıdır ve medyanın, daha doğrusu algı yönetiminin nasıl bir güç olduğunu gözler önüne sermesidir. David Fincher’in evlilik ve para, medyanın ikiyüzlülüğü ve çarpıklığı, birbirinden kopmuş bireyler ve parçalanmış aile yapısı gibi temaları gerilim-gizem dolu bir olay örgüsüyle işlediği film, Fincher filmografisinin “en” lerine giremeye de oldukça başarılı film olur. Fincher’a Altın Küre ve en iyi yönetmen Oscar adaylığı, Rosamund Pike’a En İyi Kadın Oyuncu Oscar’ını kazandırır.

“Evet, seni sevmiştim. Ama sonra birbirimize uyuşmadık, birbirimizi değiştirmeye çalıştık. Birbirimize acı çektiydik. -Evlilik bu işte.” (*Gone Girl*)

Bu sayıda Fincher’in en son film projelerini inceledim. Böylece Fincher yazı dizisini sonlandırmış bulunmaktayım. Bir sonraki sayıda başka bir çalışmayla görüşmek üzere... Sinemayla kalın.

AHMET YAŞAR
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

KAÇIKLIK DİPLOMASI

Film Künyesi

Yer: Türkiye

Yıl: 1998

Yönetmen: Tunç Başaran

Oyuncular: Ayda Aksel, Selçuk Yöntem

Film baş karakter Nur'un akıl hastanesine yatma süreciyle açıyor gözlerini ve anlatmaya başlıyor hikayesini. 90'ların anlatıldığı filmde siyasi tartışmaların bolluğu, toplumsal ortamdaki gerginliği izleyiciye hissettiriyor. Metropolleşmenin getirdiği sorun olarak karşımıza çıkan yalnızlaşmanın, toplumsal soyutlanmanın doksanlı yıllarda da mevcut olduğunu Nur'un "Ben deli değilim, benim konuşacak ve anlayacak birine ihtiyacım var." söylemlerinden anlayabiliyoruz.

Bir erkek kardeş ve bir abi ile erilliğin hüküm sürdüğü bir evde yetişiyor Nur. Annesi manik depresif belirtiler gösterse de herhangi bir tanı aldığına dair bir bilgi gözlenmiyor film süresince. Depresif dönemlerde kendini soyutladığı, yemeden içmeden kesildiği, aynı şekilde manik dönemde

kendini koşmaya, şarkı söylemeye adanmış için çocuklarına yeterli zamanı ayıramayan bir annenin ilgisizliğiyle yetişiyor Nur. Acı sevmediği halde babası tarafından kandırılıp acı değil diye yediği acı biberler, babasının verdiği birçok sözü yerine getirmemesi çocukluk dönemindeki güven objesi olan babaya güvensizlik oluşturmaya sebep oluyor. Bir kardeşi hasta, diğeri büyük ve erkek olduğu için evde en kötü yemekler Nur'a veriliyor ve Nur ailede ötekileştirilmiş konumda yetişkinliğe adım atıyor. Aynı zamanda abisinden, ebeveynlerinin olmadığı zamanlarda fiziksel ve psikolojik şiddet görüyor. Etrafındaki erkek ve otorite figürlerinin kırıncı, incitici davranışlarının sonucu olarak kendisine eş olarak seçtiği kişinin benzer özellikleri taşıması şaşırtmıyor. Saldırgan, öfkeli ve kavgacı birine aşık olan Nur'un geçmişteki yaşantılarını ilişkisine aktardığı görülüyor. Bir yandan aşık olduğu kişi olan Murat'ın babasıyla taban tabana zıt olan görüşleri Nur'un babasına olan bir başkaldırısı olarak yorumlanabilir.

Spoiler içerir

Evlenip, çocuk sahibi olduktan sonra Nur, gözünün önünde aniden olan parlamalar sebebiyle kendinde bir sıkıntı olduğunu düşünüp endişeleniyor. Yağmurlu bir günde arabayla giderken geçirdikleri kaza oğlunun ölümüne sebebiyet veriyor. DSM IV'e göre depresyon belirtileri yas sürecinden sonraki 2-6 hafta arasında en yüksek seviyeye





ulaşmaktadır. Bu bilgiyi doğrulayacak nitelikte Nur'un psikolojik durumu oğlunun ölümünden sonraki haftalarda kendini açık bir şekilde ortaya koymaya başlıyor. Başlangıç olarak manik epizodlar gözlenirken, epizodlara düşünce dalgalanmaları, sanrılar, kafiyeli konuşma, sürekli dans etme ve koşma isteği, cinsel istekte artış, büyüklük düşünceleri, aşırı para harcama gibi belirtiler eşlik etmektedir.

Nur durumunun kötüleşmesi üzerine yakın arkadaşı ve eşi tarafından akıl hastanesine yatırılıyor. Tedavi sürecinde beyne elektrik uyarımı yapılarak uygulanan Elektrokonvülsif tedavi, halk arasındaki adıyla Elektroşok tedavisi uygulanıyor. Yeterli tedaviyi aldıktan sonra düzeldiği düşünülerek hastaneden çıkarılan Nur'un aslında tam anlamıyla iyileşmediğini psikoloji bilimine ilgili olan izleyiciler fark edebilmektedir. Manik ataklar sonlanmış ve Nur depresif dönemine girmiştir, davranışlarındaki taşkınlığın sona ermesi doktorlarda iyileşme belirtisi olarak ele alınmıştır. Fakat hastaneden sonra Nur'da olan ölüm isteği, mutsuzluk, değersizlik duyguları, cinsel istekte azalma, eskiden zevk aldığı etkinliklerinden zevk almama ve iştahsızlık gibi belirtiler manik depresif bozukluğun Nur'u terk etmediğini göstermektedir. Nitekim sonrasında Nur'un tekrar manik döneme geçmesiyle akıl hastanesi süreci tekrara düşmüştür. Manik döneme geçişi ise travmatik bir yaşantıyla, eşinin kendisine tecavüz etmesiyle gerçekleşmiştir.

Eşinin üzerinde olan baskısını, ona bilinçaltından iletmiş olduğu değersizlik mesajlarını fark eden Nur boşanma kararı alıyor. Akıl hastanesindeki yeni doktorun daha insancıl olan yaklaşımı ve eşinden kaynaklanan psikolojik yorgunluklarını atmasıyla iyileşme hızlı bir şekilde kendini gösteriyor. Hayatında birçok sıkıntı, travma yaşayan ve genlerinde taşıdığı yatkınlıkla manik depresyonun pençesine düşen Nur filmin sonunda kendisine yeten, gücünün farkında olan, kişisel dengesini yakalamış bir yetişkin olarak karşımıza çıkıyor.

Film, akıl hastalıklarının kişinin hayatının sonu olmadığı, gerekli ilgi ile birlikte tam

KAÇIKLIK DİPLOMASI

anlamıyla normal yaşama dönelebileceği mesajını vermesiyle, toplumda olan yanlış düşünceleri sarsmak yolunda etkili bir adım atmıştır. Nur'un hastalığı manik depresif olarak tanı almış olsa da filmin belli sahnelerinde şizofreni belirtileri de gözlenmektedir. Bu belirtilerin gözden kaçması filmin çekildiği zamandaki bilimsel verilerin azlığından kaynaklanmış olabilir. Aynı zamanda film Türk toplumunun halının altına süpürmeye çalıştığı psikolojik rahatsızlıkları, Türk toplumundan birinin hikayesiyle anlatmış olması sebebiyle de takdiri hak etmektedir. İyi seyirler...

TUĞÇE ERDEM PSİKOLOJİK DANIŞMAN



TO THE BONE/ KEMİKLERİNE KADAR

Film Künyesi

Yönetmen: Marti Noxon

Oyuncular: Lily Collins, Keanu Reeves

Yapım: ABD

IMDB: 6,8

Film İncelemesi Spoiler İçermektedir

Anoreksiya hastası olan Ellen'in bakış açısıyla anoreksiya nervozanın ne olduğunu, kişilerin neler yaşayıp nelere maruz kaldığını gördüğümüz film, başlangıcında görüntülerin bazı izleyiciler için hassas içeriğe sahip olduğunu belirten bir uyarıyla başlıyor. Yönetmen Marti Noxon'un kendisi de geçmişinde yeme bozukluklarıyla mücadele etmiş birisi olduğu için filmdeki tasvirlerin gerçekçiliğine dikkat etmesi ve kişilerin bundan etkilenebileceğini düşünmesi oldukça önem taşıyor diyebiliriz. Zira filmin ilerleyen dakikalarında başrolün çizdiği resimlerden etkilenecek yaşamına son veren bir kızdan söz ediliyor.

Ellen 20 yaşında anoreksiya nervozalı bir kadın. Anoreksiya nervoz, kilo almaktan korkma, gerçekçi olmayan beden imajı gibi özellikleri barındıran ve zihni etkileyen bir yeme bozukluğudur. Ellen, zayıflığını örtmek için bol giysiler giyme, mekik çektiği için omurgasında ezilme, her yemeğin kalorisini bilme, uzun süre adet görmeme, vücudunun kendisini sıcak tutmak için daha fazla kıl üretmesi gibi tipik özelliklerle karşımıza çıkıyor. Aile geçmişine baktığımızda anne ve babanın boşanmış olduğunu ve bunun Ellen'in ergenlik dönemine denk geldiğini görüyoruz. Baba film boyunca görülmediği gibi Ellen'in hayatında da etkin bir role sahip değil. Biyolojik annesinin aynı dönemde eşcinsel olduğunu kızına açıklaması, partneriyle birlikte yaşamaya başlaması ve bipolar



olması üvey annesi tarafından anoreksiyanın sebebi olarak gösteriliyor. Öz annesinin hamilelik sonrası depresyon yaşadığı için kızı yeni doğduğunda kucağına alamaması, böylece anne ve bebek arasında bağ kurulamaması yeme bozukluğunun sebeplerinden olabilir. Bazı psikolojik ekollere göre anne ve çocuk arasındaki ilişki gelişmediğinde çocuğun benlik algısı olumsuz etkilenir. Bu nedenle yemek yeme hazzını olumsuz algılayarak yemek yemeyi reddedebilir. Ellen aynı zamanda çok iyi çizimler yapıyor. Annesi bu yeteneğini destelediysen de babası hayatını kazanabilmesi için daha çok para kazanabileceği bir mesleği seçmesini istemiştir. Babasının baskıları sonuç verdi ancak Ellen hastalığı nedeniyle okulu bırakmak zorunda kaldı. Üzerindeki yüksek beklentileri, anne ve babanın bu konudaki çatışmalarını ve Ellen'in iki tarafı da memnun etme isteğini de anoreksiya nervozanın sebepleri arasında sayabiliriz.

Ellen'in tedavisine başlayan Doktor William Beckham, sorunun psikolojik olduğunu düşündüğü için yeme bozukluğu olan 7 kişiyle birlikte bir evde tedavisini sürdürmesini istiyor. Evde grupta psikolojik danışma yapılıyor. Herkesin benzer sorunları olduğu için bu gruba homojen, aynı zamanda ideal kişi sayısına sahip diyebiliriz. Grup lideri olan terapist herkesin o gün karşılaştığı zorluk ve zaferlerini söylemesini istiyor, üyelerin sözlerinin kesilmemesine özen gösteriyor ve özellikle rakamlardan bahsedilmiyor. Grupta yaşanan olumlu veya olumsuz yaşantılar hakkında üyelerin yorumları dinleniyor. Öte yandan Ellen'in ailesiyle

grup terapisi yapmaya başlayan Doktor William Beckham'ın danışma süreci sağlıklı bir düzlemde ilerlemiyor. Üyelerin sözlerinin kesilmesi, yargılayıcı, küçümseyici ve küfürlü bir dil kullanılması psikolojik danışmada görülmemesi gereken durumlardandır. İlerleyen oturumlarda terapistin Ellen'a medeni durumu, neden bekar olduğu gibi ayrıntılı kişisel bilgiler vermesi terapist-danışan arasındaki terapötik ilişkiyi olumsuz yönde etkileyen bir diğer davranıştır. Ellen'ın adını değiştirmesini talep etmesi ve öneriler sunması yaşanan sınır ihlalinin en bariz örneğidir.

-Filmle İlgili Kişisel İzlenimlerim-

Anoreksiya nervozalı bireylerin karşılaştığı tepkiler ve toplumun güzellik standartlarının yarattığı psikolojik baskının çok net bir şekilde yansıtıldığını düşünüyorum. Yeme bozukluğuna sahip birine hamburger şeklinde pasta yaptırmak, bedeninin fotoğrafını çekip 'Ne halde olduğunu görüyor musun?' şeklinde çıkışlarda bulunmak yapıcı olmadığı gibi yıkıcı etkiler doğurabilen durumlardır. Doktor ile olan sınır ihlalleri dışında çok başarılı bir film olduğunu düşünüyorum. Anoreksiya nervoza hakkında fikir sahibi olmak isteyen herkesi empati kurmaya zorlayacak bir film.

AYŞE ÇOKYAVAŞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



İLETİŞİM DONANIMLARI

Kitap Künyesi

Yazar Adı: Doğan Cüceloğlu

Yayınevi: Remzi Kitabevi

Yayınlanma Tarihi: 2014

Baskı: 47.Baskı

Sayfa Sayısı: 200

İLETİŞİM DONANIMLARI

bu kitabı, “İletişim ve Etkili Yaşam Seminerleri”nden derleyerek bu seminerlerde verdiği bilgileri geniş kitlelere duyurmak amacıyla yazdığını söylüyor. 1996’dan beri kitaplarını yayımlayan yazarın kırkı aşkın yayınlanmış makalesi bulunmaktadır.

Kitabımıza gelir isek; öncelikle bu kitapla nasıl tanıştığım bahsedeyim. Sımsıcak komşuluk ilişkilerine alışık olan toplumumuzun son yıllarda kendine yabancılaşmakta olduğunu fark ettiğim bu günlerde dışarıda olduğum vakitlerde bu konu üzerine bol bol gözlem yapmaktayım. Birbirine günaydın dememek için kafasını yere eğen, apartman kapısını geçmesi için tutana teşekkür etmeyen, toplu taşımada günde en az iki üç kavga ile günü tamamlayan bir toplum haline geldiğimizi görmekteyim. Birbirimize tahammülümüz yok. Hatta kendimize bile tahammülümüz yok. Bizi bu raddeye

getiren nedir peki diye, oldukça fazla düşünüyorum. Bu düşüncelerimin zihnimde dolaştığı bir gün üniversite kütüphanesinde okuyacak kitap arıyordum. Psikoloji ve gelişim kitaplarının bulunduğu rafa bakarken Doğan hocanın adını görünce durdum. Birkaç kitabını incelerken bu kitaba gözüm takıldı. “Keşkesiz Bir Yaşam İçin İletişim Donanımları”. Tam da “keşke böyle olmasaydık” dediğim anda bu kitabı

okumak oldukça yerinde olacak diye düşündüm ve okumak için kitabı ödünç aldım.

Okudukça nelerle karşılaştım, bu kitap neleri içeriyor? Adından da belli olduğu üzere iletişim ve iletişim becerileri üzerine bir kitap. Doğan hocanın sohbet tadındaki üslubu sayesinde okurken sayfaların akıp gittiğini hissediyorsunuz. Maltepe-Göztepe arası 5 metro yolculuğunda tamamladığım kitap birbiriyle bağlantılı 23 kısa bölümden oluşuyor.

İnsanın muhteşem potansiyelini anlatmak ile başlayan yazar insanın algılayışı, iletişim süreci, iletişim sürecinde ortamın ve duyuların önemi, iletişimde iç dünya ve dış dünya, aile içi ilişkiler gibi birçok konuya değiniyor. Kitabı okurken kendi yaşamımdaki iletişim süreçlerimi gözden geçirdim. Kitabın sizi zihinsel tembellikten kurtarıp düşünmeye ittiğini söyleyebilirim. Sanki sayfaların arasına gizlenmiş bir gizilgüç, kişilerarası anlam alışverişinizi –yazar iletişimi böyle tanımlıyor– gözden geçirmenizi sağlıyor. Kitabın en beğendiğim

Bu ayki incelememizde yaşamımızın temel taşı olan iletişim süreciyle ilgili farkındalıklarımızı arttıracak bir kitabı ele alacağız: İletişim Donanımları. İlk basımı 2002’de “Keşkesiz Bir Yaşam İçin İletişim” adı ile yapılmış olan kitabın 2014’te kırk yedinci baskısı yapılmıştır. Şu anda “İletişim Donanımları” adı ile basılmaktadır. Kendimizi ve kişilerarası ilişkilerimizi gözden geçirmemizi sağlayacak bir gelişim yolculuğuna bizi çıkartan kitabımızı incelemeden önce yazarımızdan biraz bahsedelim.

Yazarımız Doğan Cüceloğlu, İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra ABD’de doktora yapmıştır. Daha sonra Türkiye’de Hacettepe ve Boğaziçi gibi üniversitelerde görev yapmış ve Kaliforniya Üniversitesi’nde de ziyaretçi öğretim üyesi olarak bulunmuştur. Yaptığı ve katıldığı televizyon programları ile bilgilerini geniş kitlelere yaymıştır ve yaymaktadır. Kitaba “Paylaşılmayanın anlamı ne?” diyerek başlayan yazar

yönlerinden biri de yazarın her bölümün başına eklediği konu ile ilgili olan şiir ve özdeyişler oldu. Bu şiirlerin birçoğunu arkadaşlarımla paylaştım. Aynı zamanda okuduklarımın kalıcı olması yönünden de oldukça etkili oldular. Bölümden edindiğim bilgilerle o güzel mısraları eşleştirmek benim için eşsiz bir deneyim oldu diyebilirim. Yazar her bölümde anlattıklarını bir örnekle veya anektodla zenginleştiriyor. Özellikle anne-baba ve öğretmenlere fazlaca faydası olacağını düşündüğüm örnekler mevcut.

Kitaba ilişkin kişisel izlenimim:

Kitabı okurken bir vatandaş, bir evlat, bir kardeş, bir arkadaş; bir öğretmen ve psikolojik danışman adayı olarak çok fazla kazanım edindim. Hayatta oynadığım bu rollerdeki senaryomun repliklerini oluşturan iletişim becerilerimi gözden geçirdim. İnsan olarak potansiyelim farkına vardım.

İletişimde algıladıklarımın şekilden ibaret olduğunu, bu şeklin zemin ile anlam kazandığını anladım. Bu zemini keşfedebilmek için çabalamaya başladım. Herkesin kendine ait bir algılaması olduğunu bilincine vararak “beni hiç kimse anlamıyor.” düşüncesinden çıkıp farklı zeminlerden olaylara bakmaya başladım. İletişimin beş duyu ile olan ilişkisini ve ortamdan nasıl etkilendiğini keşfettim. İletişimde iç dünya ve dış dünya dengesinin önemini kavradım. Eminim ki sizler bu kitabı okuduğunuzda benim bu kazandıklarımın dahasını kazanacak, keşke daha önce okusaymışım diyeceksiniz. Sonsöz olarak kitapta yer alan bir metafordan bahsetmek istiyorum. Kitabın ilk bölümlerinde insan potansiyeli şu şekilde anlatılıyor: Sağ elinizde bir çakıl taşı, sol elinizde ise bir meşe palamudu olduğunu düşünün. Sol elimdeki meşe palamudu kendisi gibi sonsuz sayıda meşe palamudu üretme potansiyeline sahiptir. Sağ elimdeki çakıl taşının ise böyle bir potansiyeli yoktur.

Bakıldığında ikisi de küçüktür, ikisi de fırlatılabilecek şeylerdir. Fakat sol elimdeki bu potansiyeli görebilen bir kişi tek bir meşe palamudunun tüm Türkiye’yi meşe ağaçları ile donatacak potansiyelde olduğunu bilir. İşte insan, meşe palamudu gibidir.

Meşe palamudu olarak doğan çocuklarımıza çakıl taşıymış gibi davranmadığımız bir toplum ümidi ile...

Bir sonraki incelemede buluşmak üzere. Keyifli okumalar dilerim.

SİBEL UYANIK
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
ADAY PSİKOLOJİK DANIŞMAN

DOĞAN CÜCELOĞLU



İLETİŞİM DONANIMLARI

47

BASIM



Remzi Kitabevi

MAVIS 2019 20

ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK

Kitap Künyesi

Yazarın Adı: Christopher K. Germer

Çeviren: Handan Ünlü Haktanır

Yayınevi: Diyojen

Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2018

Sayfa Sayısı: 336

Christopher Germer klinik psikolog ve aynı zamanda Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesinde psikiyatri alanında öğretim üyesidir. Psikoterapi ve Meditasyon Enstitüsü ile Şefkat ve Farkındalık Merkezinin kurucularındandır. Psikoterapi temelli farkındalık ve şefkat konularında dünyanın dört bir tarafında seminerlere katılıp eğitimler vermektedir. Ayrıca Pembe Fili Düşünme kitabıyla yakından tanıdığımız Zeynep Selvili Çarmıklı'nın da öğreticisidir.

Genel bir bakış attığımızda kitabın üç kısma ayrıldığını görüyoruz. İlk kısımda farkındalık, öz şefkat, kabul etmek gibi kavramlar açıklanıyor ve farkındalığa yönelik egzersizler yer

ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK

alıyor. İkinci kısımda kendimize ve başkalarına uygulayabileceğimiz sevgi dolu nezaket meditasyonları, son kısımda ise öz şefkati hayatımıza nasıl yerleştirebileceğimiz anlatılıyor.

Öncelikle farkındalık nedir? Ne deneyimlediğimizi, onu deneyimlediğimiz sırada bilmektir. Anbean bilinçlilik halinde olmaktır. Bazı insanların farkındalık düzeyleri doğuştan yüksek olsa da yazar, farkındalığın geliştirilebilir bir özellik olduğunu, bunun en basit yolunun kendimize bilinçli olma sözü vererek herhangi bir anda neler olup bittiğini içimize sormak olduğunu ifade ediyor. Farkındalığımızı geliştirebilmek için yapabileceğimiz egzersizler ise bilinçli nefes alıp vermek, farkındalıklı/bilinçli yürüyüş şeklinde.

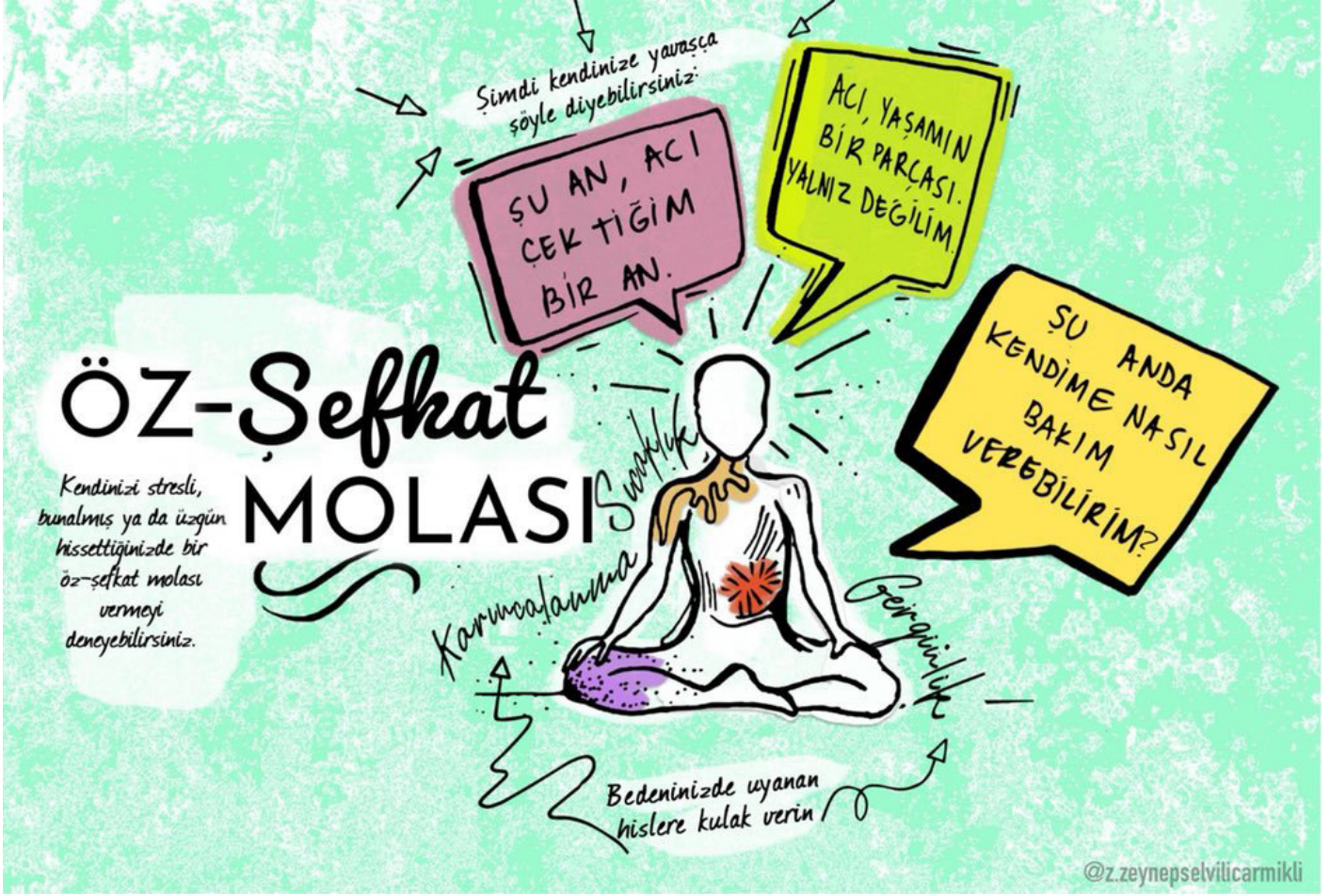
Peki şefkat nedir, hangi anlamlara gelir? Şefkat sözlük anlamı olarak sevecenlik, acıma ve sevgi duygusu demektir. Latince com (ile) sözcüğüyle pati (acı çekmek) sözcüklerinden oluşur ve "birlikte acı çekmek" anlamına gelir. Bir kişinin çektiği acıyı kabul etmeyi, sevgimizi, ilgimizi o kişiye yöneltmeyi içerir.

Öz şefkat ise başkalarına gösterdiğimiz bu ilgiyi, sevgi ve acıma duygularını kendimize göstermemizdir. Bu kavram bize biraz yabancı görünebiliyor fakat aslında hepimizin içinde var ve günlük hayatta kendimize öz şefkat uyguladığımız zamanlar da oluyor fakat bu daha çok davranışsal düzeyde gerçekleşiyor. Örneğin, parmağımızı kestiğimizde kanı durdurur, pansuman yapar ve yara bandı yapıştırırız. Bu bir öz şefkat gösterme durumudur. Peki ya duygusal olarak acı çektiğimiz, tehlikede olduğumuz zamanlar? İşte yazar kitapta tam da buna eğiliyor, kendimize duygusal olarak öz

şefkat gösterebilmeyi bizlere öğretmeye çalışıyor.

Öz şefkatin yolunun, o an yaşadığımız acıdan kaçınmak değil acıyı kabullenmekten geçtiği ifade ediliyor. Acıya gösterilen direncin huzuru engellediği, sıkı sıkı sarılmanın da zararlı olduğu belirtiliyor. Burada kastedilen yaşadığımız kötü deneyime hoşgörü göstermek değil, şimdiki anda duygusal olarak açılabilmek.





Kitabın ikinci kısmında bizi sevgi dolu nezaket/metta meditasyonu karşılıyor; bu, kitapta karşılaştığımız uygulamaların özünü oluşturuyor. Metta uygulaması keşiş Buda'nın ormanda yaşamaktan korkan bir grup keşiş yaptığı konuşmanın ayrıntılı hale getirilmiş şeklini içeriyor. Kendimize sevgi dolu nezaket göstermeyi ilk başta garip ya da güç bulabileceğimiz, bu yüzden de kurduğumuz cümleleri inandırıcı/akla yatkın buluyor olmamız, uygulamanın duygu ya da beklenti yerine istek yönüne odaklanmamız, en önemlisi de bu sürecin sabır, emek ve zaman gerektirdiğinin bilincinde olmamız vurgulanıyor. Bir bilgeden alıntılanan şu söz tam da bu durumu özetler nitelikte: "Duyarlılığınıza özen gösterin. Bir çiçeği çekiç darbeleriyle açtıramazsınız." Başkaları için metta yapmanın ise gerçek hayatta o kişilerle baş edebilmek için atılacak ilk adım olduğu belirtiliyor. Peki bunu neden yapmalıyız? "Kişi kendine ilgi gösterirse, başkalarına da ilgi gösterir. Başkalarına ilgi gösterirse kendine de ilgi gösterir."

Üçüncü kısımda yazar öz şefkati nasıl hayatımızın bir parçası haline getirebileceğimiz üzerinde duruyor. Burada dikkat etmemiz gereken nokta kişilik tipimizi, stres durumlarında verdiğimiz tepkileri, otomatik düşüncelerimizi, hayatımızda anlam ifade eden şeyleri iyi biliyor olmak. Bu sayede kendimize öz şefkat göstermekten bizi alıkoyacak engelleri daha kolay aşabileceğiz. Fakat öz şefkat yine de her derde deva bir ilaç değil. Bazen zorlukları aşmak için o acıdan kaçınmamız, uyumamız ya

da hiçbir şey yapmamamız gerekebilir. Meditasyon öğretmeni Pema Chödrön'ün de dediği gibi: "... onca yıldan sonra hala deli olabiliriz. Onca yıldan sonra yine öfkeli olabiliriz. Hala çekingen, kıskanç ya da değersizlik duygusuyla dolu olabiliriz. Söylemek istediğim şey şu ki... kendimizi bir yerlere fırlatıp daha iyi bir şey olmaya çalışmayalım. Bütün olay bizim olduğumuz gibi kendimizle dost olmamızdan ibaret.

Kitaba ilişkin kişisel izlenimim:

Öz Şefkatli Farkındalık, bir çırpıda değil de dikkat vererek, özüm senerek okunması gereken bir kitap. Altı çizilecek bir sürü cümle, kolayca uygulanabilecek birçok egzersiz var. Yazar öz şefkat ve farkındalık kavramlarını detaylandırarak açıklamış, meditasyonlarla desteklemiş, bu da kitabı daha anlaşılır kılmış. Ayrıca, kitabı okurken kendinizi de tartıyor, adeta içsel bir yolculuğa çıkıyorsunuz. Bu konuya ilgi duyanların okuyabileceği güzel bir başlangıç kitabı olabilir.

MELİKE GÜMÜŞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

İLETİŞİM: PSİKOLOJİK SORUNLAR VE PSİKOTERAPİ

Kitap Künyesi

Yazar: Jay HALEY

Yayınevi: Çark Kitabevi Yayınları

Basım Yeri ve Tarihi: Ankara, Ekim-1998

Sayfa Sayısı: 288

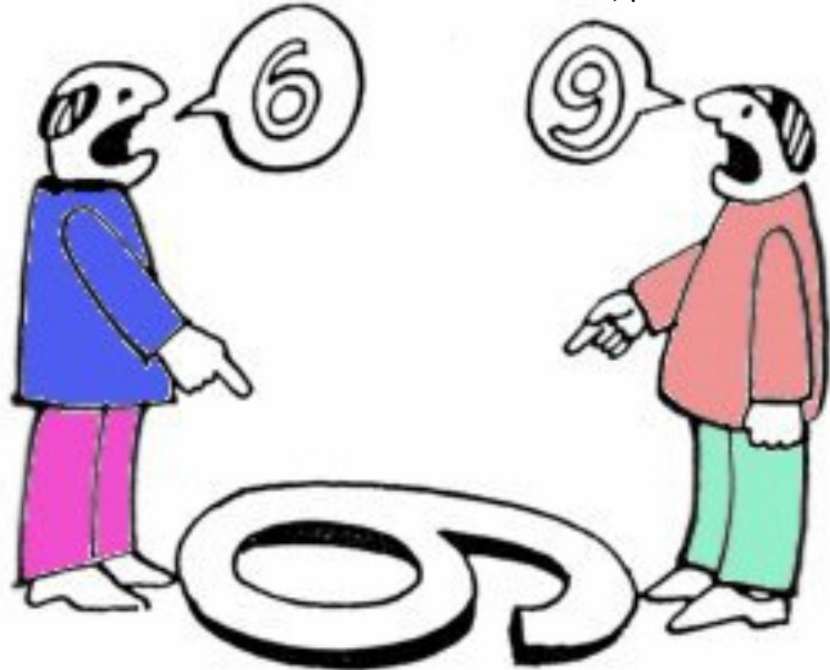
Jay Haley, 19 Temmuz 1923'de doğmuş ve 13 Şubat 2007'de vefat etmiş Amerikalı bir iletişim analistidir. Stanford Üniversitesi Antropoloji bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmıştır. Şizofreni ve aile tedavisi konusunda uzun yıllar çalışmış ve çeşitli merkezlerde aile terapistliği yapmıştır. Yazar bazı araştırmalarda edindiği bilgileri ve dergilerde yayınladığı yazıların bir kısmını da barındıran bu kitapta tek bir kişiye odaklanmak yerine kişiler arası ilişkilere mercek tutmaya çalıştığını ifade etmiştir. Kitap sekiz bölümden oluşmaktadır. Genel olarak değinilen başlıklar; şizofrenik birey ve tedavisi, evlilik tedavisi, aile çatışması ve çözümleri, hipnoz ve psikanaliz sanatıdır. Yazar bu konuların yanı sıra uzun süre ilgilendiğini ifade ettiği paradokslar üzerinde de durmuştur. Özellikle paradoksların ilginç bir özelliği olan "çifte bağlayıcılık" konusundan bahsetmiş ve terapide kullanılan teknikleri paradokslar açısından incelemiştir. İki kişi herhangi bir şekilde denk geldiklerinde ilk olarak yaptıkları şey aralarındaki ilişkiyi tanımlamaktır diyor Jay Haley. İlişkiyi tanımlamak kavramını ilişkide neyin yer alıp neyin yer almayacağına karar vermek olarak ifade ediyor. Örneğin ilişkide kimin sözünün dinleneceği, kimin öğüt vereceği ya da kimin eleştiri yapabileceği gibi çizgiler belirlenir ve zamanla netleştirilir. İlişkileri belirleyen insan iletileri tek bir açıdan yorumlanamaz. Birçok farklı yönü vardır. Bunlar (a) sözel iletiler (b) dil örüntüleri (c) vücut hareketleri (d) yer aldıkları bağlamdır. Bu yüzden bütüncül olarak incelenmesi gerekir. İşte tüm bu bilgiler

İLETİŞİM: PSİKOLOJİK SORUNLAR VE PSİKOTERAPİ

ışığında ilişkileri de 3 grupta incelemeliyiz diyor:

- Bakışık (symmetrical) ilişki
- Tümleyici (complementary) ilişki
- Tümleme-ötesi (metacomplimentary) ilişki

Bakışık ilişkilerde davranışlar birbirini takip eder. Örneğin biri diğerini eleştirirse diğer tarafta hemen eleştiride bulunur. Tümleyici ilişkide farklı tür iletiler vardır birisi devamlı alırken diğeri devamlı verir. Tümleme-ötesi ilişkilerde ise biri diğerinin çalımlarını kontrol ederek ilişkiyi yönetir. Çalım ilişkiyi tanımlamak için atılan adımlardır. Bunların sürekli sürdürülmediği ve ilişki içinde dönüşümlü olarak yer aldığı belirtilmektedir. İlişkilerin genelinde bulunabilen bir iletişim olan paradoksal iletişimi ise bir kişinin başkasına verdiği yönergeye uymaması için yönerge vermesi şeklinde tanımlamaktadır. İşte tüm bu tanımlar kapsamında hayatımızın her anını kaplayan iletişimi, en sağlıklı ve en doğru şekilde nasıl kurabiliriz, bir terapistin terapide kurması gereken ilişki ve yönlendirmesi gereken doğru ilişki nasıl olmalıdır, yazar bize bunu anlatıyor. İnsanlar arası iletişim türlerinden biri de hipnotik iletişim olarak veriliyor kitapta. Hipnoz karşındaki kişiyi etki altına almak olarak kısaca tanımlanabilir. Hipnotize etmek ustalık ve tecrübe gerektiren bir iştir. Bir kişinin gerçekten hipnotize edilip edilmediğini anlamak da tıpkı hipnotize etmek gibi ustalık gerektirir. Hipnotize olan kişinin başlıca özellikleri; (a) kişi bir cümle söyler, (b) bu cümle başka bir cümleye tutarsızlık gösterir ve yadsınır, (c) söz konusu yadsınan cümle diğer iletilerle tutarlı bir şekilde nitelenir. Yazar bölümün sonunda diyor ki: "Hipnotize etmenin karşımıza çıkardığı önemli sorulardan biri nasıl olur da bir kişiyi bu



kadar etkimiz altına alırız ama bunun farkında bile olmaz?” Hipnoz gibi bir durumun iletişime kattığı bilimsel faydalar ve terapide hipnozun faydalarını psikanalistler nasıl yorumlamış ve kullanmıştır, bu bölümde bunu görüyoruz.

Bahsettiğimiz her türlü iletişim için bir başlangıç noktası olması gerekmektedir. Ve bu ilk an çok önemlidir. Kitapta ilk anın önemi ve etkileri üzerinde de durulmuştur. “Gündelik yaşamda kişilerle iletişim kurduğumuz ilk an çok önemlidir. Bunun gibi terapide de iletişim kurulan ilk an çok önemlidir. Çünkü ilk andan itibaren terapist ona gelen kişiyi değiştirmeye çalışır” diyor Jay Haley. Ve ilk iletişim anından başlayarak kurulan birçok iletişim türüne değiniyor. Evlilik süreci, evlilikte eşler arası çatışmalar, değişmeye karşı direnç, sorunların tedavisi, evlilikte üçüncü kişilerin etkileri, koyulan kurallar ve kuralların nasıl konulması gerektiği gibi durumları ele alıyor ve bir aile yapısının nasıl değiştirileceği başlığı altında hepsini özetliyor. Çatışmanın yoğun olduğu eşler arasında sorunu çözmek yeterli olmayacak ve tekrar çatışma olmaması için dengenin değişmesi gerekecektir. İşte bu yüzden sistemin temel çarklarına çomak sokmak gerekir ve sistem yeniden oturana kadar çıkacak olan yeni çatışmalara hazırlanılır.

Bir aile sistemini diğer iletişim sistemlerinden ayıran farklı özellikler vardır. Örneğin bir aileyi yöneten alt tabakalar vardır. Ana-baba-çocuklar arasında herhangi birinde oluşan değişimde diğer taraflar karşısındaki bireysel alanını gözetmeksizin müdahale eder. Bu sebeple aile sistemleri çalışması en zor sistemlerdendir. Fakat her ilişki türünde olduğu gibi evlilik ilişkilerinde de bir kişi değişime karşı daha dirençlidir.

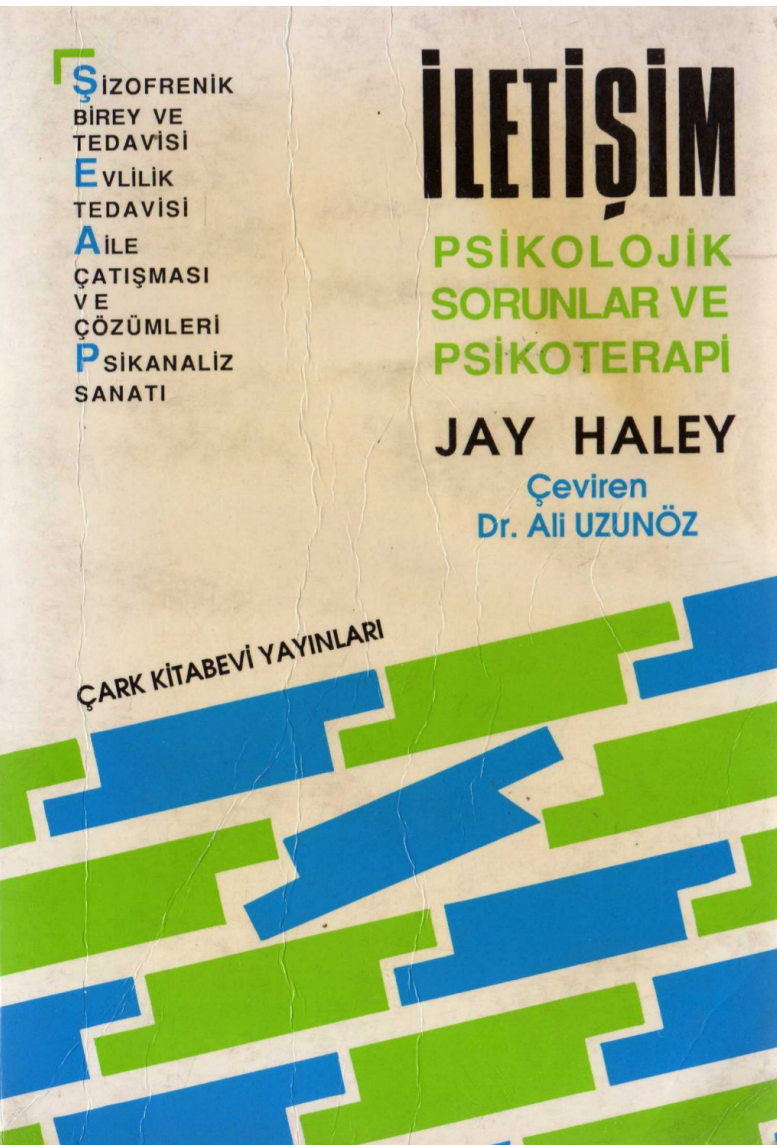
İlişkilerin değişmesi gerektiği noktada bir taraf buna daha çok direnç gösterecektir çünkü bir ilişki kurulurken bir tarafın bundan daha çok çıkarı vardır. Ve daha çok çıkarı olan taraf kendini besleyen bu ilişki biçiminin değişmesinden hoşlanmayacaktır. Bu yüzden sistemi değiştirmek için bu dirençle de başa çıkmak gerekecektir. Çift terapilerinde iki kişi ile de çalışılmalı ve iki kişi için de içgörü (farkındalık) düzeyi yükseltilmelidir.

Kitaba ilişkin kişisel izlenimim:

Jay Haley hayatımızın her anını kaplayan iletişim ve türlerini birçok açıdan özetlemiş kitabında. Ve bize hem ilişkileri anlama hem de değiştirmek için adım atabilme yöntemlerini sunmuş. Bunu yaparken bolca sınıflamalar kullanmış ve birçok noktada örnek ilişkilere, kişiler arası diyaloglara yer vermiş. Örnekleri sıkça kullanması kitabın anlaşılır olması açısından olumlu bir etkide bulunmuş. Kitap aynı zamanda anlaşılır bir dille ele alınmış. Birçok psikanalistin görüşlerine yer veren kitap farklı yöntemleri görmek ve karşılaştırmak için de bizlere fırsat sunuyor.

Yazıma Jay Haley’in sözleri ile son veriyorum: “Bir sistemde yönetici konumunda olan kişilerin görevi, kurdukları sistemin değişmesini önlemektir. Bu yüzden değişimler her zaman beraberinde direnç getirir”

İREM AYDIN
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
ADAY PSİKOLOJİK DANIŞMAN



SİYAHILI KADIN

(BİR HAYALET OYUNU)

Yazar: Susan HILL

Oyunlaştıran: Stephen MALLATRAT

Çeviren: Ayşe HACİMİRZAOĞLU

Yönetmen: Mesut TURAN

Oyuncular: Kutay SUNGAR, Erdinç DOĞAN

Oyun Süresi: 2 saat 15 dakika (2 Perde)

Sahne Yeri: Ankara Devlet Tiyatrosu



Oyunun Özeti:

“Etraf Noel kokuyordu. Eve girince heyecanlı bir sohbeti böldüğümü fark ettim. ‘Hortlak hikâyeleri anlatıyorduk. Noel için biçilmiş kaftan! Şimdi sıra sende.’ dedi biri... Evet anlatıyorlardı. En korkunç, en tüyler ürpertici hikâyeyi anlatmak için birbirleriyle yarışıyorlardı. Evet, benim de bir hikâyem vardı, gerçek bir hikâye. Akıldan çıkmayan, insanın peşini bırakmayan, ne yapacağını bilemediği; korkuyla, kötülükle, dehşet ve trajediyle dolu bir hayalet hikâyesi... Fakat bu, Noel gecesi şömine başında anlatılacak bir öykü değildi...” diye anlattı o geceyi Arthur KIPPS... Artık bu korkudan kurtulmalıydı, kurtulmanın bir yolu olmalıydı. Bunu da ancak yaşadıklarını kâğıda döküp ailesi ve dostlarına anlatarak yapabileceğini düşündü. Bu süreçte kendisine yardım etmesi için genç bir aktörle anlaştı. Bu zorlu ve korku dolu yolculuğa bir tiyatro sahnesinde birlikte tekrar çıkacaklardı...

Oyunun İncelemesi:

“Korku tiyatrosu da neymiş?” dediğinizi duyar gibi oluyorum. O zaman hemen açıklayayım: Beyaz perdelerde izlemiş olduğumuz korkunç senaryoların; gerçek olarak, filtresiz bir şekilde

sahnelenmesini içeriyor korku tiyatrosu... Peki böyle bir tiyatro oyununun psikolojik incelemesi olur mu dersiniz, gelin hep birlikte bakalım. Oyun yaşamış olduğu korkuyu yenmek isteyen Arthur KIPSS’in korkusunu yenmek için anlaştığı aktörle diyaloguyla başlamaktadır. Bu kapsamda yaşamış olduğu travmatik olayın ardından, yaşamını sınırlandıran bir hal almaya başlayan korkularını yenmek adına Arthur KIPSS’in bu davranışı davranışçı kuram bağlamında değerlendirilebilir. Nitekim davranışçı yaklaşım kaygıyı öğrenilmiş bir korku olarak değerlendirir ve bu durumu klasik koşullanma olarak isimlendirir.



Buna göre kişi, korku uyandıran ya da tehdit oluşturan bir durumla, tehlikesiz herhangi bir nesne ya da durumu eşleştirerek bu nesne ya da duruma karşı kaygı oluşturur. Tiyatro oyununda Arthur, Crythin Gifford kasabasındaki evi onu korkutan ve onun travma yaşamasına sebebiyet veren olaylarla ilişkilendirerek artık o eve gidemez ve o evin adını belirtmez duruma gelmiştir. İlk koşulda nötr uyarıcı olan ev Arthur için yaşamış olduğu olaylardan sonra koşullu uyarıcı haline gelmiştir. Bu kapsamda Crythin Gifford kasabasındaki ev, Arthur için korku veren nesne konumuna gelmiştir. Arthur bu korkusunu yenmek amacıyla etkili bir yönteme başvurmaktadır. Arthur KIPPS, korkusunu yenmek amacıyla davranışçı yaklaşım müdahale tekniklerinden “yüzleşme” tekniğini kullanarak baş etmeye çalışmaktadır. Bu bağlamda Arthur yaşamış olduğu olayları bir tiyatro sahnesinde, tekrar yaşıyormuş gibi rol alarak korkularıyla etkili bir şekilde yüzleşmektedir. Arthur’un bu yüzleşmesi sırasında korkular gerçeğe dönüşmekte ve anlaşılmış olduğu aktör de bu süreçte varoluşsal bir sancı yaşamaktadır. Bu kapsamda aktör kendi dünyasının yapılarını analiz etmektedir. Bunu yapmaktaki amacı kendisine karşı olan yabancılaşmanın yollarını ve noktalarını keşfetmektir. Varoluşsal yaklaşıma göre birey bu keşfedilme sürecini tecrübe edene kadar hiçbir şey gerçek değildir. Nitekim aktör de bu gerçeğe Arthur ve Arthur’un korkuları sayesinde ulaşabilmektedir.

Kişisel İzlenimlerim:

Başından sonuna kadar sizi sürükleyen tiyatro oyununa hayran kalacaksınız. Muhteşem ışık ve ses efektlerinin, muhteşem ötesi oyunculukların etkisiyle “iyi ki gelmişim ve bu oyunu izlemişim” diyeceksiniz. Oyunun bir yerlerinde kendi hayatınıza dair bir şeyler bulabileceğiniz gibi bu düşüncelerle oyunun sonunda kendinizi oyuncular ayakta alkışlarken bulacaksınız... Eğer Ankara’da yaşıyor ve izlemek için oyun arıyorsanız “Siyahlı Kadın” adlı oyunu gösterimden kaldırılmadan izlemenizi tavsiye ederim.

Bir Sonraki Sayımıza Dair:

Sevgili Psikolektif + okurları,
Gelecek sayımızda Ankara Devlet Tiyatrolarında sahnelenen “12 Öfkeli.” adlı tiyatro oyununun incelemesi yapılacaktır. Oyun incelemesi yazısını okumadan önce oyunu izlemek isteyen okurlarımıza duyurulur. Gelecek sayımızda görüşmek dileğiyle...
Esen kalın...

AHMET ALAKUŞ
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
ADAY PSİKOLOJİK DANIŞMAN



Modern Dünya'nın Getirdikleri: Yabancı

Albert Camus yaşadığı toplumdan soyutlanmış bir bireyi anlattığı kitabı “Yabancı” ile 1957 yılında Nobel Edebiyat Ödülü’nü kazanmıştır. Dergimizin bu kısmında, söz konusu eseri Kimlik ve Yabancılaşma problemi bağlamında ele alan makalenin özet kısmına yer vermekteyiz.

Albert Camus’nün “Yabancı” romanı yüzeysel olarak bir insanın başından geçen bir olayı ele alır. Ancak roman; derinlemesine incelendiğinde romanın kahramanı Meursault’nün hayat realitesi karşısında çaresizliği ve hayatı anlamlandıramayıpışından kaynaklı kimlik problemi dikkat çeker. Sosyal varlık olan insanın; toplum ve benlik boyutunda “kim” ve “ne” olduğunu bilememesinden kaynaklanan bu paradoks, bireyi kendi “ben”ine ve topluma yabancılaştırır. Bireyi yalnızlığa iten bu kimlik problemi, sosyolojik boyutta bireyi topluma da ötekileştirir. Bireyin topluma ötekileşerek yabancılaşması, dini yönden yabancılaşmayı tetikler. Bireyin, modernite ile gelen sorulara dini alternatifli cevap bulamaması, metafizik boyutta bireyi buhrana sürükler. Buhran ise, benlik/kimlik zayıflamasına neden olduğu gibi toplumsal değerlerden kopmasının ifadesidir. Kopuş, benlik/kimlik zayıflamasını sonuçlandırdığı gibi toplumsal değerlerden kopmanın da ifadesidir. Bu kopukluk, kişiliğin şizofrenik bir biçimde parçalanmasına neden olur. Modernitenin getirdiği parçalanmış benlikler, kimliksizleşen bireylerin hem sebebi hem de sonucudur. Bireyin kendine ve topluma yabancılaşmasının temelinde hayatı absürd görme felsefesi yatar. Bu felsefe ile romanın zamansal ve mekânsal boyutunda karşılaşılır. Metafizik buhran, ontolojik anlamsızlık ve kimlik karmaşası kaynaklı hayata kayıtsız kalma durumu, Meursault’yü psiko-sosyal boyutta yabancılaştırır. “Yabancı” odaklı bir izlikle, hayat-ölüm-suç kavramları romana yansır. Modern insanın modern zamandaki buhranlı dönemindeki kimlik kaybı ve yabancılaşması, modernist roman olan “Yabancı”da tüm boyutları ile müşahade edilir.

Kaynak: Biricik, İ. (2016). Albert Camus’nün “Yabancı” romanında kimlik ve yabancılaşma problemi. *Journal of Turkish Language and Literature*, 2 (3), 85-94.



SAYI 3

PSİKOLEKTİF+

MAYIS-2019