



NOCTURNAL ANIMALS *Ahmet YAŞAR*

MÜSLÜM *Feyza KILINÇ*

ÖZGÜVENİ KEŞFEDİN *Havva Nur ERAYDIN*

ALTINCI KOĞUŞ *Melike GÜMÜŞ*

KURTLAR SOFRASI *Mücahit AKKAYA*

içindekiler

03 Genel Yayın Yönetmeninden

FİLM ANALİZLERİ:

05 **Nocturnal Animals**
Ahmet Yaşar

07 **Requiem for a dream**
Mine Tekin

09 **Kaptan fantastik**
Ayşe Çokyavaş

11 **Müslüm**
Feyza Kılınç

13 **Loveless**
Özlem Tekin

15 **Marriage Story**
Tuğçe Erdem

KİTAP ANALİZLERİ:

18 **Özgüveni Keşfedin**
Havva Nur Eraydın

20 **Altıncı Koğuş**
Melike Gümüş

TİYATRO ANALİZLERİ:

23 **Kurtlar Sofrası**
Mücahit Akkaya

Genel Yayın Yönetmeninden...

Merhaba değerli okuyucularımız. Üç aylık bir aranın ardından altıncı sayımızı sizlerle buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Psikolektif + dergimizin bu sayısında sizleri altı film, iki kitap ve bir tiyatro incelemesi bekliyor olacak. Derginin bu sayısı incelendiğinde yazıların ağırlıklı olarak kişiler arası ilişkiler, yakın ilişkiler temalarında hazırlandığı görülmektedir. Dergimizin bu sayısının kapağında ise sizleri sinemanın önemli yönetmenlerinden Darren Aronofsky karşılamakta. Darren Aronofsky, 1969 yılında New York'ta doğmuş, 1991 yılında ise Harvard Üniversitesi'nden mezun olmuştur. İlk filmini ise 1996 yılında (Pi) yapmış, film ise 1998 yılında gösterime girmiştir. Kendisini kapak fotoğrafına taşımamızı sağlayan Requiem for a dream adlı film ise 2000 yılında vizyona girmiştir. Bu sayıyı yayına hazırlamaya çalıştığımız günlerde ise Elazığ'da bir deprem meydana geldi ve bu depremde hayatını kaybeden vatandaşlarımızı rahmetle anarken, yaralılara acil şifalar diliyoruz. Elazığ ve Malatya'yı derinden etkileyen depremin bir daha acı sonuçlara yol açmamasını temenni ediyoruz. Psikolektif+ dergimizin bir sonraki sayısında görüşmek üzere! Sinema, kitap ve tiyatro ile kalınız :)

MÜCAHİT AKKAYA
PSİKOLEKTİF+ GENEL YAYIN
YÖNETMENİ



psikolektif



psikolektif@gmail.com



psikolektif

Görsel Tasarım - Sertan Hamza GÜR



PSİKOLEKTİF+
FİLM İNCELEMELERİ

NOCTURNAL ANIMALS / GECE HAYVANLARI

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 2016

Tür: Dram, Gerilim

Yapım: ABD

Süre: 116 dakika

İmdb Puanı: 7.5

Oyuncular: Amy Adams, Jake Gyllenhaal, Micheal Shannon

Yönetmen: Tom Ford

Zengin, ancak özel hayatında sorunlar yaşayan sanat galerisi sahibi Susan Morrow (Amy Adams), 19 yıl önce terk ettiği eski eşi, yazar Edward Sheffield'dan (Jake Gyllenhaal) bir paket alır. Posta kutusuna bırakılan bu pakette eski eşi Edward'ın henüz hiçbir yerde yayımlanmamış kitabı yer almaktadır. Edward, Susan'dan kitabını okumasını ve kitabı hakkında fikir belirtmesini ister. Bu kitap hem Susan'a adanmıştır hem de Edward'ın Susan'a taktığı lakaptan yola çıkılarak romana Gece Hayvanları adı verilmiştir. Susan kitabı okudukça kendi hayatını ve Edward'la ilişkisini tekrar sorgulayacak ve yaptığı hatalarla yüzleşecektir.

-Yazı spoiler içermektedir.-

"Herkes kendini yazar."

Film, farklı bir açılış sahnesiyle topluma ve onun dayatmalarıyla kaybolan hayatlara gönderme yaparak -bu tür bir temanın filmde olduğu mesajını vererek- başlar. Susan, eski eşinden aldığı kitabı okudukça hikayenin sadece kurmaca bir gerilimden ibaret olmadığını, Susan'ın geçmişine dair önemli mesajlar içerdiği fark edilir. Okuduğu bu roman, Susan için yazılan bir eser değil, Edward'ın Susan'dan alacağı

NOCTURNAL ANIMALS

intikamın ete kemiğe bürünmüş halidir. Susan'ın kitabı okumaya başlamasıyla birlikte kitaptaki konuyla paralel bir şekilde Edward ve Susan arasındaki ilişki flashback sahneler ile anlatılmaya başlanır. Susan hayatta ne istediğini bulamamış, huzursuz, dengesiz, ihtiraslı bir karakterdir. Edward ise basit bir yaşama sahip, hayattan çok fazla beklentisi, hırsı olmayan, özgüveni düşük, pasif bir karakterdir. Suzan ve Edward evlenmeye karara verir. Suzan'ın annesi, güç ve zenginliği önceleyen bir karakterdir. Kızı Suzan'ın, kendisine benzediğini düşündüğünden bu çiftin mutlu olamayacağını düşünür ve bu evliliğe karşı çıkar. Suzan ise annesine benzemekten nefret ettiğini ve onun gibi olmadığını söylese de aslında annesine benzemektedir. Edward ve Suzan evlendikten sonra ise problemler ortaya çıkmaya başlar. Suzan Edward'ın iyi bir işte çalışmak dururken bir kitapçıda çalışıp nitelikli bulmadığı kitaplar yazmaya çalışmasını ve hayatta herhangi bir hırsı olmadan, pasif kalmasını kabullenemez. Edward'ın zayıf bir karakter olduğu gerçeğiyle yüzleşir. Onu yakışıklı, zengin bir adam için terk eder ancak ondan sonraki yaşamında mutlu olamaz, eşi tarafından aldatılır. Huzursuz, mutsuz, pişman, uyku problemi yaşayan birine döner.



Edward'ın yıllar sonra eski eşi Suzan'a gönderdiği kitapta geçen olaylar ve karakterler ise, aslında Edward ve Suzan'ın geçmişte yaşadıklarının birer temsilidir.

Alegorik bir şekilde hazırlanan kitap içindeki hikayede ise otobanda eşi ve kızıyla yolculuk yapan Tony adındaki bir adamın trajik hikayesi seyirciye sunulur. Tony ve ailesinin arabayla yol alması aslında Edward ile Susan'ın sonu kötü biten ilişkisini temsil eder. Tony ve ailesi yolda üç kişi tarafından durdurulur. Bu üç kişi aslında Suzan, Suzan'ın annesi ve Suzan'ın şimdiki eşinden başkası değildir. Bu gençlerden Ray aslında Susan'ı temsil ediyor. Türk lakaplı olan kişi Suzan'ın annesini, Lou ise Suzan'ın kocasını temsil ediyor. Tony ise Edward'ın yansımasıdır. Ray'ın Tony'e sataşması karısına ve kızına göz koyması ve sonucunda onları kaçırmaması ve Tony'nin onları ölü olarak kırmızı bir koltukta bulması olayı gerçek hayatta Susan'ın çocuğunu aldırıp, Edward'ı terk etmesini anımsatıyor... Bu noktadan sonra Tony'nin intikam alma hikayesini izlerken aslında Edward'ın da Suzan'dan intikamını alışı izliyoruz ve bu intikam Edward için aynı zamanda bir günah çıkarmayı ve arınmayı da beraberinde getiriyor. Film ilginç finaliyle de son buluyor.

Filme İlişkin İzlenimlerim

Nocturnal Animals, katman katman olay örgüsü, çok beğendiğim görüntü çekimiyle çocukluk yaşantıları ve aile yaşamının ne kadar önemli olduğunu neyi seçeceğimiz ve kimi seveceğimiz dahil birçok şeyi nasıl etkilediğini gözler önüne seriyor. İlişkilerin doğasını, seçim yapmanın zorluğunu, yanlış tercihlerden kaynaklanan pişmanlığın psikolojisini, genel geçer kuralların insanı nasıl etkilediğini beyazperdeye yansıtıyor. Bu tür konulara ilgi duyanların ve psikolojik gerilim filmi sevenlerin ilgiyle izleyebilecekleri bir film olacaktır. Şimdiden iyi seyirler...

Hoşçakalın, sinemayla kalın.

AHMET YAŞAR
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



REQUIEM FOR A DREAM

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 2000

Tür: Dram / Psikolojik Gerilim

Yapım: ABD

Süre: 101 dakika

İmdb Puanı: 8.3

Oyuncular: Jared Leto, Ellen Burstyn, Jennifer Connelly, Marlon Wayans

Yönetmen: Darren Aronofsky

"Bu gerçek değil hem gerçek olsa da sorun değil... Her şey düzelecek, göreceksin. Sonu güzel bitecek."

Darren Aronofsky'nin yönetmenliğinden izlediğimiz Hubert Selby'nin romanından uyarlanan Requiem For A Dream, Türkçe'ye "Bir Rüya İçin Ağıt" olarak çevrilmiştir. Çeviriyi daha derinden inceleyecek olursak ana karakterlerin her birinin bir rüya içerisinde yaşadığı, daima sahip olma üzerine odaklandıkları ve bir süre sonra bu maddelere bağımlı olarak yaşamlarını sürdürdüklerini söylemek doğru olacaktır. Filmde uyuşturucu bağımlısı bir genç ve televizyon bağımlısı bir annenin arasında günden güne açılan uçurum, uyuşturucuya bağımlı oldukları kadar da birbirlerine de bağımlı olan iki gencin aşk hikâyesi ve bu gençlerin yine uyuşturucu bağımlısı siyahi arkadaşlarının hazin sonu ele alınarak seyirciye aktarım yapılmıştır. Ancak bu öylesine derin bir aktarım olmuştur ki, sakın ve olağan sahneler ile başlayan film sinema tarihinde eşi benzeri görülmemiş 2000 geçiş sahnesi (cut) ile izleyenlerin yüreğini ağzına getirmiş, adeta zihnimizde depremler oluşturarak bolca gerilim anları yaşatmıştır. Film, genel itibarı ile bağımlılık üzerine kurgulanmış olsa da bağımlılığın birden çok çeşidini ve birleşimini işlemiştir.

Amerikan Denetleme Kurulu tarafından filme NC-17 ibaresi ile yaş sınırı koyulmuştur ve oldukça ağır, zihni allak bullak eden sahneleri sebebiyle yönetmenden bazı sahneleri kesmesi istenmiştir. Ancak yönetmenin bütünlüğü ve mesajı bozmamak adına bu teklifi kabul etmemesi filmin sınıflandırma

dışı gösterime girmesine neden olmuştur. Bu etkenler de filmin günümüze dek kült bir film olarak gelmesini, psikolojik gerilim türünde bir filmle baş başa kalmamızı sağlamıştır.

-Yazı spoiler içermektedir.-

Filmde bağımlılık yahut özgürlük, var oluş yahut yok oluş gibi birbirine karşıt anlamlar taşıyan ancak bir o kadar da iç içe geçmiş olgular Sara, Harry, Marion ve Tyrone olmak üzere dört ana karakter üzerinden işlenmiştir. Teknoloji bağımlılığı kitle iletişim aracı olan televizyon üzerinden anlatılırken, madde bağımlılığı ise kokain, eroin bağımlılığı ve LSD kökenli zayıflama ilaçları üzerinden anlatılmıştır. Psikanalitik kurama göre incelediğimizde dört ana karakterin de oral dönem yaşantılarında –filmde gösterilmese de- saplantılar olduğu ve bu dönemin sağlıklı atlatılamamasından kaynaklı olarak ileriki yaşamlarında bağımlılık davranışı ile mücadele etmek durumunda kaldıkları görülmüştür.

Anne karakterindeki Sara'nın eşinin ölümünden sonra yaşamındaki tek gayesi televizyonda her gün aynı saatte aynı programı izlemek ve bir gün o televizyona çıkabilmek olmuştur. Televizyon tarafından hem zihni hem bedeni öylesine uyuşturulmuştur ki ne oğlunun



uyuşturucu bağımlısı olduğunun farkına varabilmiştir ne de her geçen gün artan ve sağlığını riske atan fazla kilolarının. Öyle ki, oğlu Harry uyuşturucu almak için para bulamadığı her seferde annesinin televizyonunu satarak uyuşturucu almış ve ailesinde bulamadığı huzuru dolaylı yoldan da olsa uyuşturucu ile elde etmiştir. Sara ise her seferinde gidip televizyonu geri satın almış, son çareyi ise televizyonu zincirlemekte bulmuştur. Aslında bağımlılık düzeylerinin ne denli yakın ve ürkütücü olduğu filmin ilk sahnelerinde ortaya konmuştur. Sara'nın televizyon izlerken daima tekli koltuğuna oturması yaşamındaki katlanılmaz tek başlılığı ile de birebir bağdaştırılabilir. Sara'nın bir gün telefonunun çalması ve o çok sevdiği televizyon programından televizyona çıkmak için teklif alması onun için hayatında bir dönüm noktası olmuştur. Sara, haberi alır almaz Harry'nin mezuniyetinde giydiği kırmızı elbiseyi altın sarısı ayakkabıları ile denemiş ve elbisenin fermuarı kapanmayınca zayıflamaya karar vermiştir. Arkadaşının tavsiyesi ile zayıflama ilaçlarına başlamış ve yaşam amacı o elbisenin içerisine girerek eski mutlu günleri ile yaşayacağı mutlu günleri harmanlayabilmek ve tüm dünyaya kendisini beğendirerek id'inin arzularını karşılayabilmek olarak şekil almıştır. Sara'nın içe dönük ve ihmalkâr bir tip olması, geçmiş yaşamındaki aşağılık duygusuna karşın üstünlük çabası geliştirme isteğini filmde bir kesit olarak inceleyelim: *"Milyonlarca kişi beni görecektir ve benden hoşlanacaktır. Onlara senden bahsedeceğim ve babandan. Bize nasıl iyi davrandığından... Hatırlıyor musun? Bu, sabahları kalkmak için, kırmızı elbiseyi giymek, gülümsemek ve zayıflamak için iyi bir sebep. Elimde ne var ki? Yalnızım ve yaşılanıyorum. Kimsenin bana ihtiyacı yok. Kırmızı elbiseyi, seni ve babanı düşünmekten hoşlanıyorum..."* Sara, nihayetinde o elbisenin içine girmeyi başaracaktır ancak ilaçların bağımlısı olarak, halüsinasyonların kapanına kısılarak ve delirerek. Sara, bu yaşamdaki son gayesini de başarı ile yerine getirememiş ve ruh sağlığından olmuştur. İdealleştirdiği benliği ve gerçek benliği arasındaki fark onu nevrotik bir birey haline getirmiştir. Çıldırmış bir kadın olarak kapatıldığı hastanede filmin son dakikalarında oldukça ürkütücü bir şekilde defalarca kez elektrik şokuna maruz bırakılmıştır.

Harry, kız arkadaşı Marion ve arkadaşları Tyrone için ise yaşam maddeden ibaret hale gelmiştir. Harry ve Tyrone bunu ticarete dökmüşken ve iyi de kazanıyorken işler bir anda sarpa sarmıştır ve tüm ipler kopmaya başlamıştır. Marion da hiçbir zaman sağlıklı bir aile yapısına sahip olmamıştır, aile onun için salt para kaynağı demektir. Uyuşturucuya sahip olabilmek için para bulmak zorundadır ve bu sebeple üvey babası ile birlikte olarak hayattaki var oluşunu bedeninin özgürlüğüne tercih etmiştir. Sevgilisinin ne yaptığını bilen Harry, hem uyuşturucu krizlerinin hem de sevdiği kadını başkasıyla paylaşmak zorunda kalmanın verdiği çaresizlikle, "eylemsizlik" içindedir. Uyuşturucu bulmak için Tyrone ile şehir dışına doğru kaçan Harry kolundaki iltihaplı yaradan dolayı fenalık geçirir ve hastaneye giderler. Hastanede Tyrone kaçakçılıktan tutuklanır ve Harry'nin kolu kesilir. Marion ise daha çok uyuşturucuya sahip olabilmek için siyahi uyuşturucu piyasası liderinin seks oyuncuğu haline gelmiştir.

Dört ana karakter de kendisini bir bir bu bataklığa teslim etmiş ve varoluş çabası verirken yok oluşa kendi elleri ile imza atmıştır. Bireyin kurtarıcısının da -süperego-, celladının da -id- kendi içinde olduğunu final sahneleri seyirciye tekrar ve tekrar göstermiştir. Filmin son dakikalarında Sara'nın ve Harry'nin hastanedeki yatağında, Tyrone'nin hapisanedeki yatağında, Marion'un evdeki yatağında eş zamanlı olarak cenin pozisyonunda yatması bebeklik dönemindeki masumluluğa ve sorumluluktan kaçışa ihtiyaç duyduklarının göstergesi olabilir.

Son olarak Erich Fromm'un *Özgürlükten Kaçış* kuramı çerçevesinde filmi değerlendirecek olursak; dört ana karakterimizin asıl bağlarından ayrıldıktan sonra bireyleşme sürecinde yalnızlaştıkları yansıtılmıştır. Bu doğrultuda çaresizlik, kaygı gibi duygular çerçevesinde karakterlerin "yıkıcılık" kaçış mekanizmasını kullandıkları, yaşamlarını bastıran bireysel-toplumsal koşullara karşı düşmanlık besleyerek yaratıcılıktan uzaklaştıkları, bu yaşamda kendilerini kanıtlayamadıkları için de dibe çöktükleri gözler önüne serilmiştir.

MİNE TEKİN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



CAPTAIN FANTASTIC/ KAPTAN FANTASTİK

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 2016

Tür: Dram

Yapım: ABD

Süre: 119 dakika

İmdb Puanı: 7.9

Oyuncular: Viggo Mortensen, Trin Miller, Frank Langella

Yönetmen: Matt Ross

“Platon’un Devlet’inden bir cennet yarattık.” Ütopik bir yaşam ve eğitim örneğini gözler önüne seren filmde düşünmeden ve sorgulamadan tek bir saniye geçiremiyoruz. Bir baba, altı çocuk, karşı durdukları koca bir dünya ve başa çıkmaları gereken bir yas süreci...

-Yazı spoiler içermektedir.-

Ailemiz bir ormanda, medeniyetten, teknolojiden ve sahte gıdalardan uzak bir şekilde yaşıyor. Beslenmek için hayvan avlıyor, kıyafetlerini hayvanların derilerinden yapıyor, kayalara tırmanma gibi sportif aktiviteler gerçekleştirilmekteler. Çocukların hiçbiri okula gitmemiş ancak en küçük kardeşleri insan hakları sözleşmesini yorumlayabilecek bilgi birikimine sahip. Fiziksel olduğu kadar entelektüel anlamda da güçlüler. Birçok disiplinde yaşatlarının, belki de yaşadıkları dönemin çok üstünde olsalar da sosyal anlamda bir o kadar başarısızlar. “Bir kitapta yazmadığı sürece hiçbir şey hakkında hiçbir şey bilmiyorum.” ifadesini kullanarak yaşadıkları hayatı ve babalarını suçlamaya başladılar.

Toplumun tüm kurallarını reddeden bu aile Noel

CAPTAIN FANTASTIC

kutlamıyor, örgün eğitimden yararlanmıyor, hamburger-kola gibi işlenmiş gıdaları tüketmiyor, çocukların hepsi bıçakla hayvan avlayabiliyor ve şarap tüketebiliyor. Islak kayalara tırmanma sahnesinde artık iyice baskınlaşan çocuk istismarı düşüncesi yerleşiyor akıllara. Eğitim hakkında değişik bir bakış açısı sunan bu filmde durumun hem olumlu hem de olumsuz yanlarını görebiliyoruz. Okulda öğretilenler dışında nasıl hayatta kalınacağını öğretilmesi olumlu olsa da çocukların hazırbulunuşluklarının göz önüne alınmadığı da aşikar. Örneğin Piaget’in somut işlemler döneminden önce çocuklar soyut kavramları tam olarak algılayamamaktadır. Ancak babaları Ben, çocuklarına faşizm, kuantum fiziği gibi konularla ilgili kitap okutturup yorumlamalarını bekliyor. Teknolojik aletlerin kullanılmaması en dikkat çeken noktalardan biri. Yapılan araştırmalara göre uzun süreli teknoloji kullanımı beynin hipotalamus ve duyu motor alanlarında yavaşlamaya, duygusal tepkilerde gerilemeye sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra teknolojinin aşırı kullanımının dil bazlı düşünmeyi de olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Çocuklar





hayvan avlamayı normal karşılarken bilgisayar oyunlarındaki sahnelerde dehşete düşmüşlerdir.

Bir baba olarak Ben'in en dikkat çeken özelliği gerçeği doğrudan söylemesi diyebiliriz. Anneleri Leslie'nin intiharının ne şekilde olduğunu ayrıntıları ile anlatması olumsuz noktalardan biri çünkü somut işlemler dönemindeki bir çocuk için ölüm, net anlaşılamayan kavramlardan biri. İntiharın filmdeki gibi hem yetişkinlere hem de çocuklara ayrıntılarıyla anlatılması kişiler üzerinde olumsuz etki yaratarak intihar vakalarını arttırma riski taşımaktadır. Öldü, artık bizimle olmayacak, biz bir aileyiz ve yaşantımıza o olmadan devam edeceğiz gibi ifadeler 5 yaşındaki çocuğunun bilişsel ve gelişimsel yapısı için daha uygun. Bunun nedeni bu yaş grubundaki çocukların soyut kavramlarla ilgili net cevaplara ihtiyaç duymasıdır. Çocukların cinsellikle ilgili sorduğu soruya cevap verirken cinsel organların ismini doğru şekilde aktarması yine bu duruma örnektir. Net olmayan konu ise Leslie'nin cenazesidir. Leslie Budizm felsefesini benimsediği için yakılmak istediğini vasiyetinde belirtse de anne ve babası kabul etmemiştir. Tüm zorluklara rağmen cesedini yakarken etrafında şarkı

söylemeyi başarmışlardır. Kimi toplumlar ölen kişinin arkasından günlerce ağlarken Leslie, arkasından ağlanmasını değil şarkılar söylenmesini istemiştir. Seçilen şarkı Sweet Child O'mine :)

-Filme İlişkin İzlenimlerim-

Film, genele baktığımızda geçmişteki ve günümüzdeki eğitim sistemini oldukça sorgulatmakta. Bu yapıyı felsefi olarak adlandırmamızı sağlayan en önemli etken yapılan davranışı kesin doğru ya da kesin yanlış olarak değerlendiremememiz. Ne beyni ve vücudu eğitme yolunu, ne de ölüm ve din kavramını net çizgilerle değerlendiremiyoruz. Filmin sonunda aileyi yerleşik düzene geçmiş ve çocukları ödev yaparken görüyoruz. Buna rağmen bu zamana kadar direndikleri düzene yenildiler diyemiyorum. Var olan düzende kendilerince ayakta kalmayı başardılar demek daha doğru geliyor. Birkaç kere izlenilesi, üzerine araştırmalar yapılması bir film. İzlediğiniz her saniyeye değecek, şimdiden keyifli seyirler.

AYŞE ÇOKYAVAŞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

MÜSLÜM

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 26 Ekim 2019

Tür: Biyografi, Dram

Yapım: Türkiye

Süre: 130 dakika

İmdb Puanı: 7.9

Oyuncular: Timuçin Esen, Zerrin Tekindor, Ayça Bingöl

Yönetmen: Ketche (Hakan Kırvavaç), Can Ulkay

2018 yılının en çok izlenen filmi olarak karşımıza çıkan "Müslüm", arabesk müziğinin efsane ismi Müslüm Gürses'in hayat hikayesini beyaz perdeye taşıyor. Unutulmaz ses sanatçısının iniş ve çıkışlarla dolu yaşamının anlatıldığı filmde, Müslüm Gürses'in milyonları etkileyen müziğine, çocukluğundan ölümüne kadar geçen zamanda yaşamına etki eden kişilere, çok sevdiğini her fırsatta dile getirdiği eşi Muhterem Nur'a odaklanılıyor. Bu yazıda vizyona girdiği günden bu yana birçok magazinsel tartışmaya konu olan Müslüm farklı bir perspektifte incelenmiştir. Keyifli okumalar :)

İnsan davranışlarını anlamlandırmada Freud ile başlayan deterministik görüş kendinden sonra gelen birçok kuramı da etkilemiştir. Kuramcılarının söyledikleri birebir aynı olmasa da savunulan şey her zaman "bireyin yaptığı davranışın, verdiği tepkinin rastgele olmayacağı" yönündedir. Hepsinin bilinç düzeyinde ya da bilinçdışında bir anlamı vardır ve onlara göre bu anlamları şekillendiren kişinin çocukluğu, yetiştirilme tarzı, karşılaştığı olaylardır. Bu kapsamda Müslüm karakterinin çocukluğuna bakıldığında, verdiği kararları, yaşam tarzını, davranışlarını anlamlandırmak; nedenleri hakkında tahminler yürütmek mümkündür. Başkarakterin travmalarla dolu çocukluğu düşünüldüğünde yetişkinliği hakkında maalesef pek de sağlıklı çıkarımlar yapılamıyor.

-Yazı spoiler içermektedir.-

Alkolik, ilgisiz bir baba ile ailesi için kendini hırpalayan bir annenin ilk çocuğu olan Müslüm, aile içinde sağlıklı bir rol model edinemedi. Ebeveynlerinden öğrendiklerini devam ettirmiş ve büyüdükçe babasına benzemeye başlamıştır. Babasının alkolik olması Müslüm'ü de yaşadığı ilk zorlukta alkole yönlendirmiştir. Bunu bir baş etme yöntemi olarak görmüştür. Yaşamının ilerleyen zamanlarında da etrafındaki kadınlara babasının annesine davrandığı şekilde davranmıştır. Belki de annesini gözlemleyerek edindiği kadın şemasını etrafındaki kadınlara yüklemiştir. Adeta ebeveynlerinden öğrendiklerini tekrar ettirmiştir. Bu durum Transaksiyonel analizdeki "ebeveyn benlik durumu" kavramına benzemektedir. Eric Berne tarafından ortaya atılan ve temellerini psikoanalitik kuramdaki id, ego ve süperegö kavramlarından alan Transaksiyonel analize göre her bireyde 3 farklı ego durumu söz konusudur. Bireyin mutluluğu bu ego durumlarının dengeli şekilde işletilmesine bağlıdır. Bireyde hangi ego durumu baskınsa ona göre davranmaktadır. Müslüm karakterinde ebeveyn egosunun baskın olduğu düşünülmektedir. Ebeveyn egosu baskın bireyler küçük yaşlarda ebeveynlerinden öğrendiği şeyleri doğru ya da yanlış süzgecinden geçirmeden uygulama eğiliminde olurlar. Bu durum Müslüm karakterinin annesinin fedakarlığını babasının şiddete eğilimini, sorunlarıyla baş etme stratejilerini alması gibi düşünülebilir. İlişkilerinde sürekli ebeveyn rolü alan baskın benlik durumuyla hareket eden Müslüm karakteri de hem sevdiği kadına hem kardeşine hatta anne ve babasına da sanki onların ebeveyniymiş gibi davranmaktadır. Buna rağmen sanıyorum ki zihnindeki ebeveyn şeması kötü olduğundan hiçbir zaman çocuk sahibi olmayı istememiştir. Hayranlarının kendisini "baba" ilan etmesi de bir yandan ironik gelse de edindiği ebeveyn rolü düşünüldüğünde oldukça açıklayıcı olabilir. Çünkü filmde yansıtıldığı şekliyle Müslüm karakteri hiç çocuk olamamış, her zaman herkesin fedakar ebeveynliğini yapmıştır.

Müslüm henüz çocuk yaşlarda baba rolüne atanmış, almaması gereken sorumluluklar almıştır. Filmde Müslüm'ün aile ilişkilerinin işlendiği her sahnede dikkat çeken bu durumu öncelikle Adleryan kuramda doğum sırasının kişiliğe etkisini savunan "psikolojik doğum sırası" kavramıyla ele aldığımızda, kavramda açıklanan "ilk çocuklardaki sorumluluk bilinci" ile Müslüm karakterinin

uyumlu olduğu görülmektedir. Adler ilk çocukların göz önünde olmaya ve takdir görebilmek için çok çalışmaya meyilli olduğunu söylemektedir. Müslüm karakterinin aldığı sorumluluklar dışında her şeye rağmen kendisini müziğe adanması, daha iyisi için çabalaması, popülerliği gözetmesi bunların dışında herkesi memnun edebilmek için kendini geri planda tutması kuram kapsamında açıklanan özelliklere dayanak gösterilebilir. Filmin ilerleyen sahnelerinde Müslüm karakterinin çok ünlü ve sayılan bir sanatçı olduğu halde hala dinleyicilerine “neden her gece beni dinliyorsunuz ki?” gibi sorular sorması, kendini asla yeterli görememesi, hep daha fazlasını istemesi de Adler’e göre ilk doğan çocukların özelliklerindendir. Adler bunun nedenini ilk çocuğun tahtının ikinci çocuk ile sallanmasından ve her zaman kendini kanıtlama ihtiyacı gözetmesi olarak açıklar. Tabii bu durum Müslüm’ün içinde bulunduğu ortam açısından düşünüldüğünde ne kadar geçerlidir bu konu sizlerin takdirinde bulunmaktadır.

Müslüm 5 – 6 yaşlarındayken kardeşinin ölümü ile karşı karşıya gelir. Piaget’nin zihinsel gelişim kuramına göre İşlem Öncesi Dönemde olduğu düşünülen Müslüm, ölüm gibi soyut bir kavramını anlamlandıracak düzeyde değildir. Zaten sahnede de gördüğümüz gibi Müslüm için kardeşinin ölmüş olmasından ziyade babasının verdiği bir avuç toprağı yere dökmeden mezara ulaştırmak daha önemlidir. Kardeşinin ölmesi Müslüm için sadece annesini üzgün görmek anlamına gelmektedir. Karakterin bu olay karşısındaki tepkileri filmde işlenmemiştir; fakat muhtemelen acılı anne profili ve kendi oğlunun cenazesine katılmak yerine arkadaşlarıyla bir köşede alkol alan baba profili Müslüm’ün zihninde yer etmiştir.

Filmde merkeze alınmış bir diğer karakter de Müslüm’ün eşi Muhterem Nur karakteridir. Muhterem’in de tıpkı Müslüm gibi sağlıklı bir aile ortamında yetişmediği görülmektedir. Muhterem babası tarafından terk edilmiş ve annesi de doğum sırasında ölmüştür. Muhterem Nur karakterine Heinz Kohut’un çalışmaları sonucunda ortaya koyduğu Kendilik Psikolojisi’ne göre bakıldığında kendini aynalayacak ebeveynlere sahip olmadığından sağlıklı bir kendilik imgesi oluşturamadığı söylenebilir. Karakterin sürekli olarak kendini değersiz, seilmeye layık olmayan birisi gibi görmesi de bu düşünceye kanıt oluşturmaktadır. Muhterem Nur’un Müslüm’ü terk ettikten sonra geri dönmesi de aynı kapsamda değerlendirilebilir. Aynı zamanda bu durum, Muhterem Nur’un kendisini terk etmiş babasıyla bağlantılı olarak erkeklere karşı sağlıklı bir bağlılık geliştirmesi olarak da yorumlanabilir. Benzer şekilde

Müslüm karakteri de kafasında annesinin durumuyla bağdaştırdığı çaresiz, korunmaya muhtaç kadın imgesini Muhterem karakterine ve çevresindeki kadınlara aktarmıştır ve ne kadar buna engel olmaya çalışsa da çok sevdiği eşine babasının annesine davrandığı şekilde davranmaktadır.

Filme İlişkin İzlenimlerim: Tüm filme geniş çerçeveden bakıldığında çocuklarına gerekli sevgiyi ve doğru mesajları verememiş ebeveynler yüzünden insanların kuracağı ilişkilerin ve hatta tüm hayatının nasıl etkilendiği görülmektedir. Müslüm’ün bu iniş ve çıkışlarla dolu hayatında her şeye rağmen diri tuttuğu umudunu müzik tutkusu merkezinde incelediğimizde yaşamda anlam bulmayı içeren “Logoterapi” ye ulaşmak mümkündür. Aynı olaylara farklı bir perspektifle baktığımızda Müslüm karakterinin hayatında kötü giden şeylere odaklanmayarak daha iyi olduğu alanda, müzikte çabalamasını “Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi” felsefesiyle bağdaştırmak da mümkündür. Bunların dışında filmin hem geçmişe hem geleceğe entegreli ilerlemesinin avantajı kullanılarak, filmdeki her ayrıntı çeşitli psikodinamik ekol kavramlarıyla ele alınabilir. Bu kapsamda filmi farklı bakışlarla izleyerek barındırdığı psikolojik ayrıntılara dikkat etmenizi öneririm.

FEYZA KILINÇ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



LOVELESS

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 2017

Tür: Dram

Yapım: Rusya

Süre: 127 dakika

İmdb Puanı: 7.6

Oyuncular: Maryana Spivak, Aleksey Rozin, Matyev Nokinov

Yönetmen: Andrey Zvyagintsev

Andrey Zvyagintsev'in beşinci ve son filmi olan Loveless'ta boşanma sürecinde olan bir ailenin yaşamına konuk oluyoruz. Bu ailenin evliliklerinde çözümlenememiş problemlerin ve görüş ayrılıklarının olduğunu görüyoruz. Boşandıktan sonra yeni bir hayata başlamak istiyorlar ve oğulları onlar için geçmişten yanlarında götürecekleri bir eşya gibidir.

-Yazı spoiler içermektedir.-

Zhenya ve Boris'in 12 yaşında Alyosha adında bir oğulları vardır. Zhenya, bir güzellik merkezi sahibidir, Boris ise özel bir şirkette çalışmaktadır. Aileyi bir arada gördüğümüz ilk sahne bir tartışma sahnesidir. Zhenya ve Boris, birlikte oturdukları evi satıp yollarını ayırmak istemektedir. Alyosha'nın velayetini ikisi de istememektedir. Çünkü Zhenya ve Boris'in hayatlarında başka birileri vardır. İkisi de birbirlerini aldatmaktadır. Boris'in Zhenya'yı aldattığı kadın -Masha- hamiledir. Boris, oğlunun bir anneye ihtiyacı olduğunu düşünmekte, Alyosha'nın sorumluluğunu almak istememektedir. Zhenya, Alyosha'nın askere gitmeden önce yatılı okula gitmesinin mantıklı olduğunu düşünmektedir. Alyosha tartışma esnasında konuşulanların hepsini duymuştur, sahnenin devamında onu sessizce ağlarken görürüz. Ailesi, Alyosha'nın bunu duyup nasıl hissedeceğine bile dikkat edemeyecek kadar kendi sorunlarına eğilmiştir. Alyosha ertesi gün okula gitmek için evden çıkar ve ortadan kaybolur. Oğullarının ortadan kaybolması ile onu arama süreci başlar, bu arama süreci Zhenya ile Boris'i daha da uzaklaştırır.

Zhenya, kimseyi sevmediğini, çocukken sadece annesini sevdiğini ama annesinin ona karşı duygusuz olduğunu, Zhenya'yı büyütürken otoriter bir tutum takındığını söylemektedir. Zhenya, Boris ile istemeden evlenmiştir. Boris ile evlenmesinin sebebi annesi ile yaşamaya daha fazla tahammül edememesidir. Alyosha'yı ne doğurmak istemiş ne de kürtaj olmak istemiştir. İstenmeyen bir gebelik yaşamıştır. Doğum yirmi dört saat sürmüş ve Alyosha doğduğunda annesi onun yüzüne bakmak bile istememiştir. Zhenya, bu durumu tiksinti olarak ifade etmektedir. Oğlunu emzirmemiştir. Bu durum, Horney'in kişilik kuramına göre incelenecek olursa şöyle denilebilir:



bebek doğduğunda iki temel ihtiyacı vardır. Güvende hissetme ve doyum. Bebeğin bu ihtiyaçları karşılanmadığında bebek ebeveynin tutumuna göre temel düşmanlık ya da bağımlılık geliştirebilir. Alyosha'da şu görülmektedir; annesini ve babasını cezalandırmak için onlara haber vermeden ortadan kaybolmuştur ve bu temel düşmanlık geliştirme eğilimi çerçevesinde değerlendirilebilir.

Filme hakim olan duygusal ihmal konusuna değinecek olursak; duygusal ihmal çocuğun reddedilmesi, çocuk için gerekli olan sevgi ve ilgi ihtiyacının giderilmemesi, çocuğa şefkat ve özen gösterilmemesi, evde tartışmaya maruz kalması gibi pek çok davranış ve tutumu içermektedir. Evliliklerinde sorunları olan ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarına dikkat edemezler. Alyosha'nın kayb olduğu gün Zhenya ve Boris evde değildir. Oğullarının kayb olduğunu 2 gün sonra fark etmişlerdir, çünkü 2 gün içerisinde Alyosha ile ilgilenmek akıllarına bile gelmemiştir. Alyosha fiziksel ihmale de maruz kalmıştır. Ebeveynleri Alyosha'nın nasıl beslendiğini de önemsememektedir. Annesinin, hamileliğinden itibaren Alyosha'yı doğurmak istemediğini de düşünürsek onu hep reddetmiştir.

Alyosha kaybolduktan sonra bir görevli Zhenya'ya Alyosha hakkında sorular yönelmiştir. Annesinin bu sorulara sanırım diyerek cevap verdiği görülmektedir. Oğlu hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı anlaşılmaktadır. Duygusal ihmalin göstergesi olarak Alyosha'nın içe kapanık olmasını, anne ve babası ile iletişime az geçmesini, sadece bir arkadaşının olmasını ve sosyal ilişkilerde sorunlarının olmasını ele alabiliriz. Zhenya'nın annesi hakkında söylediklerini hatırlayacak olursak kendisi de çocukluk döneminde duygusal ihmale maruz kalmıştır. Duygusal ihmale maruz kalan çocuklar yetişkin olduklarında ebeveynlerine hissettikleri olumsuz duyguları kendi çocuklarına yansıtabilmektedir. Zhenya ile Alyosha'nın ilişkisinde olduğu gibi.

Film sevgisizlik üzerine kurulmuştur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin sevgi ve ait olma basamağına göre filme bakıldığında; bu ihtiyacın duygusal bağlanma isteği ile ilişkili olduğu söylenebilir. Sevgi ve ait olma ihtiyacının giderildiği en temel ortam aile ortamıdır. İnsan aile içinde gördüğü sevgiyi gelecekte kuracağı aileye de aktaracaktır. Aile içinde ait olma ve sevgi ihtiyacını gerekli ölçüde gideremeyen bir insanın sorunlar yaşaması olası hale gelecektir. Zhenya, annesinden gerekli sevgiyi görmediği için çocuğuna nasıl sevgi göstereceğini bilememektedir. Dolayısıyla Alyosha da sevgi ihtiyacını aile ortamında giderememektedir. Boris'in kendi ailesi hakkında filmde bir bilgiye yer verilmemiştir.

Filmin son dakikalarında Masha'nın çocuğu doğurduğunu öğreniyoruz. Boris ile çocuğu aynı odadadır. Çocuk, babası ile oynamak için onun dikkatini çekmeye çalışmaktadır. Boris ise onu rahatsız etmesini istemediği için çocuğu alıp beşiğine götürür. Çocuk, beşikte ağlamaya başlar. Bu ağlama sahnesi, bana Alyosha'nın çaresizlikle ağladığı sahneyi hatırlatmaktadır. Sevgisizlik içinde büyütülen bir çocuktan sonra bir çocuk daha bu sevgisizliğe maruz kalacaktır. Zhenya'yı sevgilisi ile birlikte görüyoruz. Alyosha bulunamamıştır. Alyosha'nın bir yere asılı solmuş kayıp ilan ile film son bulmaktadır.

Filme ilişkin izlenimlerim:

Filme soğuk bir hava hakim, bu soğuk hava tüm karakterlere işlemiş. Bu soğukluk ile sevgisizlik birbirini tamamlamış bir nevi. Bir çocuk ortadan kaybolduğunda ailenin, polislerin, devlet kurumlarının kayıtsız kalışı beni şaşırtan kısım oldu.

ÖZLEM TEKİN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



MARRIAGE STORY

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 2019

Tür: Dram

Yapım: ABD

Süre: 137 dakika

İmdb Puanı: 8.2

Oyuncular: Adam Driver, Scarlett Johansson, Julia Greer

Yönetmen: Noah Baumbach

Doğumdan kişinin bulunduğu yaşa kadar olan süreçte, birey kendisine kişilik yapıları oluşturur. Kişi genç yetişkinlik dönemine geldiğinde gelişim döneminin bir görevi olarak evlenme, çocuk yapma ve sürekliliğini sağlama düşünceleri üzerine eğilir. Evlenmek ile birlikte genç yetişkinliğe kadar oluşturulan kişilik yapıları bireyin sevdiği diğer insanın kişilik yapıları ile karşılaşır. Evlilik süresince iki yetişkin bireyin oluşturduğu “ben” kalıpları evrilerek “biz” kalıbı oluşturulur. Kimi zaman biz kalıbı sağlıklı bir şekilde oluşurken kimi zaman sağlıklı “biz” ortaya çıkar. Evlilik ilerledikçe oluşan biz kalıbı, bireylerin geliştirmiş oldukları ben kalıplarıyla uyumadığında ise boşanma adı verilen farklı bir boyut karşımıza çıkar. Sözlükte karı kocanın yasal olarak yaptıkları evlilik sözleşmesini bozması şeklinde tanımlanan boşanma kelimesi bu tanımdan çok daha derin psikolojik etkileri içerisinde barındırır. Filmin ismi ne kadar evlenme hikayesi olsa da genel anlamda Charlie ve Nicole’ün boşanma süreçlerini ve bu sürecin taraflar üzerinde oluşturduğu psikolojik etkileri anlatılmaktadır.

-Yazı spoiler içermektedir.-

MARRIAGE STORY

Charlie New York’ta bir tiyatronun yönetmenliğini yapmaktadır. Nicole Charlie ile tanıştığı sırada Los Angeles’ta film oyunculuğu ile uğraşmaktadır. Charlie ve Nicole’ün birbirlerinden etkilenmeleriyle birlikte Nicole film oyunculuğunu bırakarak New York’a Charlie’nin evine taşınarak onun tiyatrosunda oyuncu olmaya karar veriyor ve ikili beraberliklerini evlilikle sonuçlandırıyorlar. Film gözlerini Charlie ve Nicole’ün birbirinin sevdikleri özelliklerine dair yazdıkları mektupları okumalarıyla açıyor. Mektuplar bittiğinde anlıyoruz ki Charlie ve Nicole’ün evlilikleri sallantıya girmiş. Aile danışmanlığında eşlerin birbirlerinin sevdikleri özellikleri söylemelerini istemek sıklıkla kullanılan ve eşlerin bir zamanlar neden evlenmeye karar verdiklerini hatırlamalarını sağlamaya çalışan bir yöntemdir. Fakat bu yöntem Charlie ve Nicole için işlevsel olmuyor ve boşanma kararı çift için daha kesin hal almaya başlıyor. Nicole oğlunu alarak Los Angeles’a annesinin yanına taşınmaya karar veriyor. Çiftlerin boşanmadan önce bir süre ayrı yaşamaları tarafların ve özellikle de çocuğun bu sürece alışması için verimli bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır.



Nicole Los Angeles'a gittiğinde evliliğini bitirme isteğinin sebeplerini daha iyi kavramaya başlıyor. Kendi benliğinin evliliğinin içinde olmadığını, ailesini terk edip Charlie'nin yanına gittiğini, kariyerini terk ettiğini ve yavaş yavaş evliliği için her şeye uyan joker eleman haline geldiğini fark ediyor. Nicole bu farkındalıkları yaşarken Charlie evliliğinin nasıl bu hale geldiğine pek anlam veremiyor ve çocuğuyla olan iletişimlerinin azalmasının sürüklediği çaresizlik duyguları ile mücadele etmeye çalışıyor. Filmde net bir şekilde anlatılmamasına rağmen babası gibi bir baba olmak istemeyen Charlie oğluyla daha az vakit geçirerek babası gibi olmaya başladığı hissinden kurtulamıyor. Filmin en çarpıcı sahnesi Nicole ve Charlie'nin boşanma sürecini anlamaya yönelik uzlaşmacı davranmaya çalışırken kendilerini tartışmanın içerisinde bulması olarak karşımıza çıkıyor. Evlilik süresince söylenmemiş düşünceler, bastırılmış duygular, görmezden gelinmiş sorunlar sağlıklı bir şekilde boşaltılıp çözülmediği için

bir anda patlama noktasına geliyor ve çiftin bağlarını koparma noktasına gelmelerine sebebiyet veriyor.

Filme İlişkin İzlenimlerim:

Film boyunca yönetmen, neredeyse bir aile terapistinin işlevini üstleniyor. Film süresince her iki taraf anlaşılmalı çalışılıyor. Taraf tutmadan, haklı ya da haksız belirlemeye çalışmadan Nicole'ün de Charlie'nin de hikayesi dinleniyor. Onlar için herhangi bir karara varmadan onları yönlendirmeden karakterlerin kendisini anlatmasını bekliyor. Film evliliğin mutlulukla alınan bir karar olduğunu fakat evlilik kalitesinin düşük olmasıyla meydana gelen boşanma sürecinin getirdiği ağır sancıları anlatmakta başarılı bir rol üstleniyor. İyi seyirler...

TUĞÇE ERDEM
PSİKOLOJİK DANIŞMAN





PSIKOLEKTİF+
KİTAP İNCELEMELERİ

ÖZGÜVENİ KEŞFEDİN

Kitap Künyesi

Yazar Adı: Dr. Melanie Fennell

Yayınevi: Psikonet Yayınları

Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2017

Sayfa Sayısı: 289

Dr. Melanie Fennell, Oxford Bilişsel Terapi Merkezi ve Oxford Üniversitesi arasındaki işbirliği ile verilen İleri Bilişsel Terapi derslerinin yöneticisidir. İngiltere’de bilişsel terapiyi tanıtan ilk araştırmacı ve klinisyenlerdendir. Oxford Üniversitesi Psikiyatri Bölümü’ nün araştırma ekip üyesi olan yazar; depresyon üzerinde yoğunlaşmış, özgüven konusundaki çalışmalarıyla tanınmış bir uzmandır.

Özgüveni Keşfedin, okuyucuya düşük özgüvenin nasıl geliştiği ve onu sürdürenin ne olduğu konusunda bilişsel davranışçı bir çerçeve sunan aynı zamanda kişinin eski, olumsuz düşüncelerini zayıflatarak yeni, daha gerçekçi alternatif düşünce sistemi oluşturmasını amaçlayan bir kendine yardım kitabıdır.

Kitap, Özgüven Eksikliği Nedir?, Düşük Özgüveni Anlamak ve Özgüven Eksikliğinin Üstesinden Gelmek ana başlıkları altında dokuz bölümden oluşmaktadır. Yazar, öncelikle okuyucuda “özgüven eksikliği” ile neyin kastedildiğini netleştirmekte ve arkasından mini bir ölçekle okuyucunun kendilik algısını daha somut bir şekilde görmesine fırsat tanımaktadır.

Düşük özgüvenin özünde, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz düşünceleri yatmaktadır. Bu düşünceler yaşamdaki deneyimlerin sonucu olarak gelişmiştir. Ebeveynlerin çocuk yetiştirmede kullandıkları yöntemler, akran gruplarının muamelesi, kişinin ailesinin toplumdaki yeri, işyerinde zorbalık ve yıldırma, sömürücü bir evlilikte hapsolmek, travmatik olaylarla karşılaşma gibi pek çok deneyim, vaka örnekleriyle detaylı bir şekilde incelenmiştir. Deneyimlerin neticesinde kişinin kendisiyle ilgili ulaştığı “Ben yeterince iyi değilim, kötüyüm, değersizim gibi...” genel sonuçlara temel inançlar

ÖZGÜVENİ KEŞFEDİN

denilmektedir. Düşük özgüvenin gelişmesinde son ayak ise; temel inançlar doğrultusunda geliştirilen ilkeler, prensipler ve stratejiler olarak karşımıza çıkan “Her zaman doğru olanı yapmadıkça hayatta asla bir yere gelemem gibi...” bireyin geliştirdiği yaşam kurallarıdır.

Kişi özgüven eksikliğini tetikleyen herhangi bir olayla karşılaştığında devreye endişeli beklentiler girmekte, bu beklenti sonucunda birey olumsuz senaryonun olmaması için “olayla ilgili kişiden kaçınma, yapılan bir işi defalarca kontrol etme gibi...” yararsız davranışlarda bulunabilmektedir. Kitapta, bu davranışları terk etmek ve düşük özgüvenin devamlılığının önünü kesmek adına böyle anlarda kişinin; bedeninde, duygu durumunda, düşüncesinde ne gibi değişiklikler olduğunu kontrol kayıt sayfasına not etmesi istenmektedir. Özgüveni geliştirmek için, beceri ve güçlü yanların belirlenerek kayıt altına alınması, aktivite günlüğü oluşturarak geçirilen zamanın farkındalığının kazandırılması uygulanan tekniklerdendir. Bireyin, kabul ettiği yaşam kuralları

Dr. Melanie Fennell

ÖZGÜVENİ KEŞFEDİN

**Bilişsel Davranışçı
teknikleri kullanan
bir
kendine YARDIM
REHBERİ**

Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi

psikonet
...çünkü biliş önemlidir

11



yerine alternatif yaşam kuralları belirlemesi ve böylece temel inancın düzenlenmesi kitapta bilişsel terapi teknikleriyle adım adım ele alınmıştır.

Kitaba dair kişisel izlenimim:

Özgüveni Keşfedin; her ne kadar bilişsel davranışçı terapi tekniklerine dayanan bilimsel bir kitap olsa da dil olarak anlaşılır, sade ve sohbet havasında olduğunu söylemek mümkün. Kitabın girişinde bir psikolojik danışma oturumunun başlangıcı gibi tanımlamalar yapıp belirsizlikler ortadan kaldırılarak süreç hakkında bilgi veriliyor. Tüm bunlar okuyucuya tıpkı bir danışmanla konuşuluyormuş hissi ve güveni veriyor. Vaka örnekleri, pratik alıştırmalar ve kayıt sayfalarıyla okuyucunun pasif kalması engelleniyor. Ancak, kitaptan en üst düzey yararı sağlamak için kitabı bir çırpıda okumak yerine verilen ev ödevlerini yapmak, sorulan sorular üzerine düşünmekte fayda var diyebilirim.

Keyifli okumalar.

HAVVA NUR ERAYDIN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

ALTINCI KOĞUŞ

Kitap Künyesi

Yazar Adı: Anton Çehov

Yayınevi: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları

Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2017

Sayfa Sayısı: 68

Anton Pavloviç Çehov, Rus tiyatro, roman ve oyun yazarıdır. Üniversitede tıp okurken mizah dergilerine yolladığı yazılarla tanınmaya başlamıştır. En ünlü yapıtları; Martı, Vanya Dayı, Üç Kız Kardeş, Düello, Altıncı Koğuş'tur. Aynı zamanda kendi ismini taşıyan Çehov tarzı hikayenin kurucusudur. Bu tarzda önemli olan olay değil içinde bulunulan durumdur, kişilerin ruh haline yansıyan düşünceler, tavırlar, tutumlardır. Bunun örneği Altıncı Koğuş'u okurken de görülmektedir.

Altıncı Koğuş bir akıl hastanesinde yaşananları anlatmaktadır. Odak noktası ise doktor Andrey Yefimich ve bilgili, kültürlü bir hasta olan İvan Dmitriç arasındaki ilişkidir. İvan Dmitriç, Paranoid Kişilik Bozukluğu ve Yaygın Kaygı Bozukluğu'nun özelliklerini taşıyan bir hastadır. Şüphencilik yüzünden başkalarına güvenmez. Olaylardan gizli anlamlar çıkarma eğilimi taşımaktadır. Günün en az yarısında birçok olayla ya da eylemle ilgili kaygı ya da endişe duymakta, endişesini kontrol etmede güçlük yaşamaktadır. Sürekli diken üstünde olma, kolay kızma, uyku bozukluğu gibi dertlerden muzdariptir. Bununla birlikte içinde bulunduğu durumun farkındadır. Bu da gerçeklik algısını yitirmediğini göstermektedir.

Doktor Andrey Yefimich, zamanında ilahiyat okumak isteyen fakat babasının restinden dolayı ilgisi olmasa da tıp okumak zorunda kalan biridir. Bu durum Marcia'nın Kimlik Statülerindeki "gölgelenmiş kimlik" ile ilişkilendirilebilir. Kasabanın doktoru olarak yaşadığı yeri katlanılır kılan şey, kasabanın postane müdürü Mihail Averyanich'in ahbablığıdır. İkili, sigara ve alkol keyfi yapmaktan, önce sessiz kalıp sonra uzun uzadıya konuşmaktan hoşlanır. Varoluşsal Kuramın izlerinin görüldüğü bir konuşmaları şöyledir: "Aslında insan, iradesi dışında birtakım tesadüfler tarafından

yokluktan var olmuştur. Peki neden? Varlığının anlamını ve amacını öğrenmek ister, sorularına cevap alamaz ya da saçma sapan cevaplar alır."

Andrey Yefimich ve İvan Dmitriç'in tanışması, doktorun Altıncı Koğuş'u ziyaretiyle gerçekleşir. Dmitriç, doktor Yefimich'in ajan olduğundan şüphelenir, paranoyak düşüncelere kapılır. Doktor ise öyle olmadığına yönelik telkinlerde bulunur, hal ve hareketleriyle de bunu hissettirmeye çalışır ve ikisi derin sohbetlere girer. Acının kişi için ne ifade ettiği, stoacı felsefe, ölüm ve gerçek mutluluk gibi noktalarda sorgulamaya gittikleri görülür. Sohbetlerin sürekli hale gelmesiyle doktor, Altıncı Koğuş'tan hiç çıkmamaya başlar. Bu durum çevredekilerin dikkatini çeker. Hatta, kasabanın ileri gelenleri doktorun akıl sağlığından şüphe etmeye başlar ve onu bir toplantıya çağırırlar. Ona gerçeklik algısını yitirip yitirmediğini anlamaya yönelik sorular sorarlar. Ardından doktor

MODERN KLASİKLER DİZİSİ - 102

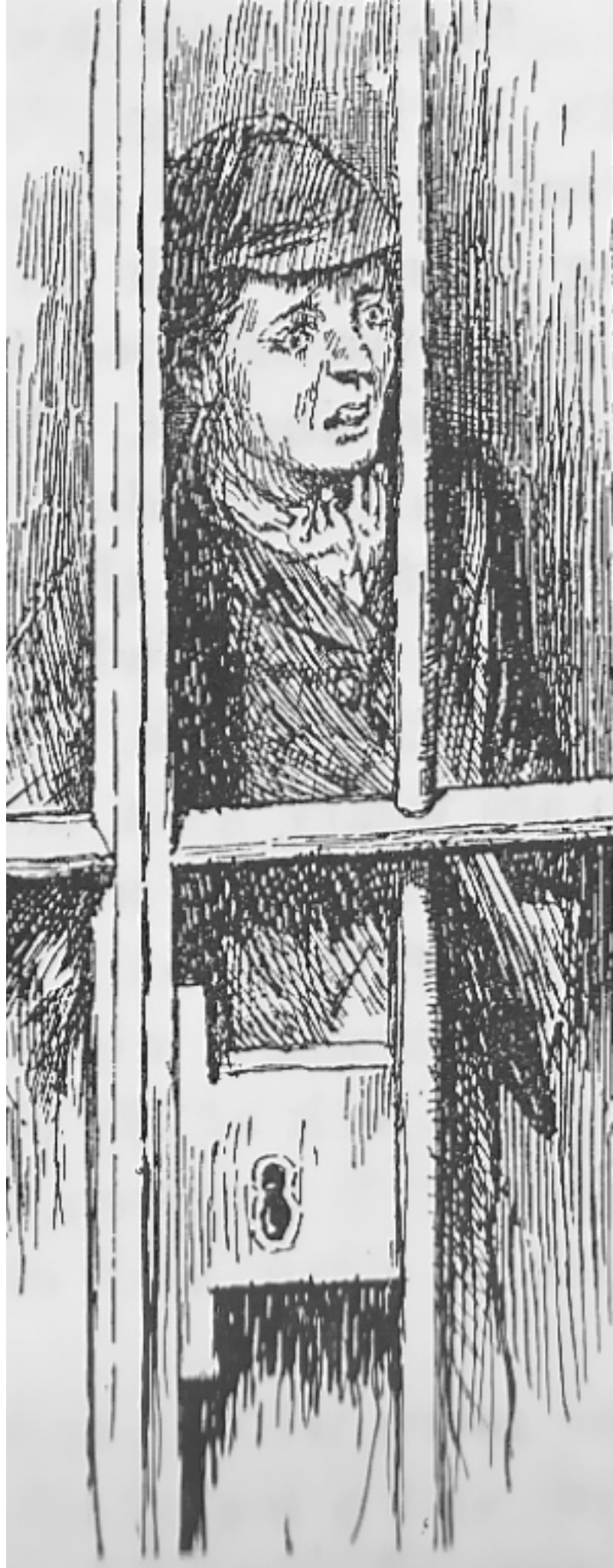


emekli olmaya zorlanır. Averyanıç'ın ve hastanenin diğer doktoru Hobotov'un, Yefimiç'in hasta olduğuna dair imaları Yefimiç'i çileden çıkarır ve Yefimiç bir öfke patlaması yaşar. Bu olayla meslektaşının ruh sağlığının kesinlikle yerinde olmadığına kanaat getiren Hobotov, Yefimiç'i yeni bir vaka ile karşılaştığı bahanesiyle hastaneye çağırır ve Altıncı Koğuş'a kapatır. İlk başta ne olduğunu anlamayan Yefimiç, Koğuş'un diğer üyelerinden biri ona hastane kıyafetleri getirince durumun farkına varır. İtiraz etse de kimseyi ruh sağlığının yerinde olduğuna inandıramaz. Yaşadıklarını kaldıramaz; önce kriz geçirir, daha sonra yemeden içmeden kesilir ve felç geçirerek ölür. Son düşüncesi ise şudur: Ölümsüzlük gerçekten var mıydı?

Kitaba dair kişisel izlenimim:

İnce bir kitap olmasına rağmen kişilerin içinde bulunduğu durumları, ruh hallerini anlayabilmek adına irdelenerek okunmasında fayda var. Çehov'un, psikolojik tahlilleri ustalıkla yaptığı görülmektedir. Etiketlemenin, sosyal destek yoksunluğunun ve özellikle de yaşam amacının olmamasının bireyin psikolojisinde ne gibi etkileri olabileceğinin gözler önüne serildiği etkileyici bir eser. Kitapla kalın!

MELİKE GÜMÜŞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



PSI KOLEKTİF+
TİYATRO İNCELEMELERİ



KURTLAR SOFRASI

Oyunun Yazarı: Vahe Katcha

Uyarlayan: Julien Sibire

Çeviren: Şefik Onat

Yöneten: Saydam Yeniay

Oyuncular: Gonca Eryiğit, Mümtaz Aydoğan
Mengi, Ömer Eryiğit

Oyun Süresi: 2 saat, 2 perde

Sahne Yeri: Diyarbakır Devlet Tiyatrosu

Sezon: 2019-2020

Vahe Katcha'nın kaleme aldığı "Kurtlar Sofrası" adlı oyun, ikinci dünya savaşının yaşandığı günlere, Fransa'ya seyirciyi götürmekte. Oyun, hayati tehlike söz konusu olunca insanların yapabilecekleri, kişinin kendinden başka kimseyi düşünmeyebileceği ve en sevdiklerini dahi feda edebileceği gerçeği üzerine kurulmuştur.

**-Yazı spoiler
içermektedir.-**

Kurtlar Sofrası, Fransa'nın, Alman Nazisinin işgali altında olduğu günlerde, Pelissier ailesinin evinde bizi konuk etmektedir. Sophie Pelissier'in doğum gününü kutlamak amacıyla, mutlu çift dostlarını da yemeğe davet etmiş, dışarıda top tüfek sesleri gelmeye devam ederken evden kahkaha sesleri yükselmektedir. Her şey güllük gülistanlık devam ediyor görünürken birden gelen silah sesleriyle evde bir sessizlik olmaya başlamıştır. Pencereden dışarıya bakıldığında ise bir subayın yerde cansız bir şekilde yattığı görülmüştür. İşte oyunun konusu tam bu noktadan sonra başlamaktadır; olayı soruşturmak için cinayet mahalline gelen iki Alman askeri, Pelissier ailesinin kaldığı daireye de uğramışlardır. Öldürülen subaya karşılık her daireden iki kişinin öldürüleceğini ifade eden Binbaşı Kaubach, başlayacak olayların fitilini atmıştır. Evin erkeği, Victor Pelissier ile aralarındaki tanışıklıktan ötürü, iki kişiyi kendisi seçmek yerine bu seçimi yapmayı kendilerine bıraktığını ifade eden Binbaşı, ev sahiplerine ve dostlarına iyilik yaptığını düşünürken onları içinden çıkılması güç bir durumda bırakmıştır. Pelissier çifti ve konukları aralarından iki gönüllü seçmek zorundadırlar, peki ama bunu nasıl yapacaklar? Kim, ölmek için gönüllü olur ki? Bu soruların yanıtını tiyatro oyunu size vermektedir, ancak yaşanan olaylar Sosyal Psikolojiye açısından okuyuculara malzeme sunmaktadır. İknanın önemi, Kaubach'ın talimatından sonra ortaya çıkmaktadır. Kimi doktor kimliğini öne sürerek ölmesi gereken kişinin o olmadığını söylemektedir, kimi savaşta gazi olmuş olmasını gerekçe gösterirken bir diğeri yüklü paralar kazanacak kadar iyi bir satış uzmanı olmasını ölmeye gönüllü olmamak için gerekçe





gösterebilmektedir. Aslında tüm karakterlerin yaşamak için bir nedenleri vardır, bunu yaparken başvurdukları yöntem ise onların kişiliklerinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Henüz ortada hiçbir sorun yokken gülücükler saçan, esprileriyle kasıp kavuran kişiler söz konusu hayatta kalmak olunca bir başkasını ölmek için iyi bir aday olarak gösterebilmektedir. Peki ama bütün bunlar nasıl olmaktadır? Bu soruya verilecek yanıt ise, oyundaki bir replikte saklıdır: “Yaşamak için her yol mübahtır”. Bireyler güç durumda kaldıklarında kendilerini koruyacak, yaşamda kalmalarını sağlayacak her türlü adımı atabilmektedirler. Bütün bunlar ise insanın aklına tek ve en önemli problemi getirmektedir: Ahlaki davranmama sorunu. Birey bir davranışın sonucuna ulaşmak için her yolu mübah gördüğünde başkasının varlığına saygı göstermemeye başlayabilmekte daha da önemlisi diğerlerine zarar verebilmektedir. Kişi kendi varlığını tüm varlıkların üzerinde gördüğünde ise gerçeklikten uzaklaşabilmekte söylememesi gereken şeyleri söyleyebilmekte, yapmaması gereken şeyleri yapabilmektedir. Bütün bunlar ise savaş gibi kişinin kendi hayatını daha ön planda tuttuğu, başkasından çok kendine odaklandığı olgularda ortaya çıkabilmektedir. Oyun da bu bilinci seyircilerine

hatırlatmakta, bu ahlaki ikilemi sorgulatmaktadır. Kendi yaşamını korumak için başkasının yaşam hakkını görmezden gelmek, hatta başkasının ölmek için daha iyi nedenlerinin olduğunu öne sürmek ne kadar ahlaki? Bu soru oyun sırasında birçok kez sorulabilirken oyun sonunda bu soruya verilen yanıt kişilerin bakış açısını ortaya koyabilmektedir. Unutulmaması gereken şey ise olayları içinde bulunan koşullar doğrultusunda değerlendirmek, rahat koltuklarda, sıcak sandalyelerde yargılayıcı, ithamda bulunucu ifadeleri kullanmamaya özen göstermek olmalı.

Oyuna ilişkin kişisel izlenimlerim:

Kurtlar Sofrası adlı oyun size bireyciliğin getirisi kadar götürüsünün de olabileceğini, ahlaklı davranmanın her zaman mümkün olmayabileceğini ancak ahlaklı davranmanın her durumda kıymete değer olduğunu göstermektedir. Kendinize ilişkin ahlaki değerlendirmelerinizi bir kez daha sorgulamanızı sağlayacak oyun, savaşın yıkıcılığını bir kez daha gözler önüne sürmesi açısından da izlemeye değer.

MÜCAHİT AKKAYA
UZMAN PSİKOLOJİK DANIŞMAN

KURTLAR SOFRAŞI



T.C. KÜLTÜR VE TURİZM
BAKANLIĞI

Yazan
VAHE KATCHA

Uyarlayan
JULIEN SIBRE

Çeviren
ŞEFİK ONAT

Yöneten
SAYDAM YENİAY

Dekor Tasarımı
Gözde Yavuz

Kostüm Tasarımı
Gökçe Şener

Işık Tasarımı
İzzettin Biçer

Koreografi
Mert Aksu

2019

2020



DEVLET TİYATROLARI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

DİYARBAKIR DEVLET TİYATROSU
MÜDÜRLÜĞÜ

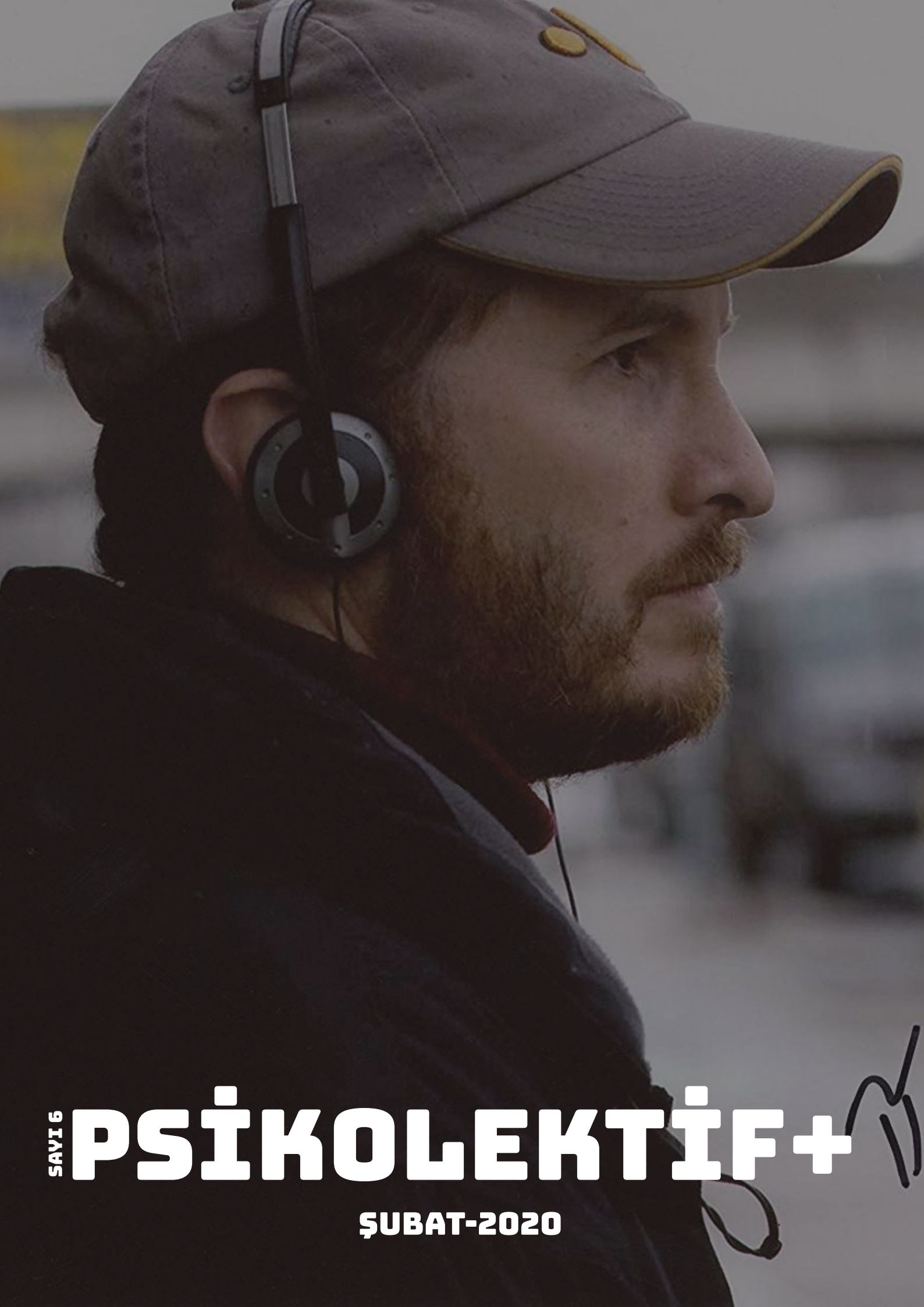
@devlettiyatrolari

/devtiyatro

f/devlettiyatrolari

www.devtiyatro.gov.tr

biletinial
www.biletinial.com



SAYI 6

PSİKOLEKTİF+

ŞUBAT-2020