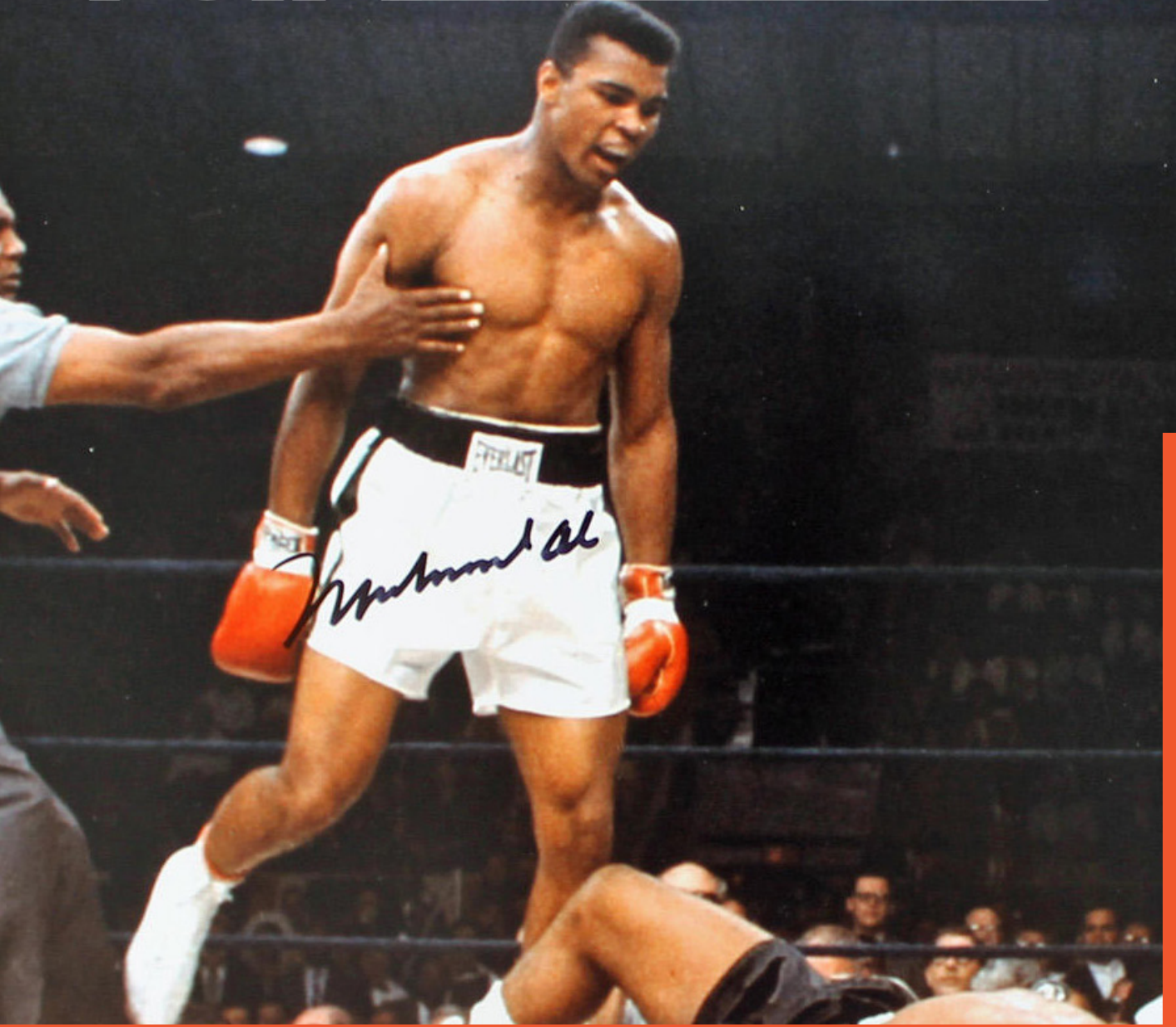




**REPULSION (TİKSİNTİ)** Ahmet YAŞAR

**BLIND SIDE** Mine TEKİN

**FARK ET, DÜŞÜN, HİSSET, YAŞA** Melike GÜMÜŞ

**SÖZDE KIZLAR** Sibel UYANIK

**12 ÖFKELİ ADAM** Ahmet ALAKUŞ

**GODOT'YU BEKLERKENİ BEKLERKEN** Feyza KILINÇ

# içindekiler

03 Genel Yayın Yönetmeninden

## Kitap Analizleri:

## Film Analizleri:

04 **The Infinitely Polar Bear**  
Ayşe Çokyavaş

14 **Mutluluk Bilimi - Akış**  
İrem Aydın

16 **Sözde Kızlar**  
Sibel Uyanık

06 **Repulsion (Tiksinti)**  
Ahmet Yaşar

18 **Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa**  
Melike Gümüş

08 **Nadide Hayat**  
Tuğçe Erdem

## Tiyatro Analizleri:

10 **Blind Side**  
Mine Tekin

20 **Godot'yu Beklerkeni Beklerken**  
Feyza Kılınç

12 **Kes**  
Özlem Tekin

22 **12 Öfkeli Adam**  
Ahmet ALAKUŞ

## Genel Yayın Yönetmeninden...

Kasım 2018'de başlayan Psikolektif + yolculuğumuz 4. sayımız ile devam ediyor. Bir sonraki sayıda 1. yılımızı doldurmanın sevincini sizlerle paylaşıyor olacağız. Bu sayımızda sizleri birbirinden farklı, 5 film, 3 kitap ve 2 tiyatro oyunu incelemesi bekliyor. Derginin 4. Sayısını oluşturan bu on yazı incelediğinde ön yargılarla mücadele eden, umudunu yitirmeyen kişileri görmemiz mümkün. Yaşamı boyunca ön yargılarla mücadele eden, yaşama umudunu yitirmeyip kendisini spor ile ifade eden ve bugün dünyada hala birçok kişinin Boks tarihinin en iyi ismi olarak adlandırdığı Muhammed Ali, 4. Sayımızın kapağında bizleri karşılıyor. Belki bir tiyatro ya da sinema oyuncusu değil yazdığı herhangi bir kitapta yok ama yaşamıyla birçok kitaba, oyuna ve filme esin kaynağı olduğu su götürmez bir gerçek. Ayrıca hakkında yazılan kitaplara, çekilen belgesellere ve sinema filmlerine rastlamanız da mümkün. Bu sinema filmlerinden birinde de (The Greatest) Muhammed Ali bizzat oynamıştır. 1942 yılında ABD'de dünyaya gelen ve 12 yaşında boks ile tanışan Marcellus Clay, 22 yaşında dünya şampiyonu olduktan sonra dinini değiştirerek Müslüman oldu. Vietnamla yapılan savaşa gitmek istemediği için hapis ve para cezasına çarptırılan Muhammed Ali, daha sonra boksa geri dönerek üst üste önemli zaferler elde etti. 1978'de boks şampiyon olarak bıraktıktan sonra 1984 yılında Parkinson hastası olduğunu öğrendi. 2004 yılında BM Barış Elçisi olarak önemli müzakerelerde bulundu. 2016'da solunum yolu rahatsızlığından ötürü hayatını kaybetti. Yaşamı boyunca ezilenlerin yanında olan, barışın ve hoşgörünün önemini çevresine anlatmaya çalışan Muhammed Ali, yaşadığı dönemde Müslümanlara yönelik ön yargının kırılması adına da önemli işler ortaya koymuştur. Lafı daha fazla uzatmadan sizleri kapağında Muhammed Ali'nin içeriğinde ise birbirinden nitelikli incelemelerin yer aldığı Psikolektif + dergimizin 4. Sayısı ile baş başa bırakıyorum.



psikolektif



psikolektif@gmail.com



psikolektif

**MÜCAHİT AKKAYA**  
**PSİKOLEKTİF+ GENEL YAYIN**  
**YÖNETMENİ**

**Bölüm Editörleri**

**Film - Ayşe ÇOKYAVAŞ**

**Kitap - Şule KENANLAR**

**Tiyatro - Ahmet ALAKUŞ**

**Görsel Tasarım - Sertan Hamza GÜR**

# INFINITELY POLAR BEAR

## AİLEM İÇİN

### Film Künyesi

Yönetmen: Maya Forbes

Oyuncular: Mark Ruffalo, Zoe Saldana

Yapım: ABD

IMDB: 7,0

Yıl: 2014

## Film İncelemesi

### Spoiler

### İçermektedir

ABD yapımlı filmimizin konusu bipolar bozukluk ancak filmde eski adıyla yani manik-depresif olarak geçiyor. Kızının babasını arkadaşlarına kutup ayısı (polar bear-bipolar) olarak tanıtmasıyla film ismini alıyor.

Önce bipolar bozukluktan bahsedecek olursak taşkınlık (mani) ve çökkünlük (depresyon) olmak üzere iki ayrı kutbu vardır. Taşkınlık döneminde yüksek duygudurum, az uyku ihtiyacı, dağınık konsantrasyon, cinsel istek ve alkol-sigara kullanımında artış gözlemlenir. Çökkünlük döneminde ise düşük duygudurum, unutkanlık, ümitsizlik, aileden uzaklaşma, kendini değersiz görme ve intihara meyil gibi belirtiler görülür. Tedavisinde başvurulacak yollar psikoterapi ve duygudurum düzenleyici ilaçlardır. Lityum bu ilaçlar arasında en bilineni olup hissizlik ve kilo alımı gibi yan etkileri filmde işlenmektedir.

Cameron, bipolar bozukluğu olduğu için yaşadığı şiddetli duygudurum değişiklikleri sebebiyle hiçbir işte dikiş tutturamayan bir adam. Eşi Maggie, iki kızı ile geçimini sağlamak için bazı yerlerde çalışsa da yeteri kadar para kazanamadığı için MBA programına başvurup kabul alıyor ve New York'a taşınıyor. Cameron'ın Boston'da kalıp çocuklardan sorumlu olması üzerindeki baskıyı arttırıyor ancak doktorunun rutin oluşturması tavsiyesini

### INFINITELY POLAR BEAR

hatırladığında bu durumun iyi olabileceğini de düşünüyor. Bipolar bozukluğu olan kişiler için rutin, oluşabilecek stres faktörlerini azaltmak anlamına gelir. Kızlarını okula getirip götürmek, onlara yemek yapmak Cameron için oldukça hoş bir rutin. Evinde gereksiz, ne zaman aldığını unuttuğu birçok eşya olmasını taşkınlık dönemine gönderme olarak algılayabiliriz. Evden iç çamaşırlarıyla çıkması, artık kendisine ait olmayan bir eve girip kızlarına evi tanıtmaya isteği, komşularıyla olan iletişimde sınırları koruyamaması, hareket halindeki arabanın peşinden koşması, Harvard'da 75 kursa yazılması üzerine okuldan atılması taşkınlık dönemi örneklerinden. Bu dönemin tipik özelliklerinden biri 'yapabilirim' hissidir. Kişi ne kadar zor olursa olsun kafasındaki şeyi yapabileceğine inanır, 75 kursa gidebilmek gibi. Bu dönem kendisi için yüksek geçse de çocukları aynı düşünceleri paylaşmamaktadır. Başka insanlardan olumsuz tepkiler alması kızlarının ondan utanmasına neden olup kendilerini babalarına karşı sorumlu hissettirmektedir. Onlar uyurken evden çıkıp sabaha karşı sarhoş bir şekilde gelmesi ilköğretim çağındaki çocuklar için zor bir olay olsa gerek. Filmde bahar ayının gelmesiyle çökkünlük döneminin de başladığını görüyoruz.





Dakikalarca buzdolabına bakması, etrafındaki neşeli atmosferden etkilenmemesi bu dönemde görülen hayattan keyif almama belirtisine örnek oluşturmaktadır. Aynı dönemde evi adeta bir çöp eve dönüşüyor, bulaşıkları yıkamadığı için kızıyla tartışma yaşıyor. Kızlarını yalnız bırakması ve aslında çok sevecen, ilgili bir baba olmasına rağmen en kötü durumdayken onlara bağırması aralarındaki bir diğer tartışma konusu. Tüm bu olayların sebebini filmin sonlarına doğru eşine 1,5 yıldır lityum tedavisine devam etmediğini söylediğinde anlıyoruz.

Filmin temel noktası bipolar bozukluk olsa da feminizm ve ırkçılığa da bariz bir şekilde değinildiğini görmekteyiz. Bir annenin kariyeri için çocuklarını babalarına bırakması acımasızlık olarak yansıtılmakta. Aynı durumu baba figürü açısından değerlendirdiğimizde ise karşılaştığımız manzara fedakar bir erkek modeli çünkü bir erkeğin çocuklarıyla ilgilenmesi olağandışı olarak algılanmakta. Bu sırada Maggie'nin iş arama süreci sıkıntılı geçiyor. New York'ta oldukça iyi bir şirketten iş teklifi alsa da çocuklarının yanında olabilmek adına Boston'da sürdürüyor görüşmelerini. Ancak bu sefer karşısına çıkan engel çocuklarıdır. İki çocuklu bir annenin, özellikle iki kız çocuğu olan bir annenin, şirketlerinin esnek

çalışma saatlerine uyabileceğini düşünmedikleri için bir şekilde geçiştiriyorlar. Siyahi bir kadın olduğu için de kabul alabileceği yerler ne yazık ki kısıtlı.

*-Filmle İlgili Kişisel İzlenimlerim-*

Keyifle izlenebilecek akıcı bir film. Ancak ana temanın bipolar bozukluk olması sebebiyle izleyici olarak daha açıklayıcı bir senaryo bekledim. Bilgilendirici kısmı eksik kalmışsa da ön araştırma yapıldığı takdirde sorun olmayacaktır. Herkese iyi seyirler dilerim.

**AYŞE ÇOKYAVAŞ**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

# REPULSION

## TİKSİNTİ

Herkesin Piyanist filmiyle aşına olduğu Roman Polanski'nin Apartman üçlemesi (*The Apartment Trilogy*) olarak bilinen psikolojik gerilim film serisinin ilk filmi *Repulsion* (Tiksinti). Filmin konusuna kısaca göz atarsak, bir güzellik salonunda çalışan Carol (Catherine Deneuve) oldukça içine kapanık, çekingen, genç bir kadındır. Bastırılmış cinselliği yüzünden hem özel yaşamında hem de işte dışlanan, sosyal yaşantısı olmayan Carol, Londra'da beraber oturduğu kız kardeşinin evli sevgiliyle tatile çıkmasının ardından evde tek başına kalır. Carol, korkularına teslim olur ve hayalle gerçekleri ayıramadığı dünyasında tamamen çözülür.

## Spoiler İçerir

Filmin açılış sahnesi içine kapanık Carol'ın gözbebeğini gördüğümüz film karesi ile başlar. Carol, bir güzellik merkezinde çalışmaktadır. Erkeklerden ve cinsellikten tiksinti derecesinde

uzak durmaya çalışan Carol, meslek seçiminde de erkeklerden uzak ve kadınlarla iç içedir. Filmin ilk sahnelerinde Carol'ın sosyal ilişkilerinde büyük bir sıkıntı görmemekteyiz. Ancak ablasının evli erkek arkadaşının eve gelmesiyle her şey değişir. Ablasın sevgilisini banyoda görmesiyle yani bir erkek ve ona ait tüm izler onun hastalığını tetiklemeye başlamıştır ve buna tabii ki ondan hoşlanan yakışıklı Colin de eklenmiştir. Geceleri ablasının sevgiliyle sevişme seslerini dinler. Çocuklukta yaşadığı ve bilinçdışında tuttuğu travmatik yaşantısı, bastırılmış olan hastalığı birtakım imgelerle tekrar su yüzüne çıkar. Hayallerinde duvarların yıkılmasını görmesiyle, tüm erkeklere olan korkusu ve nefretini birleştirdiğimizde çok güvendiği babası tarafından çocukken rüyalarında gördüğü gibi uyurken saldırılıp tecavüze uğraması nedeniyle yaşadığı bu travma onu yıllar içinde sadece kadınlarla ilişki kurduğu bir dünyaya yöneltmiştir ama ablasının sevgilisinin sık sık evlerine gelmesi ve ablasının seyahate gitmesiyle kurduğu tüm güvenli dünya yıkılır, oluşturduğu tüm savunma düzenekleri iflas eder. Genellikle gece geç saatlerde başlayan korkular ve endişeler, güvensizlik, rahatsız edici hisler yaşamaya ve paranoyak bir hale gelmeye başlar. Duvarlarda görülen çatlaklar, duvarlardan çıkan eller,



telefonda gelen rahatsız edici sesler duymayla karakterize olan halüsinasyonlar, kabuslar, rüyalar görmeye başlamıştır. Ablası ve sevgilisinin tatile gitmesiyle yalnız kalan, evin içinde ve işyerinde uyumsuzluğu artan ve gerçeklik algısı tamamen bozulan Carol, deliliğe teslim olur.

Evde gördüğü halüsinasyonların şiddeti artarak delirme sürecini tamamlar ve bu süreçte ona yaklaşmak isteyen iki erkeği; birisi kendisine ilgi duyan genç adam, diğeri ondan bedensel anlamda faydalanmak isteyen ev sahibini öldürür. Artık Carol bitmek tükenmek bilmeyen tiksintisini bir an olsun bastırabilmek için öldürmek zorunda kalan bir tür seri katile dönüşmüştür. Polanski'nin açılış sahnesinde Carol'ın gözbebeğinden görüntülerle başlattığı film, aile resmindeki küçük Carol'un babasına nefret dolu bakışlarıyla, filmdeki tüm sorulara cevap verecek şekilde sona erer.

Filmin en önemli özelliği filmde göze çarpan birçok eşya ya da detayın imgesel, çağrışımsal anlamlara sahip olmasıdır. Örneğin duvardaki lamba erkek cinsel organını temsil ediyor. Güzellik merkezinde yüzü yıkanan kadının yüzündeki damlalar spermi çağrıştırıyor ve hemen ardından Carol'ın tiksinti dolu bakışlarını görüyoruz. Çatlayan duvarlar

ve o duvarlardan çıkan eller, çürüyüp filizlenen patatesler travmasının gittikçe ilerlediğine bir işaret gibi görünüyor. Pişmeyen tavşan ölüsü cenini andırıyor ve babasından yaptığı düşük bir bebeği simgeliyor olabilir. Evde duvarlardan çıkan ve Carol'un kendisine dokunmasını istemediği eller enstest bir ilişkiyi temsil ediyor. Carol'ın film boyunca donuk bakışlar attığı kilisenin bahçesinde gülüp eğlenen rahibeler de bekareti, saflığı ve temizliği temsil ediyor. Polanski tarafından bunlar gibi birçok imgenin ustalıkla işlendiği film, birçok filme ve yönetmene esin kaynağı olmuştur.

Repulsion, zaman zaman yavaş bir tempoda ilerleyip akıcılık anlamında bazı sorunlar taşısa da özellikle psikanaliz ve psikopatolojiyle ilgilenenlerin ilgiyle izleyebilecekleri bir film olacaktır. Şimdiden iyi seyirler...

Hoşçakalın, sinemayla kalın.

**AHMET YAŞAR**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**





# NADİDE HAYAT

## Film Künyesi

Yer: Türkiye

Yıl: 2015

Yönetmen: Çağan Irmak

Oyuncular: Demet Akbağ, Yetkin Dikinciler, Selvi Akı

## -Analiz spoiler içermektedir-

Evlilik kişinin benliğini bir başkasının benliği ile birleştirmesine olanak veren, kişiliğini geliştirmesini ve mutlu olmasını sağlayan bir kurum olarak tanımlanmaktadır. Evlilik süresi arttıkça eşlerin benliği birbirine daha çok yakınlaşır ve bir aşamadan sonra 'ben' yerine 'biz' kavramı

gelişir. Eşlerden birinin vefatı ile birlikte 'biz' kavramı temellerinden sarsılarak yok olur. Nadide Hayat filmi de bu durumun Nadide'nin başına geliş öyküsünü anlatmıştır. Çocuklarını büyüten, yetiştiren sonrasında torununu yetiştirme çabasına giren Nadide, 30 senelik hayat arkadaşını kaybeder. Yıkılan 'biz' kavramının yerine tarihe karışmış olan 'ben' kavramını yeniden oluşturmak için çabalayan Nadide kendisine sürekli 'Nadide ne yapsın?' sorusunu sorar. Bu soruları harmanlayan bilinçdışı Nadide'ye bir rüya gördürür ve etrafındaki insanlara Nadide ne yapsın sorusunu soran bir programa katılır. Bu programda çocukları, torunu, ölmüş eşi Nadide'nin evde oturmasını, yemek yapmasını, ağlamasını kısacası hayatta bir kenara çekilip ölümü beklemesini ister. Fakat Nadide bu hayat benim hayatım, hiç söz hakkım yok mu diyerek hayatının iplerini eline almaya başlar.

*'Bu hayat benim ama yarısını başkaları için yaşadım. Ne kadar ömrüm kaldı bilmiyorum. Belki bir yıl belki bir gün. Ne kadar kaldıysa kaldı. Geriye kalan hayat benim ve ben nasıl istersem öyle geçecek.'*

Nadide: Erikson'un üretkenliğe karşı durağanlaşma evresindeki krizlerle mücadele içinde olan Nadide geçmişe baktığında başarılı evlatlar yetiştirdiğini

görmekte ve bununla gurur duymaktadır. Fakat kendi gelişimine baktığında bazı pişmanlıklar duymakta ve hayatını yarım bıraktığı konusunda endişeler yaşamaktadır. Bu yarım kalmışlığı tamamlamak uğruna birçok girişimde bulunur. Koroya katılmak, dikiş kursuna gitmek, koşuya çıkmak girişimlerinden sadece bazılarıdır. Nadide farkına varmasa da bu pişmanlıklardan en büyüğü evlenmek uğruna bıraktığı okuludur. İnternette üniversitelere af geldiği haberini gördüğünde aklına üniversite yılları gelen Nadide, okulunu bitirme kararı alır ve böylece bir serüvenin içine doğru yelken açar. Eşinin ölümü ile toplumun ona verdiği mesajları kabullenmek istemeyen, yeniliğe açık, cesur ve fedakar bir profil çizmektedir. Üniversitedeki ilk gününde heyecanla hazırlanan, defterlerini kaplayan tabiri caizse iki dirhem bir çekirdek olan Nadide, hayatını tamamlama isteğiyle hem okuldaki gençleri iyi işler yapabilmeleri için heveslendiriyor hem de kendi hayatının dizginlerini elinde tutan bir kadın olabileceğini kendisine kanıtlıyor.

Yusuf: Nadide'ye nazaran daha genç olan Yusuf filmde gemi kaptanı olarak karşımıza çıkıyor. Kendini denize adanmış ve deniz olmadan asla yaşayamayacağını düşünüyor ve kapalı ortamlardan olabildiğince kaçıyor.

Yusuf'un Erikson'un gelişim evrelerinde yer alan yakınlığa karşı yalıtılmışlık krizini yaşadığını film boyunca hissedebiliyoruz. Geçmişinde yaşadığı duygusal ilişkinin bitmesiyle birlikte dağılan Yusuf aradan yıllar geçmesine rağmen insanlara yakınlaşmıyor. Filmin ilk sahneleriyle birlikte

Yusuf'un diğer insanlar ile arasına aşılması zor duvarlar ördüğünü görmekteyiz. İnsanlara bu kadar mesafeli yaklaşan Yusuf gemisini en yakın arkadaş olarak görüyor ve bir bakıma kişiliğinin izlerini gemisinin çeşitli yerlerinde gösteriyor. Horney'e göre insan yaşamındaki nevrotik ihtiyaçlara karşı üç çeşit davranış biçimi vardır ve Yusuf bu davranış biçimlerinden yalnızlığı seçerek kendini insanlardan soyutlamıştır. Nadide'nin hayatına dahil olması ile birlikte film, Yusuf'un duvarlarının nasıl küçüldüğünü seyirciye gösteriyor.

Ataerkil toplumlara bakıldığında kadının sadece bir erkekle varlığını koruyabileceği düşüncesinin var olduğunu yoğun bir şekilde hissediyoruz. Film bu düşüncüyü merkezine alarak aslında kadının eşi olmadığında, yaşı ilerlediğinde de var olabileceğini gösteriyor. Toplumun geri çekişlerine rağmen ileriye yönelik hamle yapmaktan vazgeçmeyen Nadide'nin hikayesini izlemek bu düşüncüyü sarsmak adına bir umut ekliyor seyircinin gönlüne. Keyifli seyirler dilerim.

**TUĞÇE ERDEM**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**



# THE BLIND SIDE

## Film Künyesi

**Yönetmen:** John Lee Hancock

**Oyuncular:** Sandra Bullock, Kathy Bates, Lilly Collins

**Türü:** Biyografi / Dram / Spor

**Yapım:** 2009, ABD

**Süre:** 129 dk

**IMDB:** 7.9

John Lee Hancock'un kaleminden ve yönetmenliğinden izlediğimiz "The Blind Side", Michael Lewis'in "The Blind Side: Evolution of a Game" adlı romanından uyarlanan ve gerçek bir hikâyeye dayanan yabancı bir yapımdır. Film, babası tarafından 2 haftalık iken terk edilen, annesi ise uyuşturucu müptelası olan yalnız yetmişmiş bir gencin hikâyesidir. Filmde, 18'ine basmak üzere olan Afro-Amerikan bu gencin mucizevi bir

şekilde gelişen futbol kariyerini ve aile hayatını oldukça akıcı bir şekilde izlemek mümkündür. Normale göre daha iri ve uzun, 13 kardeşi arasında hiç ilgi görmemiş olan siyahi ırka mensup Michael Oher, diğer adı ile Big Mike basketbola olan yeteneği sayesinde ışıldamıştır. Spora olan yeteneği vasıtasıyla önceleri onunla ilgilenen ailenin de yardımı sayesinde oldukça zengin ailelerin tercih ettiği bir okula, okulun koçunun ısrarı ile kaydedilir ve bu gün onun hayatının dönüm noktası olur. Aslında okula kaydolması ile hayatında devasa değişimler olmasa da bir gece kalacak yeri olmamasından kaynaklı okulun spor salonuna giderken Toughy ailesi ile yolda karşılaşır ve o gece evlerine misafir olur. İşte tam bu gecenin ardından filmin atmosferi değişir. Siyah ve beyaz ırkın bir arada yaşadığı bir Amerikan ailesi, siyahi ırkın ezilen tabakası ve kurtaran ile kurtarılan arasındaki güçlü bağ göze çarpmaktadır.

Filmin isminin çevirisine baktığımızda ise "kör nokta" olduğunu görmekteyiz. Filmin ana karakteri Big Mike ise filmin başlangıcından itibaren bir kör nokta olarak seyirciye sunulmuştur. Bir insanı anlamak demek, onunla empati kurabilmektir. İşte Leigh Anne (Mr. Tough), oğlu yerine koyduğu Michael'in geçmişini anlamaya çalışıp onun yetenekleri doğrultusunda hayatını iyileştirmesine en büyük katkıyı sağlayan kişi olmuştur. Michael'in yetiştiği bölgeyi de gözlemlediğimizde adeta buranın da bir kör nokta olduğunu ve bireylere bir şans tanındığında, ellerinden tutulduğunda ne büyük başarılarla imza atabileceklerinin bu film ile temsil edildiğini söyleyebiliriz.

## -Analizin devamı spoiler içermektedir.-

Filmde ilk sahne Amerikan futbol maçı ile başlar. Sahada var olan kapişma arka fonda Leigh Anne'nin sesinden verilir ve oyuncuların pozisyonunun önemi anlatılır. Sol dış korumanın görevi ve fiziği anlatılırken adeta Michael tasvir edilir, üstelik de bu kişinin ve pozisyonun ne kadar nadir ve pahalı olduğundan bahsedilir. Tam da anlatıldığı üzere Big Mike, forveti koruyan bir defans oyuncusu olarak kör noktaları kapatır ve sayıları kazandırarak Adler'in yaşam görevlerinden



sosyal ilgiye sahip olur diyebiliriz.

Michael'i Tough ailesinin evine almasının ardından Michael hayatında ilk defa bir yatağa, odaya en önemlisi gerçek bir yuvaya kavuşur ve sosyalleşmeye başlar. Sullivan'ın kişilik tanımı doğrultusunda Michael'i inceleyecek olursak öncelikle kişilerarası ilişkilerine bakmalıyız. İçine kapanık, sosyal çevreden daima uzak kalmış olması, yetenekleri ve ilgisi doğrultusunda yönlendirilmemiş olması sağlıklı dinamikler oluşturamamasına neden olmuştur. Yine Mike'in çocuk yaşta annesinden koparılmış olması, o yaşına kadar da annesi ile doğal ve yakın bir ilişki kuramamış olması (Horney – Sevgi ve Onay İçin Nevrotik İhtiyaç) kaygılı bir kişilik geliştirmesinde etkindir. Kaygıyı en aza indirmek için ise güvenlik işlemlerinden seçici dikkatsizliği aracı edinerek görmek ya da düşünmek istemediği kişileri/olayları geri plana atmaktadır. Michael'in diğerleriyle iletişim kurmasını ve paylaşım yapmasını sağlayan sintaksik düzeyinde sağlıklı bir gelişim olmadığı anlaşılmaktadır.

Michael'in okulun futbol takımında yer almasıyla ve yeni ailesinden gördüğü sevgiyle hayata olan bağlılığı artar ancak akademik anlamda başarılı bir öğrenci değildir ve öğretmenleri onu okulakabulde zorlanmaktadır. Birsürenin ardından bir öğretmenin sözlü sınav yapması ile aslında Michael'in tüm anlatılanları iyi derecede öğrendiği ancak yazarak ifade etme yetisinin zayıf olduğu anlaşılır. Bunun üzerine Michael'e ailesi tarafından özel hoca tutulur ve Michael'in başarı oranı artar, elbette spora olan yeteneği de had safhada görünür olur. Tüm bu süreçte Michael'in küçük erkek kardeşi SJ ile olan ilişkisine (yardımlaşmaları, takım çalışmaları, antrenmanlarda birlikte rol almaları) baktığımızda Horney'in 3 temel yaşam stratejisinden biri olan insanlara yönelerek uyumlu kişiliğe büründüğünün göstergesidir diyebiliriz.

Filmin ilerleyen sahnelerinde Tough ailesi bir Noel fotoğrafı çektirir, bu fotoğrafa Michael'i de davet edip içten bir şekilde gülümsemeleri filmin en samimi dakikalarından birini seyirciye izletmektedir. Bu ve

bunun gibi sahneler ile üst tabakada bulunan tüm aileleri de herhangi bir ayrımcılık gözetmeksizin kurtarmaya, iyiliğe ve birliğe teşvik etmektedir. İşte bu mutlu ailenin bir ferdi olan Michael, okuma yazma bilmeden başladığı bu serüvende Ulusal Futbol Ligi'nin (LFC) en çok aranan oyuncularından biri olur ve kariyer basamaklarını annesinin, babasının ve kız kardeşi ile erkek kardeşinin daimi destekleriyle tırmanır. Filmin sonunda ise Michael Oher, Ole Miss'te dünya çapında bir oyuncu olur ve öğretmeni Sue'nun yardımı ile onur listesinde yer alır. En sonda ise bu hikâyenin gerçek fotoğrafları seyirciye sunulur ve mutlu son ile perdeye veda edilir.

Filmin ana karakterini son olarak psikanalitik kuram çerçevesinde değerlendirecek olursak Michael'in 18 yaşına kadar olan kimsesiz yaşantısında hatırlamak istemediği tüm anılarını bilinç dışına attığını ve bu sayede kişiliğinin biyolojik bölümü olan idin isteklerini bastırarak, kişiliğin toplumsal bölümü olan süperegonun sesine kulak vererek yaşadığını söyleyebiliriz. Yine Michael'in ara ara eskiyi hatırladığı (flashback) anlardaki yaşını düşündüğümüzde ise 6-12 yaş arasını kapsayan gizil (latent) döneme denk geldiğini görmekteyiz. Bu anlarda annesinden koparılıp polisler tarafından götürüldüğünü ve devlet tarafından sahiplenildiğini anlamaktayız. Bu da okulla bağının kopmasına ve yaşam enerjisini (libidinal enerjiyi) okula, cinsel enerjisini ise sosyal etkinliklere harcamamasına neden olmuştur. Dolayısıyla bu dönemi başarılı atlatamamıştır ve yeni ailesi ile tanışana kadar aşağılık duygusunu yoğun bir şekilde yaşayan, güvensiz ve içe dönük bir birey olagelmıştır.

*Filme ilişkin kişisel yorumum:*

Bu muntazam ve onlarca ödüle sahip filmi tüm meslektaşlarıma, sinema âşıklarına, bir film önerisi arayanlara şiddetle tavsiye ediyorum. Yeni sayımızda görüşmek üzere, hoşça kalın!



**MİNE TEKİN**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

**AĞUSTOS 2019**

**Yönetmen:** Ken Loach

**Oyuncular:** David Bradley, Brian Glover, Freddie Fletcher, Collin Welland

**Türü:** Dram

**Yapım Yılı:** 1969

**Süre:** 111 dk

**IMDB:** 7.9

Ken Loach'ın ikinci kez yönetmenlik koltuğuna oturduğu Kes, BAFTA En Çok Gelecek Vaat Eden Yeni Başrol ve BAFTA En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu Ödülü ödülleriyle alarak dönemini aşmış bir film olarak karşımıza çıkmaktadır. İngiliz işçi sınıfını anlatan bu filmde 15 yaşındaki Billy'nin hayatına misafir oluyoruz.

## -Yazının devamı spoiler içermektedir-

Billy, işçi sınıfının yaşadığı bir kasaba olan Barnsley'de yaşamaktadır. Babası evi terk etmiştir. Madende çalışan abisi Jud ve annesi ile yaşamaktadır. Sabahları okula gitmeden önce gazete dağıtarak harçlığını çıkarmaya çalışmaktadır. Evde abisinin duygusal ve fiziksel şiddetine maruz kalmaktadır. Annesinin ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip olduğunu söyleyebiliriz. Film boyunca Billy ile ilgilendiğini görmemiz pek mümkün değildir. Annesi ikinci bir evlilik yapmaktan korkmaktadır. Billy ile ilgili endişeleri vardır, hayatının nereye gideceğinden emin değildir, daha iyi bir yerde eğitim alsaydı daha iyi bir hayatının olacağını düşünmektedir. Billy'nin durumunu umutsuz bir vaka olarak değerlendirmektedir.

Billy, bir gün yürüyüş yaparken bir kuş yuvası ilgisini çeker. Kuş yuvası, bir kerkeneze -doğanadır. Yavru kerkenezlerden birini eğitmek ister. Kerkenez eğitimi ile ilgili bir kitaba ihtiyaç





gireceğine inanan, bağırarak otoritesini fark ettirmeye çalışan bir anlayışa sahiptir. Öğrencilerin para ve zaman kaybı olduğunu düşünmektedir. Öğrencileri disipline etmek için sopa kullanmaktadır. Böyle bir tutumun öğrencileri okulda tutmak için sağlıklı bir yol olduğunu söyleyemeyiz.

duymaktadır. Bunun için kent kütüphanesine gider. Kütüphanede üyeliği olmadığı için kitap alamaz, üye olması için de bir form doldurması ve bu formu annesinin imzalaması gerekmektedir. O yüzden kitabı bulmak için kitapçılara gitmeye karar verir. Girdiği kitapçıda kitabı bulunca kitabı çalmak durumunda kalır çünkü ona göre bu kitabı edinmesinin başka yolu yoktur. Abisi, Billy'nin bir kerkenezi eğitmeye başlayacağını öğrendiğinde ona inanmamıştır. Billy'nin kendine güveni tamdır, kitabı okumaya devam etmektedir.

Doğanı eğitmek için yuvasından alır. Adını Kes koyar ve kitaptan öğrendikleri doğrultusunda Kes'i eğitmeye başlar. Billy'nin bir amacı vardır artık. Ona inanmayanlarla çevrili bir yerde kendine bir dünya yaratmıştır. Bir derste öğretmeni Mr. Farthing, Billy'den yaşadığı bir şeyi anlatması ister. Billy de Kes'i nasıl eğittiğini anlatır. Anlatırken görürüz ki, Kes ile birlikte Billy'nin hayatında heyecan duyacağı, severek ilgileneyeceği bir şey var olmuştur. Kes sayesinde Billy, okulda söz sahibi olmuş, birileri tarafından ilgiyle dinlenmiştir ve konuşması öğretmeni tarafından övgüyle karşılanmıştır.

Filmin ikonik bir maç sahnesi vardır. Beden eğitimi öğretmeni, sınıfı iki gruba ayırır ve öğretmen hem hakem hem de oyuncu olarak maçta yer alır. Dolayısıyla kendisinin olduğu takım kazanır. Billy'nin forması olmadığı için önce öğretmeni tarafından azarlanır, sonra ona büyük gelen formalar verir. Maçın sonunda soğuk su ile düş alması için zorlanır.

Billy'nin okul müdürünün davranışlarına bakıldığında ise okulu otoriter öğretmen tutumu ile yönetmeye çalıştığını söyleyebiliriz. Öğrencileri cezalandırmaya çalışan, şiddetle bir şeylerin yoluna

Öğrencilerin şiddete, zorbalığa maruz kaldığı bir eğitim ortamı onların kişiliklerini oluşturmalarına katkı sağlamayacak, aksine onları okuldan daha da uzaklaştıracaktır.

Billy, okulda bazı çocuklar tarafından hem sözel hem fiziksel zorbalığa uğrar. Onu bu durumda Mr. Farthing savunur. Billy'nin durumunu Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında düşündüğümüzde sevgi ve ait olma ihtiyacının karşılanmadığını söyleyebiliriz. Hem ailesi tarafından hem de okulda öğretmenleri, arkadaşları tarafından sindirilmiş 15 yaşında bir çocuk düşünelim. Onu hayatında güçlü hissettirecek, mutlu edecek bir gayesi var. "Kes". Kes, Billy'nin kendini gerçekleştirmesi için bir araçtır. Filmin tamamına otoriter ve kasvetli bir hava hakim olsa da Billy ile Kes'in arasındaki uyum bize umudu hissettirmektedir. Doğa sayesinde bir çocuğun kendini nasıl bulabileceğini ve var edebileceğini gözler önüne sermektedir.

Ne yazık ki, bu güzellik Billy'nin elinden Jud yüzünden alınır. Abisinin isteğini yerine getirmeyen Billy, abisinin Kes'i öldürmesiyle cezalandırılır. Abisi, filmin başından beri hissettirdiği otoritesini filmin sonuna kadar korumuştur. Billy, bunu öğrenince abisi ile kavga etmeye başlar. Bu sahnede bile annesinin ne kadar geri planda kaldığını ve o kaos ortamını idare edemediğini, Billy'i tartakladığını görürüz. Billy, evden çıkar. Kes'i gömmek için uzaklaşır. Gömme sahnesiyle Billy'nin Kes ile vedalaştığını görürüz.

# MUTLULUK BİLİMİ - AKIŞ

## Kitap Künyesi

**Yazar Adı:** Mihaley Csikszentmihalyi

**Yayınevi:** Buzdağı

**Basım Yeri ve Tarihi:** Ankara, Mayıs- 2017

**Sayfa Sayısı:** 412

Prof. Dr. Mihaley Csikszentmihalyi Macar-Amerikan bir psikologtur. Şikago Üniversitesi'nde psikoloji bölümü başkanlığı görevini uzun yıllar üstlenmiştir. Mutluluk ile ilgili birçok araştırma yapmış, akış kavramı üzerinde durmuştur. Yazımızın konusu olan kitabında da iş, yaratıcılık gibi hayata dâhil olma süreçlerinin olumlu yönleri üzerinde onlarca yıl sürdürdüğü araştırmalarını

özetler. Bu kitap nasıl mutlu olunacağına dair kişisel öğütlerden oluşan popüler kitaplarla karıştırılmamalıdır. Yazar neşeli bir hayatın, kişisel bir yaratım olduğunu özellikle belirtiyor. *Bu kitapta genel prensipleri, sıkıcı ve anlamsız gelen hayatların içindeki hazları odak noktası yapmanın yolları ile ilgili somut örnekler bulacağız.*

Bu kitap, “Bilinç nasıl kontrol edilir? Deneyimi eğlenceli hale getirmek için bilinç nasıl düzenlenir? Hayatın akışına müdahale edebilir miyiz? Karmaşıklığa nasıl ulaşılır? Anlam nasıl yaratılır?” gibi soruların cevaplarını arayan biri için sadece yazarın değil bu konuda araştırma yapan diğer insanların da görüşünü bulabileceği bir kaynak. Prof. Csikszentmihalyi ustalıkla ve tane tane tüm soruların cevaplarının bilincimizde yer etmesini sağlıyor.

Kitap 10 bölümden oluşuyor. Kitabın ilk bölümü olan ‘Mutluluk yeniden ziyaret ediliyor’ da yazar öncelikle insanın var olduğundan beri süregelen mutluluk arayışını ifade ediyor. Ve hayal edebileceğimiz mutlulukla kastedilen şeye en yakın hissin optimum deneyimler olduğunu söylüyor. Optimum deneyimi kitabında şöyle tanımlamış: “Optimum deneyim gerçekleşmesini sağladığımız bir şeydir. Bir çocuk için bu o zamana kadar inşa ettiklerinden daha yükseğini yaptığı bir kulenin son parçasını titreyen parmaklarla yerleştirmek olabilir, bir kemancı için karmaşık bir müzik eserinde ustalaşmak olabilir. Genel inanın aksine bu anlar, sadece hayatın en iyi, en dingin, anlayışlı, rahatlatıcı anları değildir. İnsanın zihni ve bedeni ile değerli ve zor bir şeyi başarmak için gönüllü bir çaba ile sınırlarını zorladığında olur.” İşte bu kitapta da bu optimum deneyimleri nasıl elde edebileceğimizin, bilinçte nasıl düzen oluşturabileceğimizin teorik yollarını somut örneklerle inceleyeceğiz ve buna öncelikle bilincimizi tanıyarak başlayacağız.

İkinci bölüm olan ‘Bilincin anatomisi’ bizi bilincin nasıl çalıştığının ve nasıl kontrol edileceğinin üzerine düşünmeye davet ediyor. Çünkü yaşadığımız şeylerin –neşe, acı, ilgi veya sıkılma gibi- zihinde bir bilgi olarak var olduğunu ve bu bilgi kontrol edilirse hayatımızın nasıl olacağı üzerinde söz hakkımız olacağını söylüyor. Üçüncü bölümde (Haz ve yaşam kalitesi) bir amacın peşinden gitmek farkındalığının kişiye getireceği düzenden bahsediyor. Enerji gerçekçi hedeflere harcandığında ve beceriler eylem için ihtiyaç duyulan fırsatlara eşleştğinde optimum deneyimler elde edilir diyor. Dördüncü bölüm

3.  
Baskı

## MUTLULUK BİLİMİ

# AKIŞ

Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi

buzdağı



(Akışın koşulları), beşinci bölüm (Akıştaki vücut) ve altıncı bölüm (Düşüncenin akışı) de yaptığımız bazı şeylerin neden diğerinden daha zevkli olduğunu, sadece zihnin değil bedenın katıldığı aktivitelerin ne denli etkili olduğunu ve felsefe, matematik gibi beynin sembolik becerilerinin bizi nasıl cezbedebileceğini gözden geçiriyoruz. Yedinci bölüme (Akış olarak iş) geldiğimizde hepimizin hayatının büyük bir bölümünü kaplayan iş akışını üreten aktivitelere dönüştürmekten bahsediyoruz. Sekizinci bölümde (Yalnızlıktan ve diğer insanlardan zevk almak) yazar, bizim ve etrafımızdaki birçok insanın başına gelen elinde olmadan kurduğu düzeni, ilişkileri parçalanmış insanların hayata nasıl devam edeceği üzerinde duruyor. Gündelik yaşamın büyük bir parçası olan stresin aşılması için önemli olanın gelen sorunlara bizim nasıl yanıt verdiğimiz olduğu sık sık tekrar ediliyor. Dokuzuncu bölüm (Kaosu aldatmak) insanların tersliklere rağmen hayattan nasıl zevk alacağını tanımlıyor. Onuncu ve son bölüm (Anlam yaratmak) bize tüm bu deneyimleri nasıl anlamlı bir kalıpta birleştireceğimizi anlatıyor. Ve hayatı bütün bir şekilde yorumlama becerisi elde ettiğimizde anı yaşamının ve farkındalığın üst düzeyde olacağı ifade ediliyor.

İnsanın bulunduğu andan haz almasının, deneyimlerini sahiplenmesinin önemini yazar şu satırlarla anlatıyor,

“ Kendinize mutlu olup olmadığınızı sorun ve mutluluğunuz bitecektir diyor Mill. Mutluluğu

*doğrudan arayarak değil hayatımızın iyi veya kötü her detayına tam olarak dâhil olarak buluruz.”*

Kitap, bir insanın hayattan aldığı hazzı nasıl arttırabileceğini akademik araştırmalar üzerinden anlatıyor. Fakat bilim insanlarının teknik yazılarda kullandıkları dipnotları, referansları ve diğer araçları kullanmadan sade ve akıcı bir dil tercih ediliyor. Yazar kitapta kullanılan araştırmalara ve makalelere ulaşmak isteyen okuyucular için detaylı bir kaynakçaya yer vermiş ama kitap içinde sadeliği ve anlaşılabilirliği bozacak detaylardan uzak durmuş, böylece kitabın dil olarak genel bir okuyucu kitlesine hitap etmesini sağlamış.

Dikkat çeken konusu ve sade dili ile dünyaca ünlü “Akış Teorisini” okuyucuya anlatan bu kitap hayattan aldığı hazzı ve yaşamının kalitesini arttırmak isteyen herkesin başucu kitabı yapabileceği güzel bir kaynak. Keyifli okumalar dilerim.

**İREM AYDIN**  
**İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ / PSİKOLOJİK**  
**DANIŞMANLIK VE REHBERLİK**

# SÖZDE KIZLAR

## Kitap Künyesi

**Yazar Adı:** Peyami Safa

**Yayınevi:** Ötüken

**Sayfa Sayısı:** 240

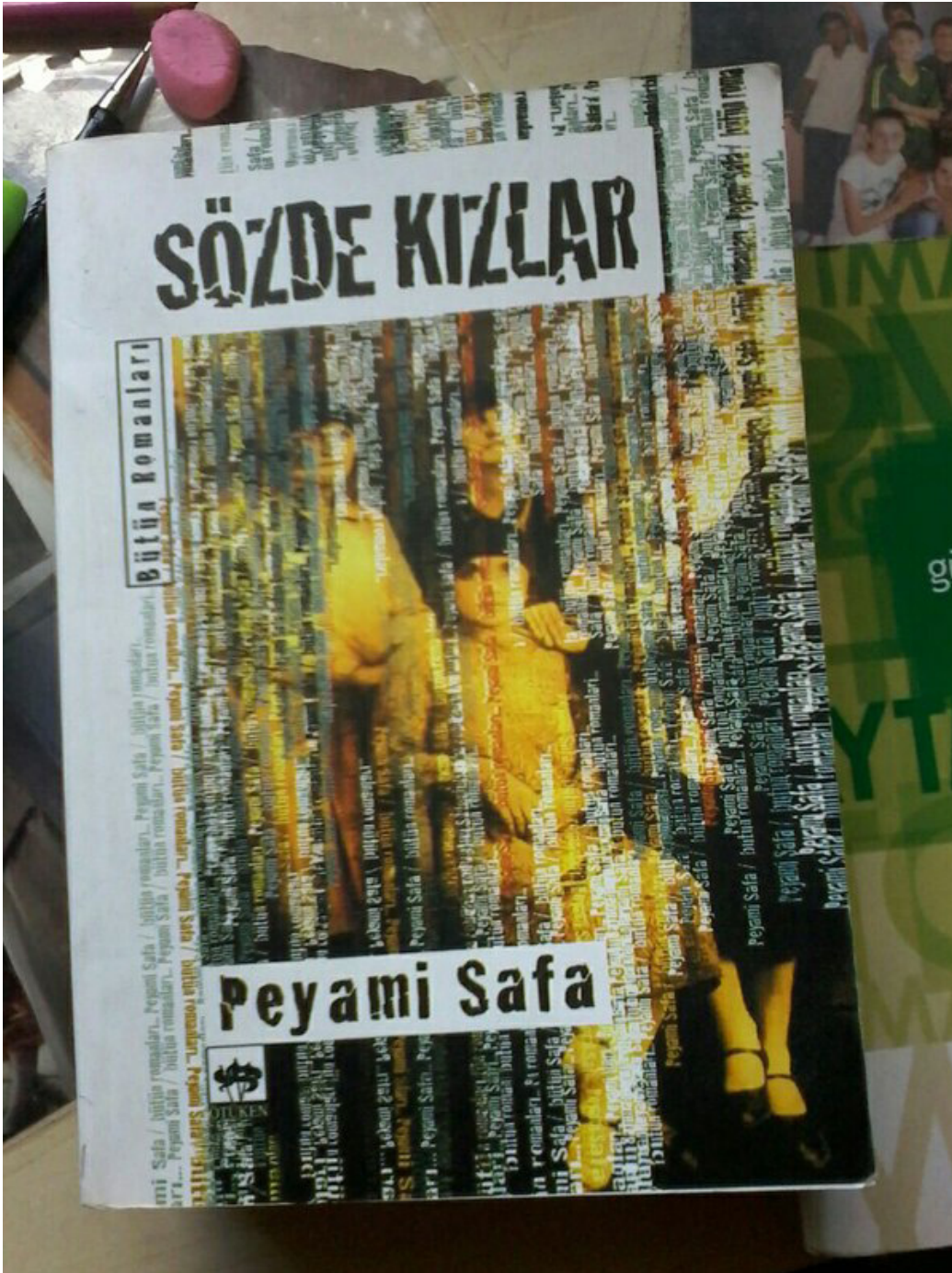
**Baskı Yılı:** 2016

Bu yazımızda Peyami Safa'ya edebi şöhretini kazandıran "Sözde Kızlar" kitabını psikolojik ve sosyolojik bir pencereden inceleyeceğiz. Peyami Safa okurları bilir ki yazarın neredeyse tüm eserleri hayatından ve düşünce yapısından izler taşır. Bu yüzden Peyami Safa'nın hayatından bahsetmek yerinde olacaktır. 2 Nisan 1899'da İstanbul'da doğan yazarın şair babası İsmail Safa sürgünde hayatını kaybeder. Henüz 2 yaşındayken babasını kaybetmiş olan Peyami'nin hayatı 9 yaşında yakalandığı ağırlı kemik hastalığı ile daha da zorlaşır. Maddi imkansızlık ve ağrılar içinde geçen bir çocukluk döneminin yansımalarını romanlarının satır aralarında görürüz. Bir dönem öğretmenlik yapan yazar daha sonra dergiler çıkartarak öykülerini yayımlamıştır. Peyami Safa'nın romanlarında

doğu batı kültürü arasındaki geçişin sancılarını yaşayan insanlar resmedilmiş, bu bağlamda yazarın romanları değişen koşullardaki insanın ruhsal sancılarının ve toplumsal yozlaşmanın sebep ve sonuçlarının ince ince işlendiği hazineler olarak nitelendirilebilir.

"Sözde Kızlar" kitabına gelecek olursak, Mütakere döneminde geçen roman, Yunanlılar tarafından esir alınan İhsan Bey'in kızı Mebrure'nin İstanbul'a gelerek buradababasını arama macerasını anlatmaktadır. Mebrure'nin, İstanbul'da kalmak için geldiği akraba evi zevk ve sefa düşkünü insanların uğrak yeridir. Mebrure bu durumdan hiç hoşlanmamaktadır fakat çaresizdir. Evin çapkını olan Behiç, Mebrure'yi elde etmek için elinden gelen her şeyi yapacaktır.

Bir yanda Anadolu'yu kasıp kavuran savaş dönemi, bir yanda ise tüm bu olanlara sırtını çevirmiş ve Batılılaşmayı yanlış anlayıp eğlence düşkünü bir hayat yaşayan İstanbul cemiyeti resmedilmiştir.



Dönemin bu iki farklı kesiminin sosyolojik bir portresini çizen romanda Doğu-Batı kültürlerinin bakış açıları arasındaki farklar ve kültürel değişimler karşısında insanların tutum ve davranış değişiklikleri o k u y u c u y a aksettirilmiştir.

Romana bakıldığında birçok psikolojik kuramda bahsedilen “ ç o c u k l u k yaşantılarının önemi” bir kez daha gözler önüne seriliyor. Yazının başında Peyami Safa’nın yaşamını bilmeden bu tahlili yapmanın yerinde olmayacağını söylemiştik. Yazarın ç o c u k l u ğ u n d a yaşadığı zorlu yaşam olayları romana öylesine yansımış ki, adil dünya inancına olan bağlılığını her bölümde görebiliyoruz. Sosyal psikolojinin bir kavramı olarak adil dünya inancı, kişinin bu dünyada kötü işler

yapan kişilerin yine bu dünyada cezalandırılacağına olan inancıdır. Bir savunma mekanizması şeklinde işleyen ve bireyin benlik bütünlüğünü korumasına yardımcı olan bu inanç, romandaki kahramanların sonlarını da belirlemiştir.

Bir dönem romanı olarak, kültürel değişimin içerisindeki bireylerin ruh hallerini yansıtan bir ayna olarak ve yazarın hayatındaki zorlayıcı yaşam olaylarının yansımaları olarak “Sözde Kızlar” kitabı birçok açıdan incelenerek okunması gereken bir eser olarak karşımızda durmaktadır. Yazarın diğer eserleri de incelenerek bütüncül bir tahlile ulaşmak mümkündür. Bir sonraki yazıda görüşmek üzere, derin okumalarla dolu günler dilerim...



**SİBEL UYANIK**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

# FARK ET, DÜŞÜN, HİSSET, YAŞA KENDİ KENDİNE PSİKOTERAPİ REHBERİ

## Kitap Künyesi

Yazar Adı: M. Hakan Türkçapar

Yayınevi: Epsilon

Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2019

Sayfa Sayısı: 291

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar, Türkiye'nin önde gelen Bilişsel Davranışçı Terapistlerinden. 1990 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesini ve 1995 yılında da psikiyatri ihtisasını bitiren Dr. Türkçapar, 2003'te Academy of Cognitive Therapy (ACT) tarafından Bilişsel Terapist olarak sertifikaya edildi. 2013'te yine ACT tarafından kendisine

## FARK ET, DÜŞÜN, HİSSET, YAŞA

Bilişsel Terapi alanında eğitici ve süpervizör unvanı verildi. Şu an Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği başkanlığı ile Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü başkanlığını yürütmekte. Dr. Türkçapar'ın, bilişsel davranışçı terapi alanında *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama* (2007) ve *Klinik Uygulamada Bilişsel Terapi: Depresyon* (2009) adlı iki kitabı ve yüzden fazla makalesi mevcut.

*Kitap; sorun ve çözüm olarak iki kısımdan oluşuyor. Sorun kısmında duyuş, algı, duygu, düşünce ve davranışlar kavramsal boyutta açıklanıyor. Duygu, düşünce ve davranışların hayatımızda ne zaman sorun haline geldiği anlatılıyor. Çözüm kısmında ise bunu değiştirmeye yönelik yol ve yöntemler yer alıyor.*

Sabah gözlerimizi açtığımızda gün ışığının yüzümüze vurduğunu hissettiğimizde, kahvaltı yaparken içmeyi unuttuğumuz çay soğuduğunda, yediğimiz zeytin tuzlu çıktığında, yeni aldığımız elbisenin etiketi ensemizi kaşındırıldığında, sokağın köşesine bir simitçi konuşlandığında, durakta bir köpek bizimle beklediğinde, otobüsün içi parfüm koktuğunda, radyoda en sevdiğimiz şarkı çaldığında, karşımızdaki koltukta oturan iki kişi birbirine gülümsediğinde, çalışırken bir arkadaşımız aradığında, pencereden serin bir rüzgar girdiğinde... *Gün boyu bunları ve bunlara benzer olayları yaşıyoruz. Hangilerini fark ediyoruz?*

Kitapta, girişten sonra bunun gibi bir pasaj yer alıyor. Verdiği mesaj ise; *çinde bulunduğumuz ortamın, çevrenin ve bu çevredeki insanların ruhsal*



# FARK ET DÜŞÜN HİSSET YAŞA

Kendi Kendine Psikoterapi Rehberi

Prof. Dr. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Psikoloji

@epsilon

yaşamımızın önemli bir parçası olduğu. Duygu, düşünce ve davranışlarımızı tetikliyor, şekillendiriyor ve sürdürüyorlar. Fakat bunun için öncelikle ortamda olup bitenleri algılamamız ve fark etmemiz gerektiği vurgusu var. Algılama ve fark etmeden sonra ise devreye yorumlama ve değerlendirme giriyor. Hepimiz aynı şeyleri duysak, görsek, yaşasak bile anlamlandırmada öznel farklılıklar olabiliyor. Örneğin yolda yürürken burnumuza gelen şekerli parfüm kokusu bizim için bir şey ifade etmezken başka birisine pek hazzetmediği bir tanıdığını hatırlatıp sinirlendirebiliyor. Gördüğümüz üzere algı ve düşüncelerimiz, algı ve düşünceler olarak kalmayıp bir başka alanı etkiliyor: duygularımızı. Türkçapar, duyguları bir uyarı ve alarm sistemine benzetiyor. Duyguların, çevreyi ve çevrede olup bitenleri fark edip ona göre hareket etmeye yardımcı olduğunu söylüyor. Örneğin; korku, kendimizin ya da sevdiğimiz kişilerin güven içinde olmadığına, tehlike altında olduğuna işaret eder. Biz de ona göre davranırız.

Peki, Türkçapar'a göre duygularla başımız ne zaman derde girer? Olumlular bir yana, olumsuz duyguları sorun olarak gördüğümüz ve yaşamak yerine direkt ortadan kaldırmaya çalıştığımız ve kaçındığımız için ya da o anki duygunun gerçeklikten kaynaklı olduğunun zannedilmesinden. Agorafobisi olan birinin metroda kalbi bir an hızlı attığında kriz geçireceğinden ve yardım alamayacağından korkması, bu yüzden metro ve metro gibi kapalı

ortamlardan kaçınması gibi.

Gelelim çözüme, bu konuda neler yapılabilir? Dr. Türkçapar, atılacak ilk adımın duygularımızı fark etmek ve onların ne anlama geldiğini anlamak olduğunu ifade ediyor. Hangi olumsuz duyguyu yaşıyoruz, bu duygu hangi olay/durumun içindeyken oluyor, aklımızdan ne geçiyor, ne yapıyoruz? Tüm bunların o duygu yaşandığı anda not edilmesinin önemli olduğu vurgulanıyor. Bu bağlamda kitapta yer alan, Türkçapar'ın geliştirdiği "Olumsuz Duygu Kaydı" tablosu kullanılabilir. Burada, duyguların yanında düşünceye de dikkat çekiliyor. Türkçapar, düşünceleri tiyatro ve sinemaya benzetiyor: "Nasıl ki bir oyun sahnede olup biten bir şeyse, düşünce de zihinde olup biten bir şeydir." Yani, düşünceler sadece düşüncelerdir, gerçeklik değildir. Biz gerçek zannedip o doğrultuda davrandığımız için sorun yaşamaya devam ediyoruz. Düşüncenin işlevi aslında bizi yaşamdaki değer, istek ve ideallerimize yaklaştıran davranışlara götürmektir, götürmüyorsa o düşünce işlevsiz, yararsız demektir. Kitapta bu konuya geniş yer veriliyor ve yine Türkçapar'ın geliştirdiği "Düşünce İnceleme Formu" ile zihnimizden geçen anlık düşünceleri saptamak, bunların bize yansımalarının farkında olmak, işlevsiz olanları daha gerçekçi, uygun ve yararlı düşüncelerle değiştirmek bir sonraki adım olarak ele alınıyor. Tüm bunların ışığında olumsuz duygu ve düşüncelerimizin hala devam etmesi normal karşılanıyor. Sonuçta, yılların alışkanlığının bir seferde değişmesi beklendik değil. Zaman, uygulama ve çaba gerekiyor.

*Kitaba dair kişisel izlenimim:*

Kitap, piyasada gördüğümüz klasik kişisel gelişim kitaplarından değil. Bilgiler bilimsel nitelikte olup Dr. Türkçapar'ın da birikimi ile harmanlanmış bir şekilde karşımıza çıkıyor. Her konunun örneklerle zenginleştirilmesi konuyu daha anlaşılır kılıyor. Ayrıca, alandan olmayan kişilerin de rahatlıkla okuyup anlayabileceği sadelikte yazıldığını söyleyebilirim.

**MELİKE GÜMÜŞ**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**



dikkat çekmektedir. Metaforlar kullanılarak varoluşsal mesajlar verilen oyun, izlerken de sonrasında da izleyicinin düşüncelere dalmasına neden olmaktadır. Oyun, Samuel Beckett'in eseri referans alınarak yazıldığı için izlemeyen önce "Godot'yu Beklerken" oyununu izlemeniz ya da kitabını okumanız oyundan aldığınız doyumunu arttıracaktır.

# GODOT'YU BEKLERKEN'İ BEKLERKEN

Oyunun Türü: Trajikomedi

Oyunun Süresi: 1 Saat 45 Dakika

Perde Sayısı: 2 Perde

Yazan: Dave Hanson

Çeviren: Ekin Tunçay Turan

Yöneten: İlham Yazar

Sergileyen: Antalya DT

Sezon: 2018 - 2019

*Oyunun Konusu;* Oyun, Samuel Beckett'in 2 perdelik ünlü trajikomedisi "Godot'yu Beklerken" oyununu oynayabilmek için sahne arkasında bekleyen 2 yedek oyuncu etrafında kurgulanmıştır. Başrol olma hayalindeki yedek oyuncular hiç görmedikleri yönetmenin gelip onları sahneye çıkartmasını beklemektedir. Oyunda Godot'yu bekleme aşamasına geçmek için bile bekleyen kahramanların trajikomik durumu bir yandan felsefik ve bir yandan mizahi öğeler kullanılarak anlatılmaktadır. Oyun, absürt yapısının yanısıra düşündürülen diyalogları ve başarılı kurgusuyla da

## -İnceleme Bu Kısımdan İtibaren Spoiler da İçermektedir. -

Oyunda uzun süredir sahneye çıkmayı hayal eden Val ve Ester isimli yedek oyuncuların sahne arkasındaki diyaloglarına konuk olunmaktadır. Yedek oyuncuların oyunu sahnelemeye yükledikleri anlam oyunun ilk sahnesinden itibaren göze çarpmaktadır. Onlara göre eğer bu oyunu sahnelerlerse ünlü birer oyuncu olacaklar, zengin olacaklar, daha çok sevecekler, istedikleri her şeye sahip olacaklardır. Bu yüzden oyun her sahnelendiğinde sahne arkasında tam vaktinde ve kostümleriyle hazır bulunarak saatlerce beklerler. Yaşantıya yükledikleri anlamlar düşünüldüğünde Viktor Frankl tarafından geliştirilen logoterapi kuramı akıllara gelebilir. Karakterler yaşama anlamlarını kurama uygun biçimde oynamayı istedikleri oyun üzerine kurmuşlardır. Hatta oyunu sahnelemeseler bile bu castın bir parçası olmakla gururlanmaları dikkat çekmektedir. Bu oyun aracılığıyla bir nevi görülmek ve var olmanın kavgasını vermektedirler. Adeta sahne arkasına hapsolmuşlardır ve eğer bir gün oyuna çıkabilirlerse özgürleşecek gibidirler. Uzun süredir büyük bir umutla bekledikleri başrol için sahneye çıkma ihtimalleri olduğunda ellerinin ayaklarına dolanması, ne yapacaklarını şaşırması, kaçmaya ve saklanmaya yeltenmeleri her ne kadar beklenmedik bir tavır olsa da, bu durum Frankl'in

otobiyografik tarzda yazdığı “İnsanın Anlam Arayışı” isimli kitabında değindiği “özgürlüğüne kavuşan bir tutuklunun” düşünceleriyle benzerlik göstermektedir. Serbest kaldığında yıllardır hayal ettiği özgürlüğü beklediği gibi hissedemeyen tutuklunun kitaptaki tasviri gibi karakterlerimizin de yıllar boyu kurdukları hayalleri, beklentileri ve bekleyişleri anlamın yitirilmesine sebep olmuştur. Sanki artık oyunu sahnelemekten değil de oyunu sahnelemeyi beklemekten, bunun hayalini kurmaktan keyif alır olmuşlardır.

Karakterlerin diyalogları düşünüldüğünde içinde bulundukları durumu mizahi bir bakışla yorumlamaları dikkat çekmektedir. Birçok terapi kuramında mizah, varoluşu korumak için bir duvar olarak tanımlanmaktadır. Buradan yola çıkarak da karakterlerimizin başarısızlık ve sayısız reddedilmeyle bu duvar sayesinde başa çıktığı düşünülmür.

Yine logoterapi kapsamında düşünüldüğünde karakterlerin hiçbir yere ayrılmadan bekleyişleri, ettikleri şikâyetler, tamamıyla kendi seçimleri olarak yansıtılmaktadır. İstedikleri zaman çekip gidebilecekken, farklı fırsatları değerlendirebilecekken karakterlerimiz bir an için bile olsa sahne arkasından ayrılmamaktadır. Oyunun sonlarına doğru seçimlerini sorgulayan Val, beklemek konusunda daha kararlı olan

Ester’e içinde bulundukları durumun sorumluluğunu almaları gerektiğinin bilincini aşlamıştır. Bu bekleyiş ne yönetmenin ne oyunu sergileyenlerin ne de seyircilerin suçudur. Kararı alan da uygulayan da karakterlerin kendisidir.

Beklemek üzerine kurulmuş olan oyunda “umut” kavramına yoğunlaşılması dikkat çekmektedir. Pozitif psikoterapinin önemli kavramlarından olan “umut” karakterlerin tavırlarında, diyaloglarında açıkça işlenmiştir. Kavram kapsamında düşünüldüğünde karakterlerin umudu uygun olmayan şekilde, pasifçe, kullandıkları düşünülebilir. Karakterlerimiz yalnızca beklemekle yetinmektedir. Oynamayı hayal ettikleri oyunun içeriği hakkında bile düşünmemiş olmaları, oynamaya çalıştıklarında tek bir repliği bile hatırlamamaları bu durumu kanıtlar niteliktedir.

Karakterlerden Ester, yedek oyunculuk konusunda daha uzun bir geçmişe sahip, eksiklerini kabul etmekte zorlanan ve kendini kanıtlama çabasında bir karakter olarak karşımıza çıkmaktadır. Sürekli

olarak aslında benzer bir konumda bulunduğu Val’i aşağılama girişiminde bulunmaktadır. Neredeyse her konuşmasında kendini büyük bir oyuncu, tiyatro eğitmeni, senarist gibi anlatır. Val’i etkilemekten doyum alır. Beğenilme ve takdir görme konusundaki eksikliklerinin onu bu duruma ittiği düşünülebilir. Hayatının merkezinde başrol oyuncusu olmak vardır ve bunun dışında farklı bir şey düşünememektedir. Canlandıracağı karakterin yelege üstüne uymamasına rağmen yelege yüklediği anlam doğrultusunda onu kimseye vermek istemez. Yelegini kaybettiğini düşündüğünde dünyası başına yıkılır. Hayallerinin, yaşamının son bulduğundan bahsetmesi bu durumu kanıtlar niteliktedir. Karakterin kurallara olan aşırı bağlılığı da gözden kaçmamıştır, her şey usulüne uygun ve sırasıyla ilerlemelidir. Otoriteye olan bu



bağlılığı da düşünüldüğünde karakterin tavırları takıntılı (obsesif) bir bireyi anımsatmıştır. Bu kapsamda karakterin oyunda sunduğu takıntılılığı (obsesifliği) düşündüren farklı ipuçları da göz önüne alınmalıdır.

Bir diğer yedek oyuncu olan Val ise Ester’e göre daha silik görünmektedir. Ester gibi kendini övmez; fakat birçok yönden ondan daha iyidir. Eksikliklerini açık yüreklilikle, maske kullanmadan dile getirebilir. Bu kişisel farkındalığı, oyunun sonlarına doğru Val karakterine cesaretli davranabilmek ve uygun seçimler yapabilmek konusunda yarar sağlayacaktır.

**FEYZA KILINÇ**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

# 12 ÖFKELİ ADAM

**Yazar:** Reginald ROSE

**Çevirmen:** Cemal BERK

**Yönetmen:** Arif AKKAYA

**Oyuncular:** Ahmet ÖZARSLAN, Ali Gökmen ALTUĞ, Burteçin ZOGA, Enes MAZAK, Erkan AKKOYUNLU, Gün KOPER, Kutay KIRŞEHİRLİOĞLU, Mehmet AVDAN, Metin ÇOBAN, Nihat ALPTEKİ, Rahmi ELHAN, Selçuk YÜKSEL, Serdar ORÇİN

**Oyun Süresi:** 1 Saat 40 Dakika (2 Perde)

**Yer:** İstanbul Devlet Tiyatrosu

## *Oyunun Konusu:*

Şüphelinin suçlu olduğunun genel kabul görüldüğü yerde son karar jüriye kalmıştır. Jüriler verecekleri karar ile bir çocuğun kaderini belirleyeceklerdir. Tüm jürinin kesin katil gözüyle baktığı vakaya bir jüri karşı çıkarsa ne olur? On iki jüri üyesi üzerinden adalet kavramını sorgulayan oyun, tiyatro seyircisi ile buluşuyor...

## *Oyun İncelemesi:*

Adını son derece popüler film arşivinden duyduğumuz "On İki Öfkeli Adam", tiyatro uyarlamasıyla seyircilerin karşısında. Oyun, "bir çocuğun hayatı söz konusuken beş dakikada karar verilemez, ya yanılıyorsak?" sorusuyla başlamaktadır. Bu cümleden de anlaşılacağı üzere oyunun, insan doğasına pozitif bakan ve 'insan doğuştan iyidir' anlayışla hareket eden hümanizm temelli olduğunu söyleyebiliriz. Var olan ön yargıların gerçekleri görmemiz üzerinde en büyük engel olduğunu ifade eden oyun; olaylara, durumlara karşı ön yargısız olarak hareket edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Vurgulanan bu bakış açısıyla ileri düzeyde empati anlayışı kazanılabilir. Hümanizm temelli bakış açısı da zaten bu çerçevede şekillenmektedir. Oyunun genel işleyişi değerlendirildiğinde oyunun sosyal psikoloji kavramlarını önemli derecede yansıttığı belirtilebilir. Çeşitli olaylar bize çeşitli sosyal psikoloji kavramlarını çağrıştırmaktadır. Bu oyun kapsamında açıklanabilecek en etkili kavram ise "azınlık etkisi" kavramıdır. Çoğunluğa uyma davranışının aksine etkili düzeyde bir azınlığın da bir grubun fikri üzerinde etkisini açıklayan bu kavram oyunun genel temasını net bir biçimde yansıtmaktadır. Yine sosyal psikolojisi kavramından halo etkisinin tersi şeytan etkisi





(devil effect) de oyunda karşımıza çıkmaktadır. Jüriler çocuğun geçmişte işlediği suçlardan dolayı atfedilen kötü sıfatını genelleyerek suçlu olduğu yönünde net bir karara varmıştır. Oyunun bazı kısımlarındaysa 'sosyal kaytarma' dediğimiz unsurlarla karşılaşabiliriz. Bu bağlamda jüri üyelerinden bazıları, hayatı söz konusu olan çocuğun gelecek durumunu düşünmeyip kendi kişisel çıkarını (akşam oynanacak maç, yapılacak işler v.b.) düşünmesi ve bu kapsamda kararın bir an önce verilmesi adına düşüncesini bir anda değiştirmesi bu duruma örnek verilebilir. Temel Atfetme Yanılgısı dediğimiz kavramın da oyun içerisinde var olduğu belirtilebilir. Bir insanın yapmış olduğu davranışı içinde bulunduğu duruma göre değil de genel eğilimleri ve tutumuyla açıklama durumunu ifade eden bu kavram oyunda jüri üyelerinin çocuğu geçmiş yaşantısı ve yetiştiği koşullar sebebiyle suçlu bulması davranışı olarak karşımıza çıkar.

Sonuç olarak yukarıda ifade edilen kavramlar başat olmak üzere sosyal psikolojinin ifade ettiği birçok kavram oyun içerisinde kendisini göstermektedir.

#### *Oyun Hakkında Kişisel İzlenimim:*

Toplum ve kitle psikolojisi konusunda ilginiz var ise tadına doyamayacağınız güzellikte bir oyun sizleri bekliyor. Bu oyunu izledikten sonra kendi yaşantınıza dair birçok unsuru eleştirme ve kendi yaşantınızı gözden geçirme fırsatı elde edeceksiniz. Etkili oyunculuk ve akıcı dili sayesinde oyun ile vaktin nasıl geçtiğini anlayamayacaksınız...

#### *Değerli Psikolektif + okurları,*

Bir sonraki sayımızda Turgut Özakman'ın "Töre" adlı oyunun incelenmesi yapılacaktır. Oyun incelemesi yazısını okumadan önce oyunu izlemek isteyen okurlarımıza duyurulur.

Sağlıklı, afiyetli günler dilerim. Esen kalın efendim.

**AHMET ALAKUŞ**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**



SAVI 4

# PSIKOLEKTIF+

AĞUSTOS-2019