



ANTHROPOID *Fatma BATIK ŞİMŞEK*

THE PLATFORM *Ayşe ÇOKYAVAŞ*

BOŞ ZAMAN *İlkyaz Çağgöl ARMAĞAN*

YAŞLI ADAM VE DENİZ *Seren Tuğçe AY*

KARAR *Elif ALTAY*

KARGO *Mücahit AKKAYA*

içindekiler

03 Genel Yayın Yönetmeninden

FİLM ANALİZLERİ:

05 **Ahlat Ağacı**
Özlem Tekin

07 **Anthropoid**
Fatma Batık Şimşek

09 **The Bucket List**
Mine Tekin

11 **Girl, Interrupted**
Ahmet Yaşar

13 **Kabadayı**
Feyza Kılınç

15 **The Platform**
Ayşe Çokyavaş

17 **Cast Away**
Tuğçe Erdem

KİTAP ANALİZLERİ:

20 **Boş Zaman**
İlkyaz Çağgöl Armağan

22 **Öz Şefkatli Farkındalık
Uygulama Rehberi**
Havva Nur Eraydın

24 **Yaşlı Adam ve Deniz**
Seren Tuğçe Ay

26 **Beden Kayıt Tutar**
Melike Gümüş

TİYATRO ANALİZLERİ:

29 **Karar**
Elif Altay

31 **Kargo**
Mücahit Akkaya

Genel Yayın Yönetmeninden...

Psikolektif + dergisinin yepyeni bir sayısı ile siz değerli okuyucularımızla buluşmanın heyecanı içindeyiz. Yeni sayımızda sizleri yedi film, dört kitap ve iki tiyatro oyunu incelemesi beklemekte. Film incelemelerinin eski ile yeniye sentezlediğini, kitap incelemelerinin ise akademik yönü güçlü eserlerle edebi eserlerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Tiyatro oyunu incelemelerinde ise vicdanın tema olarak ön plana çıktığı görülmektedir. Bu sayıdan itibaren kapak fotoğrafımızda yer alacak kişilerle ilgili format değişikliğine gitmeye karar verdik. Önceki kapak fotoğraflarında olduğu gibi ünlü kişilere yer vermektense takipçilerimizin de tanınmasını, bilmesini istediğimiz –bize göre- önemli kişilere yer vermeye çalışacağız. Bu bağlamda, yedinci sayımızın kapağında Türkiye sinemasının önemli kadın yönetmenlerinden Yeşim Ustaoglu yer almakta. Yeşim Ustaoglu, 1960 yılında Kars'ın Sarıkamış ilçesinde doğmuş, üniversite öğrenimini Mimarlık bölümünde, çocukluğunun geçtiği şehir olan Trabzon'da, Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Sinemaya kısa filmlerle giriş yapan Ustaoglu, uzun metrajlı ilk filmi olan İz ile tanınmaya başlamıştır. Daha sonra, sırasıyla Güneşe Yolculuk, Bulutları Beklerken, Pandora'nın Kutusu ve Tereddüt adlı filmleri sinema dünyasına kazandırmıştır. Filmleriyle birçok ulusal ve uluslararası festivalden ödülle dönmeyi başaran Ustaoglu'nun kapakta yer aldığı Psikolektif + dergisinin 7. sayısı ile sizleri baş başa bırakıyoruz.

Son olarak korona virüsün en kısa sürede gündemden çıkmasını, tüm dünyayı etkisi altına alan bu salgının etkilerinin kırılmaya başlanmasını ve kayıpların giderilmesini temenni ediyoruz. Hayatını kaybedenlere Allah'tan rahmet, yakınlarına baş sağlığı diliyoruz.

MÜCAHİT AKKAYA
PSİKOLEKTİF+ GENEL YAYIN
YÖNETMENİ



psikolektif



psikolektif@gmail.com



psikolektif

Kitap Ekibi Editörü: Melike GÜMÜŞ
Görsel Tasarım - Sertan Hamza GÜR



PSİKOLEKTİF+
FİLM İNCELEMELERİ

AHLAT AĞACI

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 2018

Tür: Dram

Yapım: Türkiye

Süre: 188 dakika

İmdb Puanı: 8.1

Oyuncular: Doğu Demirkol, Murat Cemcir, Benu Yıldırımlar

Yönetmen: Nuri Bilge Ceylan

Ahlat Ağacı, Nuri Bilge Ceylan'ın dokuzuncu ve son filmidir. Akın Aksu'nun Ahlat Yalnızlığı öyküsüne dayanan film, sınıf öğretmenliği bölümünden yeni mezun olmuş Sinan'ın mezuniyet sonrası ailesinin evine -Çan'a- dönmesiyle başlamaktadır. Dönmesiyle birlikte kendisini aile sorunlarının içinde bulur. Bu dönüş Sinan'ın aile ilişkilerinde, duygu ve düşünce dünyasında değişimlere neden olacaktır.

-Yazı spoiler içermektedir.-

Sinan, aile evine dönünce babasının kumar bağımlılığı yüzünden ailesinin maddi zorluk yaşadığını öğrenir. Babası İdris sınıf öğretmenidir, hala öğretmenlik yapmaya devam etmektedir. Annesi Asuman, bebek bakıcılığı yaparak evin günlük ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır. Kardeşi Yasemin, eğitimine devam etmektedir. İdris, kumar bağımlılığı yüzünden eşiyile çatışma halindedir ama bu çatışmaya karşın sakin bir karakter olarak filmde yer almaktadır. İdris, köydeki evin bahçesinde bir kuyu kazarak oradan su çıkarmak istemekte ve emekliliğinde orada tarım ve hayvancılıkla uğraşmak istemektedir ancak oradan su çıkmaması İdris ile babası arasında da çatışmaya neden olmaktadır.

Sinan, sınıf öğretmeni olmaktan memnun olmadığını dile getirmektedir. Üniversiteden mezun olmasıyla birlikte geleceğinin belirsizliği onu düşünmeye sevk etmiştir. Çan'da kalıp bir işe girme ya da atanıp doğuya gitme arasında gidip gelmektedir. Aynı zamanda da üniversite hayatı boyunca yazdığı kitabının yayımlanmasını istemektedir. Çan'a gelmesiyle birlikte kitabının basımı için sponsor arayışına girer. Kitap basımıyla ilgisiz kişilerden yardım istemesi, Sinan'ın egoist tutumu sponsor bulmasını engelleyecektir. Kitabının basımında yalnız olduğunu anlamasıyla ne yapacağını düşünmeye başlar. Kitabın basımı için



gerekli olan parayı babasının köpeğini ve dedesinin el yazması kitabını satarak çıkarır.

Freud'un savunma mekanizmalarından olan özdeşleşme, çocuk ya da ergenin kişiliğini, benliğini oluşturmak amacıyla sevdiği, hayran olduğu kişilere benzemeye çalışmasıdır. Sinan'ın istemediği bir mesleğe sahip olduğu ve babası ile mesleğinin aynı olması göz önünde bulundurulduğunda Sinan, özdeşleşme savunma mekanizmasını kullanmıştır.

Glasser'e göre beş temel ihtiyacımız vardır. Bunlar: Hayatta kalma, sevmek ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlencedir. Sevmek ve ait olma ihtiyacına bakacak olursak; insan, varoluşsal olarak diğer insanlardan sevgi almak ve onlara sevgi vermek için başkaları ile bir arada olma eğilimindedir. Sevmek ve ait olma ihtiyacı aileyi, arkadaşları ve yakınımızda olan samimi olduğumuz insanları kapsamaktadır. Sinan'ın ailesiyle ilişkileri yüzeyseldir ve paylaşımları yok denecek kadar azdır. Üniversiteden eve döndüğünde annesi ve kardeşinin Sinan'ın hep o evde yaşıyormuş gibi hiç tepki göstermemesi, babasıyla çatışma halinde olması, aile olarak paylaşımlarının az olması sevmek ve ait olma ihtiyacının karşılanmadığını göstermektedir. Arkadaşlık ilişkileri hakkında filmde çok detaya yer verilmemiştir. Çevresinde de ilişki geliştirebileceği kişiler yoktur. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda Sinan'ın Jung'un kişilik tiplerinden içe dönük duyumsal tipe uygun olduğu görülmektedir. İçsel dünyasına yönelmiş bir profille karşılaşmaktayız. Kendisini ifade etme yolu olarak bir roman yazmayı tercih etmiştir. Toplum tarafından tam ve kesin olarak kabul edilen hiçbir şey kendi öznel zihin süzgecinden geçmeden dikkate alınmamakta ve çalışmalarını yönlendirmemektedir. Toplumu eleştirici biçimi, hicvi ve bezelye taneleri gibi olduğu söylediği kişilere benzemek istemeyişi bunu göstermektedir.

Varoluşçu terapi kuramcılarının olan Frankl, yaşamın anlamını keşfetmek için üç yolumuzun olduğu görüşünü savunur. Bu üç yol şunlardır: "İyilik yapmak veya bir iş yaratmak, bir şey yaşamak veya birisine rastlamak, kaçınılmaz acıya karşı bir tutum oluşturmak." Sinan'ın yazdığı romanı bastırmak istediği ve bunun için kitapla ilgisi olmayan kişilerin kapısını çalarak onlardan yardım istediği göz önünde bulundurulduğunda bir iş yaratarak varoluşuna bir anlam katmak istemektedir. Aynı durum İdris için de geçerlidir. Kumar bağımlılığı yüzünden kaybettiği itibarını kazdığı kuyudan su çıkararak yeniden kazanmaya çalışmaktadır. Onun için kuyudan su çıkması temel motivasyondur ve bu motivasyonu onu hayatın anlamını bulmaya yöneltmektedir.

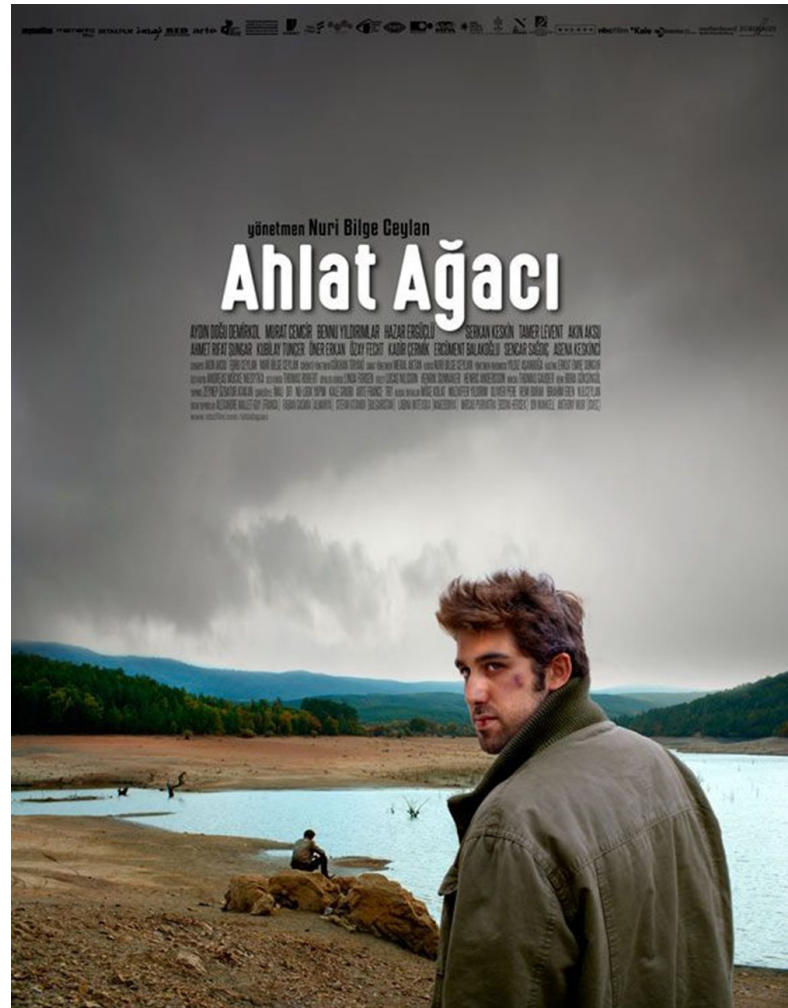
Sinan kitabını çıkartıp hep gittiği kitapçıya birkaç kitap

bıraktıktan sonra askere gider. Döndüğünde kitabının bir tane bile alıcı bulmaması, annesi ve kız kardeşinin kitabı okumaya tenezzül etmemesi ama babasının kitabını altını çizerek okuması ve cüzdanında kitapla ilgili bir gazete parçasını saklaması onu düşünmeye itecektir. İdris ise su bulmak için kazdığı kuyudan su çıkartamamıştır ve bu emelinden vazgeçmiştir. Hem Sinan hem İdris yaptıkları seçimlerden kendileri sorumludurlar ve bu varoluşun bir gerçeğidir. Sinan, babasının su bulmadığı kuyunun başına geçerek o su bulmak için çabalayacaktır. Sinan'ın arayışı bitmemiştir.

Filme ilişkin izlenimlerim:

Nuri Bilge Ceylan sinematografisinde görmeye alışık olduğumuz anlam arayışı, kaygılar bu filmde de yer almaktadır. Kendini uyumsuz, yalnız ve şekilsiz olan ahlal ağacına benzeten Sinan'ın kendini bulma sürecini bizlerle buluşturmuş Nuri Bilge ve bu süreci dede-baba-oğul üzerinden görme şansı yakalıyoruz.

ÖZLEM TEKİN PSİKOLOJİK DANIŞMAN



ANTHROPOİD

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 2017

Tür: Biyografi, Aksiyon, Dram, Savaş

Yapım: Çekoslovakya (Çekya), İngiltere, Fransa

Süre: 120 dakika

İmdb Puanı: 7,2

Oyuncular: Cillian Murphy, Jamie Dornan, Toby Jones

Yönetmen: Sean Ellis

Film 1942 yılında Naziler tarafından işgal altında olan Prag'da gerçekleşmektedir. Konusunu gerçek bir olay olan Anthropoid Operasyonundan almıştır. Anthropoid, Nazilerin en güçlü adamlarından biri olan Reinhard Heydrich'e yapılan bir suikast olması ile İkinci Dünya Savaşı döneminde en önemli suikastlardan biri olarak görülmektedir.

İkinci Dünya Savaşı yıllarından bir kesiti sunan filmin başından itibaren savaşın insanlara yaşattığı yıkımı filmdeki karakterlerden gözlemliyoruz. Film, savaşın bir tek can ve mal kaybına yol açmaktan öte yıllar sürecektir travmaları, ruhsal yıkımları, korku ve şüphe ile sürülen yaşantıları gözler önüne sermektedir. Hatta savaşların insanlar üzerinde yarattığı bu etkiler sonucunda oluşan Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ile ilgili yapılan araştırmalar 1940'lı yıllarda yoğunluk kazandığından bazı araştırmalarda savaş nevrozu olarak anıldığı görülmektedir.

-Yazı spoiler içermektedir.-

Film, iki Çek askeri olan Jan Kubis ve Josef Gabčík'in paraşüt ile kaçak olarak Prag'ın yakınlarına inmesi ile başlamaktadır. Londra'dan Anthropoid adını verdikleri gizli bir operasyon için 9 Çek askeri görevlendirilmiştir. Paraşütten inip Prag'a ayak bastıkları andan irtibat kuracakları kişilere ulaşincaya kadar, Jan Kubis ve Josef Gabčík'in hayatta kalma içgüdüğü ile içinde bulundukları durum karşısında tedirgin olmaları ve şüpheli davranışları açık bir şekilde görülmektedir.

Jan Kubis ve Josef Gabčík bir aracı ile gizli destekçi bir ailenin yanında kalmaya başlarlar. Aileye ev işlerinde yardımcı olan Maria ile tanışıp ondan operasyon sürecinde sokakta kamufle olmak adına destek isterler. Maria, arkadaşı Lenka'yı da bu desteğe dâhil eder. Lenka, üst rütbeli bir Çek askerinin kızıdır ve savaşın Çekoslovakya'ya gelmesi ile babası Naziler tarafından esir alınmıştır. Heydrich'in Prag'a gelmesi ile de infaz edilen ilk 5000 asker içinde yer almıştır. Bu



olay birçok kişide olduğu gibi Lenka için de travma yaratmasına rağmen bütün gücü ile Çek askerlerine destek olmuştur. Bu durumu Vedat Şar (2017), “Savaş ve Terör Yaşantılarında Travma Sonrası Stres” adlı araştırmasında kitlesel travma olarak adlandırmış ve kitlesel travmaya maruz kalan bireylerin psikolojik açıdan dayanma gücünün yüksek olduğunu belirtmiştir. Filmde Lenka, verdiği destek ve duruşu ile bu psikolojik dayanıklılığı simgelemektedir.

Jan Kubis ve Josef Gabcik, suikast planı ile ilgili konuşurlarken Jan Kubis’in bu sırada bir atak geçirdiği görülmektedir. Jan Kubis’in bu durumu DSM-V de TSSB’nin belirtilerinden olan istem dışı travmatik olayın yeniden deneyimlenmesi olarak yer almaktadır. Yani savaş sırasında yaşadığı gerilimi hatırlatan bir durum ile karşılaşan Jan Kubis yoğun düzeyde rahatsızlık duyup belirgin şekilde fizyolojik tepkiler vermiş, bir atak geçirmiştir. Jan Kubis, savaşın kendisinde yarattığı güvende hissetmeme ve aidiyet duygusundan yoksunluktan kurtulmak için Maria ile yaşadıkları ilişkiyi geleceğe tutunmak adına ciddi bir boyuta taşımak ister. “Bundan sonrası olduğuna inanmam gerek, bizi bekleyen normal bir hayat olduğuna, eskisi gibi olacağına... Maria bana UMUT varmış gibi hissettiriyor...” Jan, Maria ile evlilik kararını bu şekilde ifade eder. Bu sözler ile yaşadığı gerilimin, hissedeceği aidiyet ve geleceğe yönelik duyacağı umut ile hafifleyeceğinin farkındadır.

Josef Gabcik ise Jan Kubis’e göre ilişkilerinde daha donuk, korumacı ve şüphecidir. Daha sakin ve kontrollü olarak gözlemlediğimiz Josef’in TSSB belirtilerinin de aslında tam olarak tanımlandığı üzere insanlardan kaçınma, olumlu duyguları hissedememe ve her an tetikte olma durumu ile değerlendirilebilir.

Operasyon zamanı geldiğinde, plana dâhil olan Çek askerlerinden geri çekilenler olmasına rağmen suikast 7 asker ile gerçekleştirilmiştir. Bu suikast ile 27 Mayıs’ta ağır yaralanan Heydrich, Haziran başında kaldırıldığı hastanede ölmüştür. Yapılan saldırı ile birlikte Prag’da sıkıyönetim ilan edilmiştir. Bu süre içerisinde operasyona katılan askerler kiliseye saklanmıştır. Operasyondan çekilen asker Karel Curda ihbarcılara verilecek ödülünden etkilenmiş, kendi ve ailesinin yaşamını Nazilerin vaat ettiği doğrultuda kurtarmak için itirafçı olmuştur. Curda’nın bu davranışı Kohlberg’in Ahlaki Evrelerine göre gelenek öncesi dönem içerisinde olan “Ceza ve İtaat Eğilimi” ile açıklanabilir. Curda, kurallara cezalandırılma korkusu ile boyun eğmiştir.

Sonuç olarak 18 Haziran’da kilisede saklanan askerler Nazilere karşı yaklaşık 6 saat kadar direnmişlerdir. Bu çatışma esnasında askerlerde yoğun stres altında olma ve vücut bütünlüğünün tehdidi sonucunda yaşadıkları travma gözler önüne serilmiştir. Güçlerinin yettiği kadar çatışan askerler yakalanmak yerine intihar etmeyi tercih etmişlerdir. Bu suikast sonucu kadın, erkek, çocuk fark etmeksizin 5000 i aşkın Çek öldürülmüştür.

Filme İlişkin İzlenimlerim

Film boyunca savaşın izlerini hissettim diyebilirim. İzlerken savaşın yarattığı yıkımların ve ruhsal çöküntülerin gerginliği ile merak uyandıran bir sürecin içine girdim. Savaşın etkilerini tekrar sorgulatan bir film, iyi seyirler...

FATMA BATIK ŞİMŞEK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



THE BUCKET LİST

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 2008

Tür: Dram / Komedi / Macera

Yapım: ABD

Süre: 97 dakika

İmdb Puanı: 7.4

Oyuncular: Jack Nicholson (Edward Cole) , Morgan Freeman (Carter Chambers) , Sean Hayes (Dr. Thomas)

Yönetmen: Rob Reiner

“Bir insanın hayatına değer biçmek zordur. Kimileri bunun geride bıraktıklarınızla ölçüleceğini söyler. Kimileri inançla ölçülebileceğini söyler. Kimileri ise sevgiyle... Geride kalanlar ise hayatın hiçbir anlamı olmadığını söyler. Ben mi? Bana göre değeriniz hayatına değer kattığınız insanlara göre biçilir.”

The Bucket List'e birebir Türkçe çevirisi ile “Ölmeden Önce Yapılacaklar Listesi” diyebiliriz. Bu hayatta kaçımızın böyle bir listesi vardır veyahut kaçımız en azından böyle bir liste çıkartmayı aklından geçirmiştir ki? Ölüm ve düşüncesi çoğunlukla biz insanları ürkütür, bu yüzden hayatı planlı yaşamak için çabalasak da hayatımızı ölümden önceki evremiz

olarak adlandırmaktan kaçınılırız. Film, bizlere adeta “Şayet ölüm vaktimizi bilirsek, işte o zaman kolları sıvama vakti midir?” sorusunu sormaktadır ve keyifli bir şekilde “Evet...” dedirtmektedir. Keyifle izleyeceğimiz bu senaryoda kanser hastalığının kollarına düşmüş, ortak kaderi yaşayan ancak bir o kadar da zıt hayatları süregelmış iki insanın hatta dost olmuş iki insanın hikâyesi Rob Reiner tarafından seyircilerle buluşturulmuştur.

-Yazı spoiler içermektedir.-

Psikanalize göre insanların en belirgin motivasyonu hazzı artırmak ve acıyı azaltmaktır. Zevk ve acı duygularının kaynağı temel ihtiyaçların doyurulması ya da doyurulmaması ile ilgilidir. Gerçeklik Terapisi'nin kurucusu Glasser'e göre temel ihtiyaçlarımız; hayatta kalma, sevmek ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlencedir. İhtiyaçlarımızı doyumayı başardığımızda kendimizi gerçekten iyi hissederken, ihtiyaçlarımızı karşılayamadığımızda ise kötü hissediriz. Bizim davranışlarımızın en belirgin güdüleyicisi, isteklerimiz ile sahip olduklarımız arasında kalan boşluktur. Araba tamircisi Carter ve milyarder Edward ise hayatlarının son yılında bir anlaşma yapmıştır ve bu boşluğu omuz omuza “ölüm bilinci” çerçevesinde doldurmaya karar vermiştir. Filmin başrollerinden ilki olan Carter; oldukça zeki, bilgili, kültürlü ve gençlik yıllarında iken tarih profesörü olmak isteyen ancak aile kurmayı önceliğine almış ve sonrasında da ailesinin sorumluluğunu omuzlarına almasından dolayı





hayatı boyunca kendi hazlarından feragat etmiş siyahi kökenli bir araba tamircisidir. Diğer başrol Edward ise hayatı boyunca mutluluğu, sevgiyi aramış ve bundan dolayı 4 evlilik yapmış ancak hiçbirinde kök salamamış ve mal varlığını korumaya çalışarak ömrünü işine adanmış güçlü bir milyarderdur. İkisi de kanserin son safhalarında ve Edward'ın hastanesinde ikisi de aynı odada tedavi görmeye başlamıştır. Kemoterapinin ve çok sevdikleri kart oyunlarının birleştirici gücü ile zamanla ahabap bile olurlar. Dr. Thomas ikisine de son 1 yıl ömürlerinin kaldığını söyleyince Carter yazmaya başladığı Bucket List'i buruşturur ve yere atar, uykuya dalar. Edward bu listeyi yerden alır ve kendi isteklerini eklemeye başlar. İki kafadar ihtiyar beş temel ihtiyacımızdan özgürlük ve eğlenceye sahip olmak uğruna yollara düşer. Edward'ın sahip olduğu devasa servet de hayatında belki de ilk defa, ancak defalarca kere kendi mutluluğunun kapısını açmasına vesile olacaktır. Böylelikle her ikisi de tamamen yabancı birine iyilik ederek –birbirlerine- bireysel psikolojinin yaşamsal görevlerinden sosyal ilgiyi de başarılı bir şekilde geliştirir ve listeden bir maddeyi daha silerler. Bu yaşlarına dek yaptıkları kötü seçimler, psikolojik fonksiyonlarını yerine getirememelerine sebep olsa da hayatlarının son 1 yılında dışa dönük duyumsal tiplere dönüşecekler ve farklı ortamlarda heyecan arayışına yelken açacaklardır. Adler'in de dediği gibi: "Bireyin özünde gelişim ve değişim potansiyeli daima vardır." Hayatlarının yaşlılık dönemlerinde varoluşsal kaygılar güderek Fromm'un savunduğu heyecan

ve uyarılma ihtiyaçları çerçevesinde amaçlarına doğru aktif bir şekilde ilerlemeye başlamışlardır. Paraşütle atlama, Mustang arabalarıyla yarış yapma, safariye gitme, Tac Mahal'i ziyaret, Piramitler'in manzarasında keyifli sohbetler gibi maddeleri birer birer listeden silmeye başlarlar. Carter hayatta iken gerçekleştiremedikleri tek şey kalmıştır. Fırtınadan dolayı Himalayalar'a gidememişlerdir. Seyahatte Carter'ın rahatsızlanması üzerine geri dönmüşlerdir. Bu yaşantılar onlara bir o kadar da ait olmanın kıymetini ve köklülük ihtiyaçlarını hatırlatmıştır. Döndükten sonra ise Edward, Carter'ın planı ile yıllardır görmediği kızı Emily ile barışmıştır ve torununu yani dünyanın en güzel kızını öperek listeden bir madde daha silmiştir. Carter ise ailesi ile son gecesini mutlu bir akşam yemeği ile taçlandırmış, sevgi ve ait olma ihtiyacını yürekten hissetmiştir. Önce Carter'ın ardından Edward'ın ölümü ile yakılan bedenlerinin külleri Himalayalar'ın tepesine konmuş ve artık ikisinin de Bucket List'i tamamlanmıştır.

Filme İlişkin Kişisel İzlenimlerim

Film, ölümle yüzleşmenin kişide ölüm bilinci geliştirebileceğini ve hayatından memnun ayrılmak için bir fırsat sunabileceğini seyircilere göstermiştir. Öte yandan ölüm ve ölüm ötesi bağın önemini kavrandığı takdirde manalar âleminde "kimlik duygusu" geliştirebilmiş, "ben" diyebilen özgün kişilerin eğlenceli yaşam karelerini bizlerle paylaşmıştır.

MİNE TEKİN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

GIRL, INTERRUPTED / AKLIM KARIŞTI

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 1999

Tür: Biyografi, Dram

Yapım: ABD

Süre: 127 dakika

İmdb Puanı: 7.3

Oyuncular: Winona Ryder, Angelina Jolie, Jared Leto, Brittany Murphy

Yönetmen: Tom Ford

Yaşamına kast etme, günlük ilişkiler yaşama ve borderline kişilik bozukluğu tanısıyla ailesinden ayrılarak 'Claymoore' adlı psikiyatri kliniğine yatırılan yazar adayı genç Susanna Kaysen (Winona Ryder)'in buradaki personel ve hastalarla yaşadığı ilişkileri anlatan film, yazar Susanna Kaysen'in aynı adı taşıyan romanından, James Mangold tarafından sinemaya uyarlanmıştır. Film başarısıyla, Angelina Jolie'ye "En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu" Oscarını kazandırmıştır.

-Yazı spoiler içermektedir.-

"Lanet Freud'un resmi bu yüzden her psikiyatrin duvarında. Herif bir endüstri yarattı. Uzamp, sırlarını söylüyor ve kurtuluyorsun. Ne kadar çok söylersen, seni çıkarmayı o kadar çok düşünürler."

Susanna, rehabilitasyon merkezinde kendi hastalığının teşhisini koyma karmaşası yaşarken kendisinin borderline olduğunu öğrendikten sonra bunu reddeder. Hatta intihar girişiminde bulunmadığını iddia eder. Burada tanıştığı Lisa (Angelina Jolie) karakteri ile kurduğu ilişki de kendisinde bu düşünceyi pekiştirir. Susanna, Lisa'ya bağlanır ve onun etkisi altında kalır. Lisa olmayınca kendini boşlukta hisseder. Ancak Lisa ile birlikteyken başlarına gelen kötü bir olay sonucunda olaylara ve kendine bakışı değişir. Kendisinin tam anlamıyla hasta olduğunu ve bundan nasıl kurtulabileceğini düşünmeye başlar. Bu andan itibaren Susanna, kendini yeniden keşfedeceği bir sürecin içine girmiştir. Filmdeki karakterleri inceleyecek olursak, Susanna karakteri Borderline Kişilik Bozukluğu (BKB) tanısı almıştır. Susanna karakterinde borderline kişilik bozukluğuna dair bazı özellikler görmekteyiz. Gerçek ya da hayali bir terk edilmeden kaçınmak için gününbirlik ilişkiler kuran Susanna'nın çok önemli bir özelliği olmamasına karşın takıldığı tüm erkekleri etkileyişi ve bunu özel bir çaba sarf etmeden yapışı; bu hastalığın kişideki ya hiç önemsememe ya da saplantılı bir umursama davranışıyla değerlendirilebilir. Toby'yi (Jared Leto) sadece kendisini anlamadığı için apar topar yataktaki bırakarak terk etmesi BKB'den beklenen bir davranış olarak değerlendirebiliriz. Yine BKB'li bireylerin genel olarak içsel dünyalarına dönük oluşlarının bir



F HD

sonucu olarak yaratıcı yönlerinin ortaya çıkması bilinen bir konudur, Susanna'nın yazmaya yönelik kabiliyetini buna ilişkilendirebiliriz. Filmde çok iyi bir şekilde tanımının yapıldığı "ambivalans" kavramının yani güçlü karşıt duyguların kendisinde olduğunu görmekteyiz. Susanna'nın sürekli BKB'li bireylerden beklenilecek bir şekilde kendisine karşı yöneltilen sorularda savunmacı bir kişiliktir. Ayrıca intihar girişimini, kendine zarar verme düşüncesini, yaşadığı boşluk hissini ve amaçsızlık durumunu BKB ile eşleştirebiliriz. Her ne kadar film boyunca Susanna'nın, Borderline kişilik bozukluğuna sahip kişilerdeki uç durumlar arasındaki yıpranışları baskın bir şekilde sunulamamışsa da bu tip kişilerin çok iyi maske taktıklarını kolay ayırt edilmediklerini biliyoruz.

Filmde bir diğer önemli karakter olan Lisa Rowe ise antisosyal kişilik bozukluğuna sahip bir karakterdir. Filmde bu kişilik bozukluğunun, BKB'den daha iyi işlendiğini söyleyebiliriz. Sosyopat tanısı almış Lisa tamamen dürtüsel ve baskın bir karakterdir. Ortamı çok kolay bir şekilde manipüle etme gücüne sahiptir. Hırsızlık, sık sık kavga etme, saldırganlık, sorumsuzluk, kendisinin ve başkalarının güvenliğini umursamama, sinirlilik, başkasını incitme ve kötü davranma ve bu duruma aldırılmazlık gösterme yani vicdan azabı çekmeme bu karakter üzerinden iyi bir şekilde gözler önüne serilir. Lisa karakterinde "ego" ve "süper ego" işlevsiz kalmıştır. Nitekim ana sebep kendisi olmasa da sözleriyle tetikleyicisi olduğu bir başka hastanın intiharından sonra buz gibi davranmış, kendine kıyan kişiyi suçlamıştır.

Bu kişilik bozukluklarının yanı sıra filmde, derinlemesine olmasa da intihar, ensest, yeme bozuklukları, yalan söyleme, cinsel davranış bozuklukları gibi pek çok konu geçmektedir. Ayrıca film normal ve anormal kavramı üzerine de bir sorgulama içermektedir. İşin derinine inecek olursak, sonuçta normal ve anormali belirleyen şeyler toplumun genel yaşayışı, kültür ve toplum normları ile alakalıdır. Toplumdaki bu kıstasların insanları "deli" diye etiketlemeye hakkı olabilir mi? sorgusu da filmin birçok sahnesinde ön plana çıkmıştır.

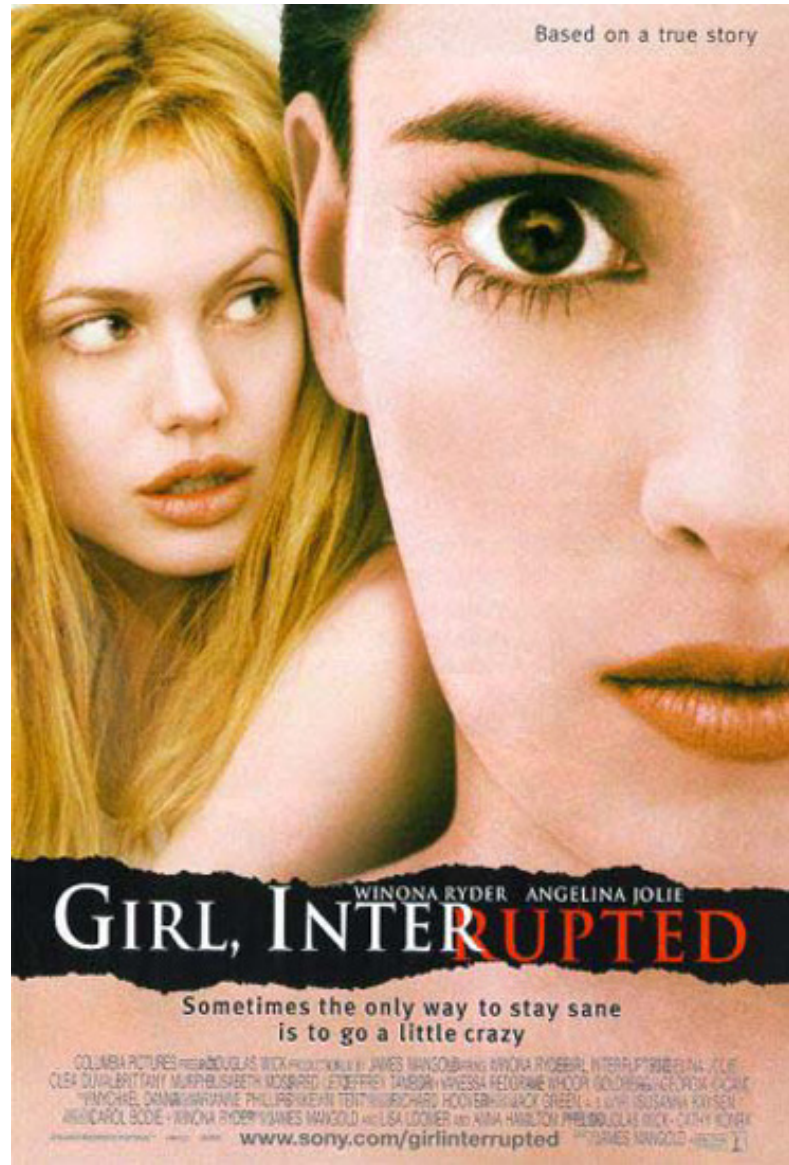
"Hayalle gerçeği karıştırdınız mı hiç? Ya da paranız varken bir şey çaldınız mı? Hiç kederlendiniz mi? Ya da durduğu halde treninizin hareket ettiğini sandınız mı? Belki ben delirmiştim. Belki nedeni 60'lı yıllardı ya da çocukluğu kesintiye uğratılmış bir kızdım."

Filme İlişkin İzlenimlerim

Film, geçtiği ortam itibariyle, terapist-hasta diyaloglarıyla ilgi uyandırıyor. İyi bir tempoya, iyi müziklere ve birçok iyi repliğe sahip film, ölümün çok kolay olduğu düşünülürken birini kaybetmenin acısının ne kadar zor olabileceğini de göz önüne seriyor.

Hoşça kalın, Sinemayla kalın.

AHMET YAŞAR
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



KABADAYI

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 2007

Tür: Aksiyon / Dram

Yapım: Türkiye

Süre: 140 dakika

İmdb Puanı: 7.8

Oyuncular: Şener Şen, Kenan İmirzalıoğlu, İsmail Hacıoğlu, Aslı Tandoğan

Yönetmen: Ömer Vargı

Türk sinemasında kült olarak görülen filmde usta oyuncu Şener Şen'in hayat verdiği Ali Osman karakteri; kabadayılıkta kendi etik kurallarını işletmiş, her zaman mazlumun yanında olmuş, yetimi gözetmiş ve bir döneme damgasını vurmuş meşhur bir kabadayıdır. Zamanında elini çokça kana bulamış olsa da yaşlandıktan sonra tüm yaptıklarına tövbe etmiş ve kabadayılıktan elini eteğini çekmiştir. Film, Ali Osman'ın kendisi gibi eski kabadayı olan dostlarıyla birlikte günlük hayatlarını göstererek başlar. Aile babası tonton yaşlılara dönüşen eski kabadayılar düzenli halı saha maçları yapıp birlikte piknikler organize etmektedirler. Silahlardan uzak bu sessiz hayatları Ali Osman'ın yıllar önce aşk yaşayıp ardından izni kaybettiği kadından bir oğlu olduğunu öğrenmesiyle alt üst olur. Meşhur kabadayının aykırı oğlu Murat'ın başı mafya ile beladadır.

-Yazı spoiler içermektedir.-

Filmin kötü adamı Devran, yeniyetme ama gözü kara bir mafya mensubudur. Film boyunca şaşırtıcı ve belki aşırı bir soğukkanlılık sergiler. Devran'ın neden olduğu ya da içinde bulunduğu olaylar karşısında normal olmayan tepkileri psikotik bozuklukları düşündürmektedir. Mevcut gerçeklikleri reddeden Devran, sağlıklı bir aşk yaşadığı Karaca'nın açıkça onu istemeyişinin farkında değildir. Kendisinden köşe bucak kaçan Karaca, maruz kaldığı tehditlere dayanamaz ve Devran'a geri döner. Yaşanan onca şeye rağmen Devran, Karaca'nın ağlayarak söylediği "senin için geldim" cümlesine inanıp mutlu bir hayat hayali kurabilmektedir. Bu durum karakterin sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılama çabası olarak görülebilir.

Bebeğin bakım veren kişi ile arasındaki ilişkinin gelecekte kuracağı yakın ilişkilerini etkileyeceğini savunan görüşle birlikte bağlanma stilleri birçok araştırmaya farklı terminolojilerle konu olmuş, farklı şekillerde sınıflandırmalar yapılmıştır. Bartholomew ve Horowitz tarafından ortaya konulan Dörtlü Bağlanma Modeline göre Devran Karaca'ya saplantılı bağlanmıştır, terk edilmekten büyük kaygı duymaktadır. Bitmiş ilişkiyi kabul etmekte zorlanması ve kendisine karşı olumsuz bakışı sürerken partnerine karşı ne olursa olsun taşıdığı olumlu bakışı Devran'ın saplantılı bir aşık olduğunu düşündürmektedir. Benzer şekilde Devran, ölüm tehdidiyle dayak yerken bile sevdiği kadına kendini beğendirmek kaygısıyla "Yüzüme vurma sonra Karaca beğenmez, hoş şimdi de pek beğenmiyor ya" demektedir.

Filmde göze çarpan en büyük detay Devran'ın kendine ve başka insanlara zarar verme eğilimidir. Aynı zamanda madde bağımlılığı da olan Devran, film boyunca sosyal normlara uymayacak şekilde





sonucunu düşünmeden dürtüsel davranışlar sergilemektedir. İşlediği tüm cinayetlerin özellikle birilerine acı çektirmek, çevresindekilere bir şeyi kanıtlamak ya da mesaj göndermek amacını güdüyor olması insan hayatını araç olarak kullandığı sonucuna ulaştırmaktadır. Benzer şekilde Devran için kendi hayatının da pek önemi yoktur. Devran, sevdiği kadınla birlikte istediği hayata kaçıp gidebilecekken yakalanmayı hatta ölmeyi göze alarak Murat'ı düelloya davet etmiştir. Oluşan gergin ortamda herkes ağlarken Devran şakalar yaparak eğlenmeye devam etmektedir. Devran'ın film boyunca sergilediği uyumsuz tavırları antisosyal kişilik bozukluğuna sahip olabileceğini düşündürmektedir. Devran; göze çarpan empati yoksunluğu, merhamet ya da pişmanlık kırıntısı içermeyen saldırgan davranışları, düzen ve kuralları hiçe sayışı ile adeta antisosyal kişilik bozukluğu semptomlarının vücut bulmuş halidir. DSM 5 tanı ölçütlerine göre bozukluğun 15 yaşından önce kendini çeşitli davranım bozuklukları ile göstermesi gerekmektedir. Filmde buna kanıt oluşturacak şekilde Devran'ın ilk cinayet hikayesi de anlatılmaktadır.

Filmin ilerleyen sahnelerinde, Devran'ın içinde bulunduğu ruh halini de dayandırabileceğimiz travma dolu erken dönem yaşantılarına da değinilmektedir. Erken dönem yaşantılarının bireyin yetişkin hayatını şekillendirdiğine dair görüşler farklı psikoloji ekollerince ele alınmıştır. Bu kuramlardan biri olan Bilişsel Kuram'da Aaron Beck, kendisinden sonra daha da geliştirilecek olan şema ya da temel inançlar kavramını merkeze alan görüşünü ortaya koymuştur. Buna göre psikolojik bozuklukların gelişmesinde ve sürdürülmesinde bireyin kendisi, diğerleri ve dünya işleyişi hakkındaki olumsuz algıları ve bilişsel çarpıtmaları önemli rol oynamaktadır. Devran'ın yetiştirme yurtları ve islahevlerinde geçen hayatı göz

önüne alındığında kendisi ve dış dünya hakkında uyumsuz şemalara sahip olduğu düşünülmektedir. Kurama göre Devran'ın tüm bu sağlıksız tavırlarını uyumsuz şemalarına karşı geliştirdiği baş etme stratejileri olarak yorumlamak mümkündür.

Filme İlişkin İzlenimlerim

Filmde en çok dikkat çeken bir diğer karakter de Sürmeli'dir. Sürmeli, Ali Osman'ın sadık bir dostudur. Canıyla tehdit edildiğinde bile Ali Osman'a ihanet etmemiştir. Oysa Ali Osman'ın yıllardır göğüs göğüse çarpıştığı kabadayı dostları, mallarına zarar gelip de sevdiklerinin canları ile de tehdit edilince Ali Osman'ı tek kalemde harcamışlardır. Eski kabadayıların bu davranışı bireyin hayatta kalma ve neslini devam ettirme temel içgüdüleri olarak açıklanabilir ve Freud öğretilerine göre haklı da görülebilirler. Ancak Sürmeli'nin yaşama içgüdüüne bile galip gelen bu motivasyonunun ne olduğu konusunda alanımla ilgili net bir çıkarım yapamadım. Yalnızca üstünkörü olarak Sürmeli'nin kendi canı dışında kaybedecek bir şeyi olmamasını düşündüm benzer şekilde belki de Sürmeli'nin hayatına koyduğu anlam, sevdiği insanları korumak üzerinedir. O zaman da bu durum biraz paradoksa yol açıyor. Bunların dışında Sürmeli'nin bu tavrı yalnızca sinematik bakışla düşünüldüğünde senaristin farklı yerlerde farklı karakterler aracılığıyla vurguladığı "ADAMLIK" kavramı ile ilgili de olabilir. Bu anlamda, eşcinsel bir karakterin bir kabadayı filminde kabadayıların yapamadığını yapmasının sosyolojik açıdan da önemli bir mesaj olduğunu düşünüyorum.

FEYZA KILINÇ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

EL HOYO / THE PLATFORM

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 2019

Tür: Bilim Kurgu, Korku

Yapım: İspanya

Süre: 94 dakika

İmdb Puanı: 7.0

Oyuncular: Ivan Massagué, Zorion Eguileor,
Emilio Buale

Yönetmen: Galder Gaztelu-Urrutia

Platform alışılmışın dışında, üst üste katlardan oluşan ve her katı iki kişinin paylaştığı bir hapisane. Her katın orta kısmında bulunan delikten platform adı verilen üzeri yiyeceklerle dolu bir masa geçiyor ve belirli bir süre kaldıktan sonra aşağı katlara doğru hareket ediyor. Yukarıda en şanslı kesimin olduğu bu sistem hiyerarşik bir düzeni andırsa da filmin ilerleyen dakikaları farklı bir bakış açısı kazandırıyor bizlere.

-Yazı spoiler içermektedir.-

Delik denen yapıya kendi isteğiyle gelen baş kahramanımız Goreng gözünü yaşlı bir adam olan Trimagasi ile birlikte açmakta. Platformda bulunan yemekler sırasıyla her katta durup belirli bir süre kaldıktan sonra da alt kata inmektedir. Bu 333 kat olan Delik'te katların çoğuna yemek kalmadığını görmekteyiz. Halbuki buraya girerken herkesin sevdiği yemek sorulmakta yani herkese yetecek kadar yemek aslında mevcut. İnsanların yemek yeme sahnelerinden ve saldırganlık dürtülerinden dolayı haz ilkesiyle hareket eden "id" gelmekte aklımıza. Hayatta kalma güdüsünün kişileri dönüştürdüğü hal

THE PLATFORM

ve tavırları ilerleyen dakikalarda daha net görmekteyiz. Belirlenen süreden sonra yiyecek barındırmanın yasak olduğu edimsel koşullanma yoluyla kişilere öğretilmiş. Sonrası için yiyecek saklayan kişinin hücresi aşırı derecede ısınmakta ya da soğumakta. Böylece ceza türlerinden birincil ceza ile davranışın öğretilmiş olduğunu görmekteyiz.

Geniş bir perspektiften baktığımızda Delik'in yaşam yolculuğunu temsil ettiğini düşünebiliriz. Goreng 48. katta uyandığında Trimagasi'nin davranışlarına anlam verememekte ve herkes yeteri kadar yerse her kata yemek kalacağına dair kişileri kibarca uyarmaktadır. Burası güvenli alanın simgesi. Güvenli alanlar riskten uzak, olumsuzluk barındırmayan aynı zamanda yerimizde saymamıza ve gelişme gösterilmediği için bizi gerileyen -Delik'i düşündüğümüzde öldüren- bir alan. Ancak bir sabah uyanıp kendini 132. katta bulan Goreng güvenli alandan mücadele alanına girmektedir. Dostu bildiği Trimagasi ise onun vücudundan parçalarla beslenme hayali kurmaktadır. Hayatın bir düzlemde değil iniş ve çıkışlarla dolu olduğunu ve bunlar üzerinde her



zaman kontrol sahibi olamadığımızı göstermekte yönetmen bizlere. Sorunsuz bir hayat yaşarken aniden kendimizi yaşam mücadelesinde bulabiliriz, işimizi ve yaşam standartlarımızı kaybedebiliriz. Bizi her durum için hazırlayan, becerilerimizi geliştiren ve gerçek öğrenmeyi yaratan şey budur. Öncesine göre olumsuz bir çevre ve durumda olsak da kontrol altına alabildiğimiz noktalara odaklandığımızda gelişim gösteririz. Burada en önemli nokta girmekte devreye; aynı dünyayı paylaştığımız diğer insanlar. Gerçek yaşamda olduğu gibi Delik'te de her ırk ve cinsiyetten insanlar bulunmakta. Delik'in eski görevlilerinden biri 16 yaş altı çocukların bulunmadığını –küçük bir kız çocuğunun olduğunu ilerleyen sahnelerde görmekteyiz- belirtmekte filmde. Herkesin çocuğunu belli bir yaşa kadar koruduğu ve sakındığı gibi Delik'in sert bir şekilde gösterilen gerçekliğinde de çocuklar koruma altında. Buna rağmen küçük bir kız çocuğunun tüm bu çekişmelerin ötesinde en alt katta saklandığını görmekteyiz. Bu da bize ne kadar sakınsak da özellikle savaş gibi durumlarda çocukların durumdan etkilendiğini göstermektedir.

Filmde sürekli yer değiştireceğini bildiği halde bir üst kata çıktığında alt kattakileri insanlık dışı bir şekilde ezen, üzerlerinde otorite kurmaya çalışan kişiler Philip Zimbardo tarafından gerçekleştirilen Stanford Hapishane Deneyi'ni getirmekte akıllara. Deney, gardiyan rolü verilen kişilerin kendilerini

bu duruma hızlıca adapte edip mahkum rolündeki bireylere yoğun şiddet uygulamaları sonucunda planlanandan erken bitmiştir. Benzer durum Delik'te üst katlarda olan kişiler için de geçerli. Kendilerini alt kattakilerden daha üstün görmeleri sebebiyle acımasızca davranışlar sergilemektedirler. Düzeni değiştirmek ve eşitlikçi bir tutum için diğerlerini ikna etmeye çalışan Goreng, bir süre sonra benzer davranışı sergileyen birine boşuna çabaladığını söylemekte ve bizler de öğrenilmiş çaresizliğin bir örneğini görmekteyiz böylece.

-Filme İlişkin İzlenimlerim-

Her bir simgesinden farklı metaforlar çıkartılabilecek, üzerine çokça düşündürtecek bir film. Metafor açısından zengin olması oldukça iyi ancak sonunun iyi bağlanmadığını düşünmekteyim. Yine de başından sonuna kadar hem içerdiği mesajlar hem de bu mesajların bizlere yansıtılış şekli sebebiyle diken üstünde tutan bir film. Duygusunu bu kadar iyi yansıtan filmleri sıklıkla göremediğimiz için kesinlikle izlenilmesi gereken filmler sınıfına koyuyor ve keyifli seyirler diliyorum.

AYŞE ÇOKYAVAŞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



CAST AWAY

Film Künyesi

Vizyon tarihi: 2000

Tür: Macera, Dram

Yapım: ABD

Süre: 143 dakika

İmdb Puanı: 7.7

Oyuncular: Tom Hanks, Helen Hunt, Paul Sanchez

Yönetmen: Robert Zemeckis

-Yazı spoiler içermektedir.-

“İssiz bir adaya düşsen ne yapardın?”, “Yanına alacağın üç şey ne olurdu?”, “Birisini alma seçeneğin olsa bu kim olurdu?” vb. soruları günlük yaşamımızda hem kendimize hem sosyal çevremize çoğu kez sormuş ve cevabını tahminlerden öteye

taşıyamamışızdır. Cast Away bu soruların cevaplarını kısmen de olsa Chuck Noland üzerinden izleyiciye sunmaya çalışmıştır.

Chuck'ın profiline genel olarak bakıldığında işini ve sosyal hayatını dakikalar üzerine kurmuş, son derece disiplinli bir insan olduğunu görmekteyiz. Chuck'un Maslow'un oluşturduğu İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nin en üst basamağında olan ve kişinin potansiyelini ve becerilerini fark etmesi, bunları en üst düzeyde geliştirmesi, hayattan zevk alması şeklinde tanımladığı Kendini Gerçekleştirme evresine doğru ilerlediğini görmekteyiz. Çünkü Chuck sevdiği ve başarılı bir şekilde yaptığını düşündüğü bir işe, hayatını birleştirmeyi düşündüğü bir insana, kendisini seven bir aileye sahiptir. İşler onun için mükemmelken beklenmeyen bir kazayla birlikte ıssız bir adaya savrulur ve filmin asıl hikayesi burada başlar.

Ani bir iş için bindikleri uçağın kaza yapmasıyla hiç bilmediği bir adaya savrulan Chuck başlangıçta bu durumun ciddiyetinin farkına varamamıştır. Freud'a göre içgüdüler bireyin yaşamını sürdürmesi amacına hizmet etmekte, insanı canlı kılmaya ve yaşama bağlamaya çalışmaktadır. Zaman ilerledikçe yaşam (eros) içgüdülerinin devreye girmesiyle Chuck o adada kalması ve yaşamını devam ettirmesi gerektiğini idrak etmiştir. Bu noktada İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nin en üst basamağı olan kendini gerçekleştirmeden en alt basamağı olan fizyolojik ihtiyaçlara düşen Chuck kendine barınacak bir yer, yiyecek, su ve ateş arayışına geçmiştir. Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını gerçekleştirdikçe ait olma ihtiyacı artmaya başlamış ve bu ihtiyacı gidermek için kargo kutularının içerisinden çıkan bir voleybol topu en uygun aday haline gelmiştir. Chuck tarafından voleybol topuna göz, ağız ve saç eklenmiş ve adına Wilson denmiştir.



CAST AWAY



Bu noktada Wilson da bir karakter olarak görülmeli ve analize dahil edilmelidir. Psikoloji bilimi içerisinde var olan birçok kuram insanın sosyal bir varlık olduğu fikrini savunmakta ve araştırmalarını bu yönde ilerletmektedir. Erich Fromm insanların fizyolojik ihtiyaçlarla güdülendiğini fakat bu ihtiyaçların doyurulmasının yeterli olmadığını, bireyin mutlu olabilmesi için ilişki kurmayı da barındıran varoluşsal ihtiyaçların giderilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Alfred Adler ise bireyin sosyal ilişkilerle güdülendiğini, eğer insanın ait olma ihtiyacı karşılanmazsa kaygı oluşacağını söyleyerek psikolojiye sosyal ilgi kavramını kazandırmıştır. Bununla birlikte kişiler arası ilişkilerle araştırmalarını derinleştirmiş olan Harry Sullivan sağlıklı insanı başkaları ile ilişki kuran insan olarak tanımlarken ihtiyaçların temelinde kişiler arası ilişkiler olduğu fikrini savunmuştur. Bu sebeple Wilson, Chuck'un adada tek başına kalma durumuyla baş etmesinde, sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılamasında destek olarak bir anlamda Chuck'un akıl sağlığını korumasında yardımcı olmuştur.

4 yıl boyunca Wilson ile adada yaşamaya devam eden Chuck artık yardımın gelmeyeceğine inanmış

ve kurtulmak için elinden geleni yapması gerektiği düşüncesiyle adayı terk etmeye hazırlanmıştır. Bireyin konfor alanından çıkmasının ve yeni deneyimlere yol almasının zorluğunu Chuck'un ıssız bir adayı terk etmeye çalışmasında bile görmekteyiz. Çünkü bu terk ediş Chuck'un dört yılına mal olmuştur.

Filme ilişkin izlenimlerim:

Filme yönelik fikirlerimi paylaşacak olursam çoğu insanın aklında olan ıssız ada düşüncesini Cast Away iyi bir şekilde işlemiştir. Ana fikir olarak çok orijinal bir konu üzerine kurulmamasına rağmen Tom Hanks'in oyunculuğu izleyiciye yaşanan çaresizliği, birine duyulan ihtiyacı hatta kurtulmaya çalışırken hissettiği umudu başarılı bir şekilde geçirmiştir. İyi seyirler dilerim...

TUĞÇE ERDEM
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



PSIKOLEKTİF+
KİTAP İNCELEMELERİ

BOŞ ZAMAN

Kitap Künyesi

Yazar Adı: Hakan Bıçakcı

Yayınevi: İletişim

Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2011

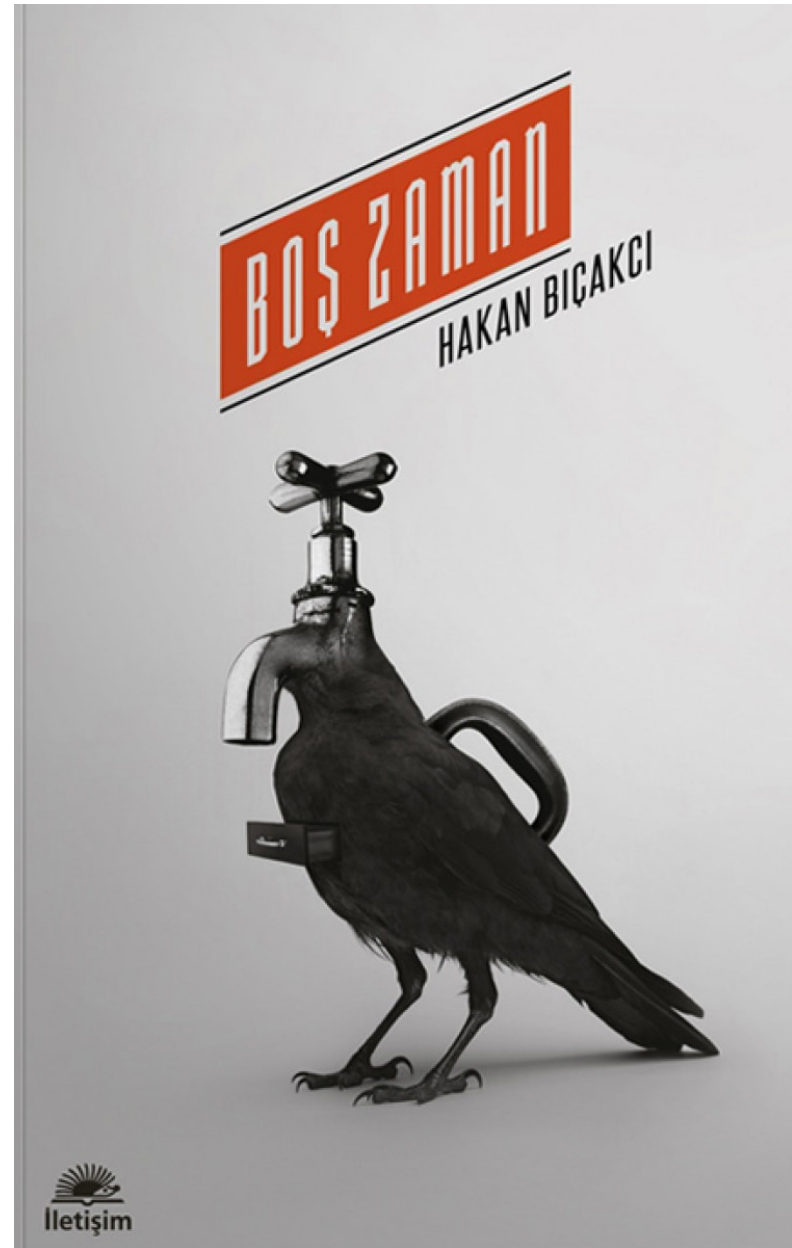
Sayfa Sayısı: 147

Hakan Bıçakcı 1978 yılında İstanbul'da doğdu. Üniversite eğitimini Ankara'da tamamlayan Bıçakcı Bilkent Üniversitesi İktisat Bölümü'nü bitirdikten sonra İstanbul'a döndü. Bazı dergilerde düzenli yayımlanan öyküleri dışında çeşitli dergi ve gazetelerde sinema, popüler kültür, edebiyat konulu yazıları yayımlandı. Romanlarında genellikle yaşanan ana odaklanan yazarın baş karakterleri kitabın başında yeni bir hayata adım atar ya da hayatlarında önemli bir değişiklik yaşanır. Aynı zamanda yaşanan anın gerçekten yaşanıp yaşanmadığı, karakterin hayal dünyasından ibaret olup olmadığı çoğu zaman belirsizdir.

Boş Zaman, Harun isimli bir tarih profesörünün geçirdiği kazadan sonra kendisiyle ve hayatıyla ilgili hiçbir şey hatırlamayarak uyanmasıyla başlar. Çevresindeki hiçbir nesneyi tanımamasının verdiği rahatsızlık kendisini bunaltınca pencereden atlamaya çalışan Harun'u bir telefon sesi durdurur. Bu olaydan hemen sonra kendisinin eşi olduğunu söyleyen Gülden odaya gelir ve kendisine yavaş yavaş hayatıyla ilgili diğer bilgileri aktarır. Harun'u şaşırtan şey ise kendisinin bir tarih hocası olduğunu hatırlamamasına rağmen üzerinde çalıştığı konularla ilgili pek çok şeyi (orta çağ tarihi, okültizm ve cadılık) unutmamış olmasıdır. Karısını, çocuğunu, anne ve babasını hatırlamayan Harun piyano çalmayı, kahve makinesini çalıştırmayı hatırlamaktadır. Benzer şekilde banyoda kırmızı musluğun sıcak su, mavi musluğun soğuk su akıttığını da bilmektedir.

Harun'un kaza öncesine dair bir hafıza kaybı yaşaması ama kazadan sonra anı oluşturmada herhangi bir sıkıntı yaşamaması bize karakterin geriye dönük amneziden muzdarip olduğunu gösterir. Hatırlayıp hatırlamadığı şeylerde de çeşitli bellek türlerinin özelliklerini görürüz. Uzun süreli belleğinde açık bellek zarar görmüş olmasına rağmen örtük bellek düzgün çalışmaktadır. Harun'un piyano çalmayı

hatırlaması bir örtük bellek alt türü olan işlemsel belleğinin kazadan sağlam kurtulmuş olduğunun işaretidir. Çünkü öğrenilmiş motor beceriler (bisiklet sürmek, müzik aleti çalmak gibi) işlemsel bellekte saklanır. Harun'un hayatındaki insanların -kendisi de dahil- isimlerini hatırlamaması, kim olduklarını bilmemesi anlamsal (semantik) belleğin hasar görmüş olmasından dolayıdır. Anlamsal bellek insanın kendisine dair gerçeklerin ve tanıdığı insanların isimlerinin tutulduğu hafıza türüdür. Geçmişe dair hiçbir olayı ve evini hatırlamaması ise anısal belleğinin düzgün çalışmıyor olduğunu gösterir. Zamansal ve mekânsal bilgilerin ve spesifik olayların tutulduğu hafıza türü anısal hafızadır. Harun karısının ismini ve





kim olduğunu hatırlamadığı gibi onunla evlendiğini, çocukları Can'ın doğuşunu da hatırlamamaktadır. İçinde uyandığı oda ve ev, yıllardır yaşamış olduğu ev olsa bile kendisine tamamen yabancıdır. Hatta anne babasının evine ilk gittiğinde bahçe, görüntü olarak kendisine tanıdık geldiğinden hafızasının geri geldiğini düşünüp anlık bir sevinç yaşamıştır fakat daha sonra o bahçeyi, babası ve kendisinin bir fotoğrafında gördüğünü hatırlayınca hüsrana uğramıştır.

Kitaba dair kişisel izlenimim:

Hakan Bıçakcı'nın psikoloji alanında profesyonel bir eğitimi olmamasına rağmen amnezi üzerine yazdığı bu kitapta zarar gören ve görmeyen bellek türlerinin bu kadar doğru yansıtılması ve tutarsızlığın neredeyse olmaması beni etkileyen bir nokta oldu. Aynı zamanda hafızasını kaybeden bir kişinin çevredeki uyaranlardan ne kadar bunaldığını, hatırlayamamamın verdiği sıkıntının insan zihni üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu yazar çok akıcı ve başarılı bir dille anlatmış. Zaman zaman karakterin içine düştüğü şüpheler "Kazadan sonra olan her şeyi hatırlıyorum." demesinden sonra doktorun "Bundan nasıl emin olabiliyorsunuz?"

demesiyle iyice derinleşiyor. Kitap insana kendi anılarının ne kadarını hatırlayıp ne kadarının doğru olduğunu bilemeyeceğimizi bir kez daha hatırlatıp doğru bildiklerimizi yeniden sorguluyor.

İLK YAZ ÇAĞGÜL ARMAĞAN
ADAY PSİKOLOG

ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK UYGULAMA REHBERİ

Kitap Künyesi

Yazar Adı: Dr. Christopher K. Germer, Dr. Kristin Neff

Yayınevi: Diyojen Yayıncılık

Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2019

Sayfa Sayısı: 285

Klinik Psikolog Dr. Christopher Germer Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde psikiyatri alanında öğretim üyesidir. Psikoterapi ve Meditasyon Enstitüsü ile Şefkat ve Farkındalık Merkezi'nin kurucularındandır. Doç. Dr. Kristin Neff, Texas Üniversitesi'nde Eğitim Psikoloji bölümünde ders vermesinin yanı sıra, Christopher Germer ile öz şefkat araştırmaları alanında öncü isimlerden biridir.

Öz Şefkatli Farkındalık, bireylerin öz şefkatlerini geliştirmek amacıyla tasarlanmış ilk program olma niteliği taşımaktadır. Öz Şefkatli Farkındalık fikri, 2008 yılında yazarların bilim insanları için programlanan meditasyon inzivası sırasında bir araya gelmeleri ile ortaya çıkmıştır. 2010 yılında yazarlar birlikte topluma yönelik ilk Öz Şefkatli Farkındalık programı düzenlemişlerdir.

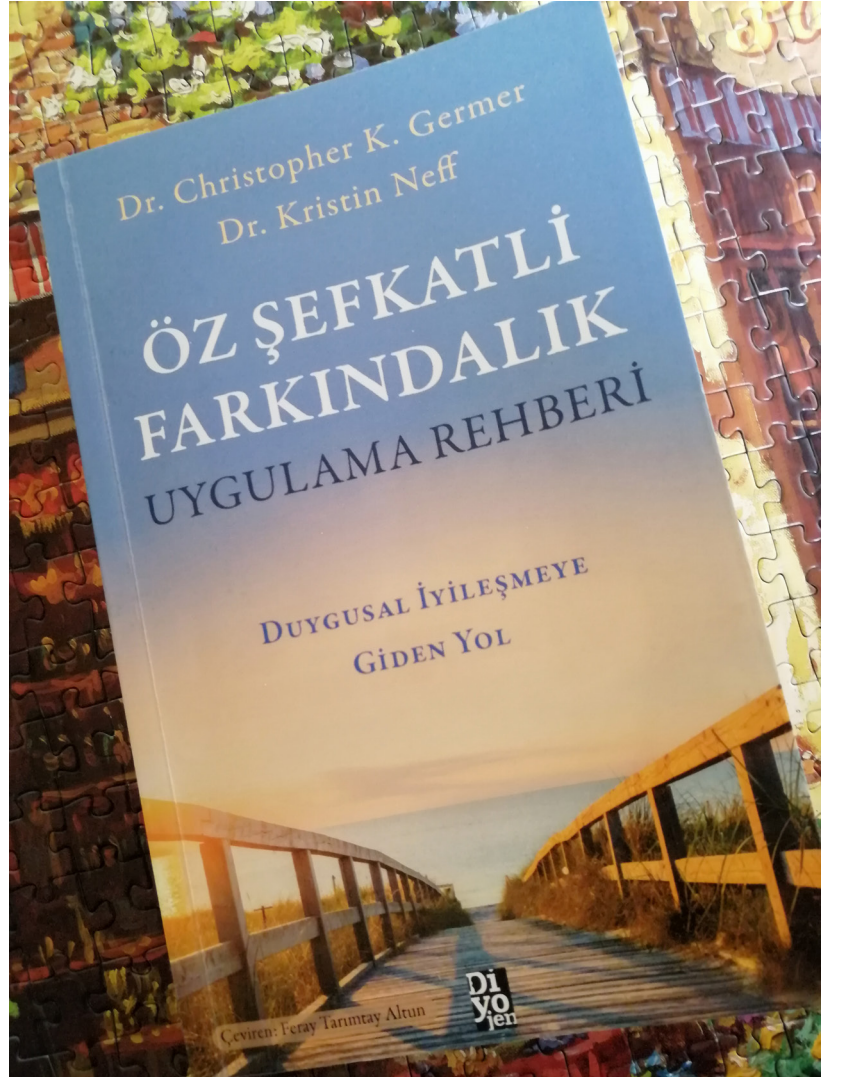
Kitap, öz şefkatin ne olduğu, faydaları, fizyolojisi ve öz şefkati geliştirmeye yönelik yöntem ve teknikleri içeren yirmi dört bölümden oluşmaktadır. Her bir bölümde; okuyucuya kavramları deneyimleme fırsatı sunmak adına uygulama ve egzersizlere yer verilmiş, aynı zamanda kitap, Öz Şefkatli Farkındalık kursuna katılmış kişilerin

ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK UYGULAMA REHBERİ

kişisel deneyimleriyle zenginleştirilmiştir.

Öz şefkat; öz nezaket, ortak insanlık hali ve farkındalık olmak üzere üç temel bileşenden oluşan, en çok ihtiyaç duyulduğunda kişinin kendisine iyi bir arkadaş, bir iç düşmandan ziyade bir iç müttefik olabilmenin öğrenildiği yaklaşım olarak tanımlanmıştır. Kitapta, kendine daha fazla şefkat gösteren insanların daha az anksiyete, depresyon, utanç, stres yaşadıkları ve bu kitabın temel aldığı program olan Öz Şefkatli Farkındalık kursuna giden insanların öz şefkat düzeylerini ortalama % 43 oranında artırdıkları araştırma sonuçlarıyla desteklenmiştir.

Birey merkezli terapi, Gestalt terapi ve pek çok duygu kuramında olduğu gibi 'farkındalık' öz şefkatin de temeli olarak ele alınmıştır. Öz Şefkatli Farkındalık programının temel savı; bireyin, acısına farkındalıkla yaklaşmadıkça şefkatle yanıt veremeyeceği yönündedir. Programın egzersizlerinin temelinde meditasyon çeşitleri bulunmakta, bunların ilki ve en önemlisi olarak da farkındalığı geliştirmek amacıyla şefkatli nefes meditasyonu ele alınmaktadır. Öz şefkatin gelişiminde önemli bir basamak olarak bireyin kendisi için 'sevgi dolu nezaket'te bulunması



ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK UYGULAMA REHBERİ

Öz şefkatin ne olduğu, ruh sağlığınıza çarpıcı etkileri ve öz şefkati hayatımıza aktarma noktasında detaylı bir bilgi birikimi sunan bu kitabı okumanızda yarar var diyebilirim.

Dilerim her birimiz kendimize iyi davranırız. Keyifli okumalar.

HAVVA NUR ERAYDIN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

ele alınan bir diğer kavramdır. “Neye ihtiyacım var? , Neyi duymak isterdim? , Neyi kesin olarak bilmek isterdim?” sorularıyla okuyucunun kendi sevgi dolu nezaket cümlelerini bulması amaçlanmakta ve ‘ Dilerim ben...’ cümle kalıplarını içeren, programın en önemli ikinci meditasyonu aşama aşama anlatılmaktadır.

Peki; öfke, korku, endişe, keder, utanç gibi zorlu duygularla karşılaşıldığında duygulara öz şefkatle yönelebilenin yolları nelerdir? Öz şefkatin kaynakları, hem zorlu duygulardan kaçınmadan hem de bu duygular altında ezilmeden onlarla çalışılmasına yardımcı olmaktadır. Kitapta zorlu duygularla çalışmak için; duyguları etiketlemek, bedendeki duyguların farkında olmak ve yumuşat (fiziksel şefkat) - yatıştır (duygusal şefkat) - izin ver (zihinsel şefkat) olmak üzere üç önemli strateji uygulamalı olarak ele alınmaktadır. Ancak; utançla çalışırken diğer stratejilere ek olarak Bilişsel Terapi tekniği olan olumsuz temel inançların bulunması yöntemi de anlatılmaktadır.

Kitapta, öz şefkat yalnızca kişinin kendisiyle olan ilişkisini etkileyen bir olgu olarak değil aynı zamanda, öz şefkatin başkalarıyla kurulan ilişkilere etkisi ve önemi gerçek yaşamdan örneklerle ele alınmıştır. Pek çoğumuzun ilişkilerde hissettiği duygulardan olan öfkenin, kötü şöhretine rağmen işlevleri anlatılmış ve öfkenin altında yatan temel ihtiyaçları uygulamalarla okuyucunun keşfetmesi amaçlanmıştır. Öfkeyi serbest bırakmanın yolunun da hem kendimizi hem de karşımızdakini affetmekten geçtiği ve bunun yollarının ne olduğu adım adım uygulamalarla anlatılmaktadır. Son olarak, kitapta yer verilen tüm bu meditasyon ve uygulamalardan, okuyucunun kendine en uygun olanları seçip hayatına geçirmesi yüreklendirilmiştir.

Kitaba dair kişisel izlenimim:

Sekiz haftalık Öz Şefkatli Farkındalık programını anlatan kitap dil itibarıyla yalın, açıklayıcı, uygulamaların adım adım basamaklandırıldığı, okuması kolay bir eserdir. Her bölümde farklı meditasyonlara, duygusal egzersizlere yer verilmesine rağmen; uygulamaların temelinde bireyin kendine öz şefkatli yaklaşmasını sağlamak olduğu için kimi zaman egzersizler birbirini tekrar ediyor hissi uyandırmıştır.



YAŞLI ADAM VE DENİZ

Kitap Künyesi

Yazar Adı: Ernest Hemingway

Yayınevi: Bilgi

Basım Yeri ve Tarihi: Ankara, 2019

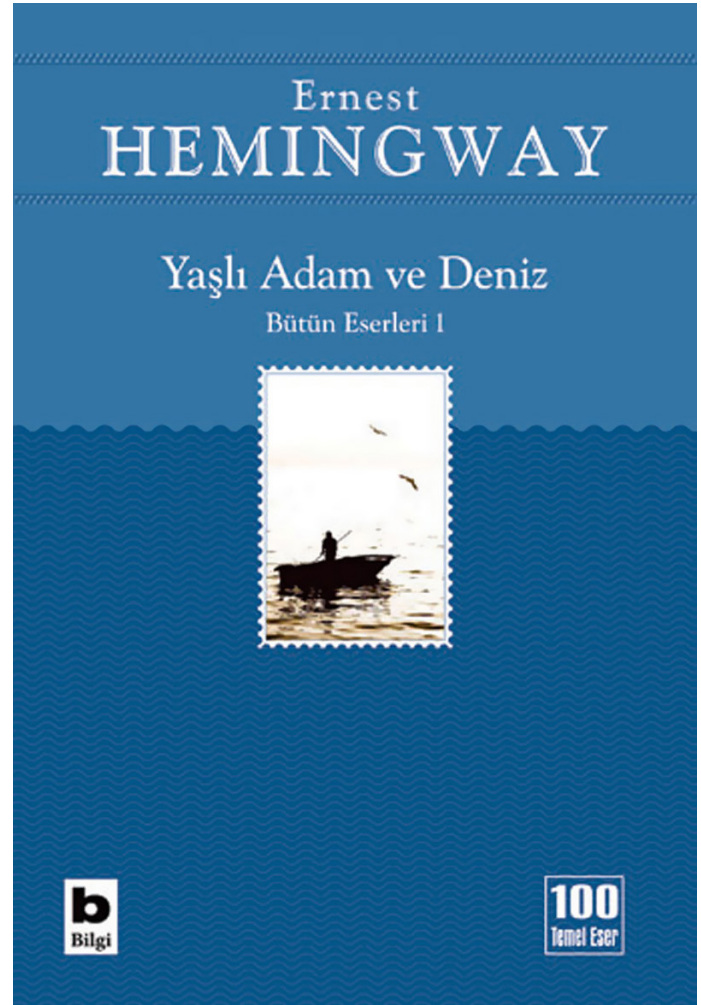
Sayfa Sayısı: 147

...Her gün yeni bir gündür. Şanslı olmak daha iyidir. Ama ben titiz olmayı yeğlerim. O zaman şans yüzüne güldüğünde hazır olursun.

İhtiyar balıkçı Santiago'nun bu sözü, şansa sığınmak ya da şanssızlığı suçlamak yerine özenli ve kararlı olarak çalışmanın başarının anahtarı olduğunu vurgulamaktadır. Yakınmaların olmadığı, durumdan öze atıf yapmak yerine bilişle güçlendirilmiş yalın bir söz, bu hikâyenin verdiği mesaj hakkında da ipucu vermektedir. Bu inceleme yazısı, yazarın ince bir kitaba sığdırdığı bu ilham verici öykü üzerine olacaktır. Ernest Hemingway'i bu denli etkileyen Kübalı bir dostunun anlattığı bu hikayeyi kendi kalemıyla güçlü, yalın diliyle yeniden şekillendirdiği ve onu Nobel'e sürükleyişi Yaşlı Adam ve Deniz hikayesinin bu inceleme yazısının konusu olmasının sebeplerinden biridir.

Ernest Hemingway, 21 Temmuz 1899'da ABD'nin Chicago şehrinin batısındaki küçük bir şehirde doğmuştur. Kaynaklara göre annesi onu altı yaşına kadar kız elbisesi giydirerek, saçlarını uzatarak yetiştirmiş ve ona hep Ernestie diye hitap etmiştir. Bütün bunların, Hemingway'in sonraki yıllarda eril kimliğini çok daha fazla ön plana çıkarmasına ve annesine derin öfke beslemesine sebep olduğu söylenmektedir. Gençlik yılları savaşlarda geçmiş, Birinci ve İkinci Dünya Savaşlarına tanıklık etmiştir. Bu öyküde güçlüklerle savaşılan ihtiyar bir balıkçının ruhuna girmiş bir anlatıcı olarak tanınsa da yaşadığı depresyon sonucunda kendini av tüfeğiyle vurarak yaşamını sonlandırdığı rivayet edilmektedir.

Bu inceleme yazısında daha çok, Hemingway'in İhtiyar Adam ve Deniz hikâyesinde yansıttığı ana odaklanan, çözüm üreten, umutlu ihtiyar balıkçı karakteriyle Santiago'ya odaklanılmıştır. Hikâyenin ana karakteri olan Santiago; yıllarını Gulf Stream'de kayığıyla balık tutarak geçirmiş, tam seksen dört günün sonunda denizden eli boş dönmüş ve bununla



birlikte yanında kırk günden fazla miçoluk yapan fakat her seferinde eli boş döndüğü için itibarıyla beraber miçosunu da kaybetmiş ihtiyar bir balıkçıdır. Her ne kadar çocuk ailesinin baskısıyla artık Santiago'nun yanında çalışmasa da Santiago'nun gerçek bir balıkçı olduğuna inanmaktadır.

Hikâyede olayın geçtiği bölümde ihtiyar adamın denizde yakaladığı büyük bir balıkla beş gün boyunca denizde nasıl zaman geçirdiği, yaşadığı tüm zorluklarla nasıl baş ettiği anlatılmıştır. Burada ihtiyar adamın kayıkta düşüncelerini sesli biçimde söylemesinin okura, Santiago'nun baş etme sürecinin bilişsel yönden ne denli güçlü olduğunu aktarmak için özellikle yapıldığını düşündürmektedir. İhtiyar balıkçının denizdeki bu zorlu mücadelesinde kurduğu cümleler William Glasser'in öncülüğünü ettiği Gerçeklik Terapisi'ni, yaşadığı zorluklar karşısındaki tutumları ise son yıllarda üzerine yapılan çalışmaların arttığı Pozitif Psikoloji'nin bazı kavramlarını çağrıştırmaktadır.

Hikâyede dikkat çekici noktalardan biri, seksen dört günlük boş dönüşler her ne kadar balıkçılar arasında dedikodu malzemesi olsa da Santiago için bu durum engelleyici değildir. Hemingway, ihtiyar balıkçıyı farkındalığı düşük bir karakter olarak betimlememiştir.

Aksine, ihtiyar balıkçı yaşadığı talihsizliğin ve balıkçıların tutumunun oldukça farkındadır. Pozitif Psikoloji akımına göre psikolojik dayanıklılık; iyimserlik ve öz yeterlik algısıyla desteklenen olumsuz karşılanabilecek koşullar karşısında bile vazgeçmemeyi vurgulayan bir kavramdır. Burada ihtiyar balıkçının öz yeterlik algısının ve psikolojik dayanıklılığının mücadelesinde kararlı oluşunu güçlendiren etkenler olduğu görülmektedir.

Hikâyedeki bir diğer vurgu ise Hemingway'in, birkaç kez Santiago'nun rüyasında tekrar ettiği öğelerdir. İhtiyar balıkçının uykuya daldığında Afrika'daki beyaz aslan sürüsünü gördüğü belirtilmiştir. Ve uyandığında o aslan sürüsüne ulaşmayı arzuladığı söylenmiştir. Aslan figürünün burada Hemingway tarafından özellikle belirtildiği görülmektedir. Hemingway'in burada ihtiyar adamın aslanları görmeyi arzuladığını belirtmesi onun mücadele etme isteğini, güçlü iradesini ve amacına ulaşacağına dair inancını yansıtmak istediği şeklinde yorumlanmaktadır. Pozitif Psikoloji akımında umut önemli kavramlardan biridir. Umut, iyimserlikle yüksek korelasyon içeren bilişsel bir süreçtir. Bireyin hedefine ulaşmak için çabaladığı süreçte umutlu olması onun için güçlü bir motivasyondur. Santiago'nun umutlu yaklaşımı rüyalarına aslan gibi güçlü bir figürü taşımasına ve mücadelesine devam etmesine olanak tanımıştır.

Gerçeklik Terapisi, Seçim Kuramı'na dayanır. Buna göre kontrol edebileceğimiz tek şey kendi seçtiğimiz davranışlarımızdır. Seçim Kuramı'nın önemli bir kavramı da Fotoğraf Albümü'dür. Buna göre insanların davranışlarının farklılaşmasının nedeni dünyayı algılayışlarındaki farklılıklardır. Fotoğraf Albümü, bireyin ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağı ile ilgili çözüm kalıplarıdır. Burada Santiago'nun, rüzgar ters yönde estiğinde, köpek balıklarının saldırısına uğradığında ya da yiyeceksiz kaldığında bunun için çözümler araması onun algısıyla dolayısıyla kendi Fotoğraf Albümü ile ilgilidir.

Glasser'a göre farkındalık ve yaratıcılık kontrol sistemlerimizi değiştirmemizi ve yaşamımızı düzenlenmemizi sağlayan anahtarlardır. Bu süreçte şans Santioga'dan yana gitmemiştir. Çoğunlukla şansının yolunda gitmediği bile söylenebilir. Ancak temkinli öngörülerini onu çok daha büyük şanssızlıklardan korumuştur.

SEREN TUĞÇE AY PSİKOLOJİK DANIŞMAN



BEDEN KAYIT TUTAR

Kitap Künyesi

Yazar Adı: Bessel A. Van Der Kolk

Çevirmen: Nurdan Cihanşümül Maral

Yayınevi: Nobel Yaşam

Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2014

Sayfa Sayısı: 445

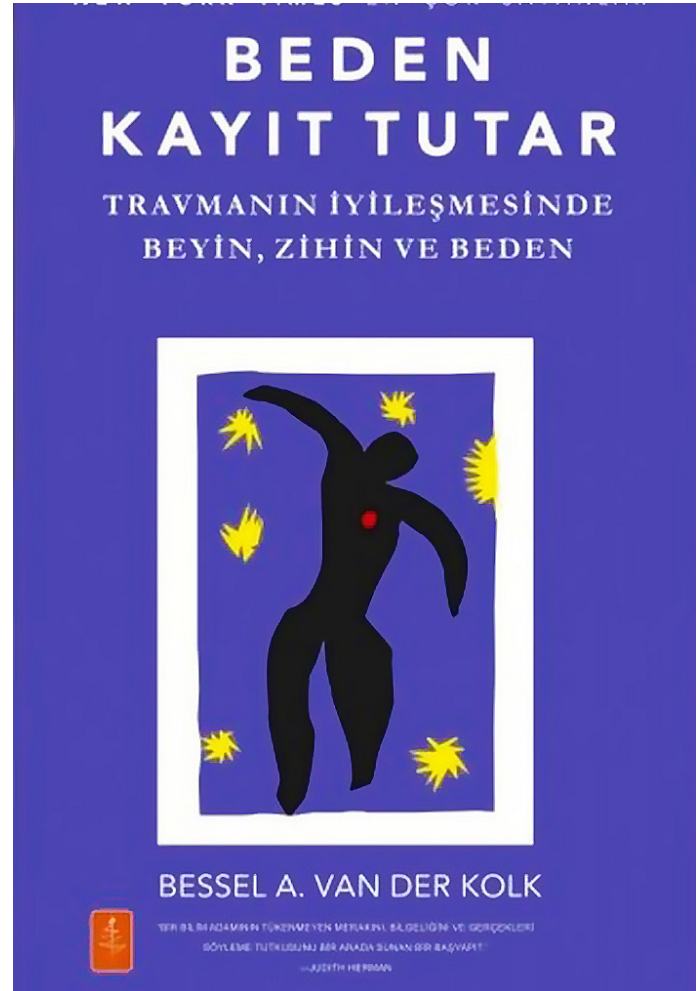
Bessel van der Kolk 1943 doğumlu Hollandalı psikiyatrist, yazar ve eğitimcidir. 1970'lerden bu yana çalışmaları travma sonrası stres bozukluğuna yönelik olmuştur. Travmayla ilgili çalışmaları bu alanın gelişmesine öncülük etmiştir. Massachusetts'teki Travma Araştırma Vakfı'nın yönetim kurulu üyesi, yine aynı eyalette bir yoga merkezinde öğretmen ve Boston Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde psikiyatri profesörüdür.

Kitap, travmanın salt cephede savaşmış olmak ya da savaş kamplarını ziyaret etmekten kaynaklı olmadığı girişiyle başlamaktadır. Savaşın yanında; doğal afetler, kazalar, insan kaçakçılığı kurbanı olmak, cinsel istismara ya da fiziksel şiddete maruz kalmak kişiyi travmaya sürükleyen nedenler arasında sayılmaktadır. Ayrıca, travmanın sadece geçmişte yaşanan bir olay olmadığı; zihin, beyin ve bedende izler bıraktığı; nörolojik, hormonal ve fiziksel açıdan etkilerinin olduğu ifade edilmektedir. Örneğin, stres hormonu sistemimiz herhangi bir tehlike durumunda aktif hale gelir ve tehlikenin ardından yeniden normale döner fakat TSSB hastalarında sistem, tehlike geçmesine rağmen savaş/kaç/donma sinyallerini vermeye devam eder.

Dikkat çekilen bir diğer nokta ise beyin aktiviteleridir. Sıradan bir anda beyin nasıl çalışır? Beynin durağan halinde "kendilik" duyu alanlarımız harekete geçmektedir. Burada kastedilen; bedenden, iç organlardan gelen duyuşsal iletileri taşıyan, bütünleştiren, duyguları ve düşünceleri düzenleyen yapılardır. Yani bilinçliliğe ve öz farkındalığa katkı sağlayan alanlar. Yapılan araştırmaya göre on altı "normal" bireyin herhangi bir şey düşünmemeleri istendiğindeki beyin görüntüleri incelendiğinde beyin benlik duyu alanlarının harekete geçtiği fakat şaşırtıcı biçimde, TSSB hastalarında ilgili

bölgelerde neredeyse hiçbir aktivasyon görülmediği gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, travma yaşayan kişilerin bedenini ya da kendilik duygusunu yitirdiği (depersonalizasyon), duygularını ifade etmekte yetersiz kaldığı (aleksitimi), kişilikte çözümlerin yaşandığı (disosiyasyon) durumlara rastlandığı belirtilmiştir.

Peki, çocuklarda durum nasıl ele alınmıştır? Kitap bu noktada bize geniş bir araştırma yelpazesi sunmaktadır. Murray, Ainsworth ve Bowlby'nin çalışmalarıyla birlikte, yapılan diğer araştırmalara göre tacize/istismara uğramamış, güvenli bağlanan çocukların temel olarak iyi bir dünya inancına sahip olduğu fakat travmatik deneyimler yaşayan, güvensiz/korkulu bağlanan çocukların uyarıcılara verdiği tepkilerin saldırganlık, tehlike, olumsuzluk içerdiği gözlenmiştir. Bunun yanında bu çocuklar karşıt olma karşı gelme bozukluğu, dehb, yıkıcı duygu durum bozukluğu vb. ek tanılara boğulduğu için bunların altında yatan travma faktörünün göz ardı edilebildiği eleştirilen noktalardandır. Ayrıca birçoğu DSM-5'e göre TSSB tanı ölçütlerini karşılamadığı için çocukluk dönemi travmaları için daha uygun olabilecek "Gelişimsel Travma Bozukluğu" tanısı oluşturulmuş ve oy birliği ile önerilen ölçütlere kitabın sonunda ek olarak yer verilmiştir.





Travma yaşayan kişilerin, yaşadıklarının üstesinden gelebilmeleri için o an ile yüzleşmeleri gerektiği vurgusu dikkat çekmektedir. Yüzleşme olmadan iyileşme olmaz. İyileşmenin temelinde ise öz farkındalık vardır. Kişi, travma anına döndüğünde ne hissetmektedir? Vücut ne gibi sinyaller vermektedir? Resim, yazı, yoga, tiyatro/psikodrama, EMDR, neurofeedback bu bağlamda kullanılan tekniklerden ve tedavi yöntemlerindendir. Özellikle de EMDR, neurofeedback ve tiyatronun iyileştirici etkisini gösteren çalışmalar umut vadetmektedir. Bu çalışmaları değerli kılan şey, terapi sırasında kişinin bilinçli olarak travma anına döndüğünde kendini savunmasız değil güvende hissetmesidir; önce çözülmeyi, daha sonra adım adım bütünleşmeyi yaşamasıdır. Sonucunda ise travma, kişinin hayatında artık sürekli tekrar eden bir an değil, bir anı olarak yerini almaktadır.

Kitaba dair kişisel izlenimim:

Kitap, geçmişte yaşanan travmanın kişinin yaşamını kelebek etkisi oluşturarak şimdide nasıl değiştirdiğini bizlere göstermektedir, yer alan vakaların çeşitliliği ve çokluğuyla ise travmanın nedenleri ve sonuçları hakkında birçok veri sunmaktadır. Travma tedavilerinin yıllar içerisindeki değişimi ve gelişimi Bessel van der Kolk'un deneyimleriyle harmanlanmış şekilde karşımıza çıkmaktadır. Kitabın sonundaki kaynakların ve notların zenginliği bunu kanıtlar niteliktedir. Tedavi yöntemlerinin gelenekselleşmiş ilaç ya da BDT tedavilerinden farklılaşmaya başlamasıyla da bu alanda yeni bir döneme girildiği anlamı çıkarılabilir. Bir sonraki incelemede görüşmek üzere, kitapla kalın!

MELİKE GÜMÜŞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

PSIKOLEKTİF+
TİYATRO İNCELEMELERİ



KARAR

Oyunun Yazarı: Ferdinand Von Schirach

Çeviren: Haldun Ulvi Alacakaptan

Yöneten: Umut Çağdaş Tanyolu

Oyuncular: Caner Karabenli, Şamil Kankut, Eylül Aldanmaz

Oyun Süresi: 1 saat 35 dakika, 2 Perde

Sahne Yeri: Diyarbakır Devlet Tiyatrosu

Sezon: 2019-2020

Sanık pilot Lars Koch, 164 kişilik yolcu uçağını stadyuma düşürmek üzere kaçırarak teröristleri önlemek adına uçağı stadyuma varmadan vurur. Bunun karşılığında 70 bin insanı kurtarır. 70 bin insana karşılık 164 insan. Bu durumda uçağı düşüren Lars Koch bir kahraman mıydı yoksa bir katil mi? Oyun bir mahkeme salonunda geçmektedir. Ve karar verilmesi için son duruşma başlatılır.

-Yazı spoiler içermektedir.-

Oyun başlamadan önce gazeteci bir çocuk tarafından elindeki gazeteler bütün seyircilere dağıtılır. Tek sayfalık gazetelerin dağıtımının amacı seyircinin olayı iyi bir şekilde anlamasına yardımcı olmaktır. Çünkü bu oyunun diğer oyunlardan farkı seyircinin jüri olmasıdır. Yani sanığın suçlu mu yoksa suçsuz mu olduğuna oyun sonunda seyirci karar vermektedir. Bu yüzden girişte her izleyiciye oy kullanmak için suçlu ve suçsuz kartları verilmiştir. Oyuncular sahneye girer ve hakimin konuşmasıyla duruşma başlar.

Sanık Lars Koch 164 kişilik yolcu uçağını düşürmekle suçlanır. Buna karşılık 70 bin insanı kurtarmıştır. Yani yaşamı yaşamla tartmıştır. Bu etik ikilem arasında kalan Lars Koch yasalara, emirlere uymak yerine vicdani bir karar verdiğini dile getirmektedir. Vicdani ve mecburi. Seyircilere büyük oranda hümanist kuramın ilk adımlarından olan empatiyi yapma olanağı veren bu mahkemede, savcının sorgulamalarıyla seyircilerin kafasını karıştırmakta, onların bu etik ikilem arasında iyice sıkışmalarına neden olmaktadır.

Stadyumun 25 dakikada boşaltılabileceği bilinirken ve 50 dakika geçmesine rağmen neden stadyum boşaltılmadı? Teröristler etkisiz hale getirilebilir miydi?



Yazan
FERDINAND VON
SCHIRACH
Çeviren
HALDUN
ULVİ ALACAKAPTAN
Yöneten
Ç. UMUT TANYOLU

Dekor Tasarımı
Hasan Yavuz
Kostüm Tasarımı
Deniz Çağrı Bilgili
Işık Tasarımı
Şükrü Kırımoğlu
Müzik
Fırat Akarcalı





Yaşam yaşamla tartılamazken sanık neden bu kararı vermeyi uygun buldu? Vurulan uçakta sanığın karısı ve çocuğu olsaydı yine aynı kararı verir miydi?

Kohlberg'in ahlak gelişimine göre 70 bin insanın hayatına karşılık 164 kişinin ölümüne sebep olan sanık toplumsal sözleşme evresine girerken, içinde karısı ve çocuğu olduğu takdirde uçağı düşürmeyi reddetmesi durumu, saf çıkarıcı evre kapsamında değerlendirilebilir. Öte yandan savcının; Lars Koch'un anayasalara aykırı davranması nedeniyle suçlu olduğunu savunması onun kanun ve düzen eğiliminde olduğunu gösterirken, yaşamın yaşamla tartılamayacağını söylemesi evrensel ahlak eğiliminde olduğunu gözler önüne sermektedir.

Hümanizme göre insan temel olarak iyidir. Bu anlayışa göre değerlendirdiğimizde sanık şayet iyiye neden 164 kişiyi öldürdü? Ve yine 70 bin insanı kurtarması onu iyi bir insan yapmaz mı?

Son olarak sanığın uçağı binen herkesin teröristler tarafından kaçırılmayı göze aldığını ifade etmesi ve bundan ötürü pişmanlık duymadığından yola çıkarak sorumluluk azaldıkça suçluluk duygusunun azaldığını söyleyebiliriz.

Oyuna İlişkin Kişisel İzlenimim

Kendinizi vicdanî hesaplaşmalar ve adalet duygusunun ağırlığıyla baş başa bulabileceğiniz bir oyun. Oyuncular tarafından duygular iyi yansıtılmış. Kimi yerde acımayla öfke duyguları arasında gidip geleceğiniz bu güzel oyunu izlemenizi tavsiye ederim. Ayrıca dünya üzerinde birçok ülkede oynanan bu oyun sonunda seyircilerin kaçının suçlu, kaçının suçsuz dediğini merak ediyorsanız <http://terror.theater/en> adresinden ulaşabilirsiniz. Sevgiyle kalın...

ELİF ALTAY
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

KARGO

Oyunun Yazarı: Tess Berry - Hart

Çeviren: Aslı Önal

Yöneten: Filiz Alpgezmen

Oyuncular: Ozan Kalkan, Selçuk Veysel Zurnazanlı, Özge İnanc

Oyun Süresi: 1 saat 25 dakika – 1 perde

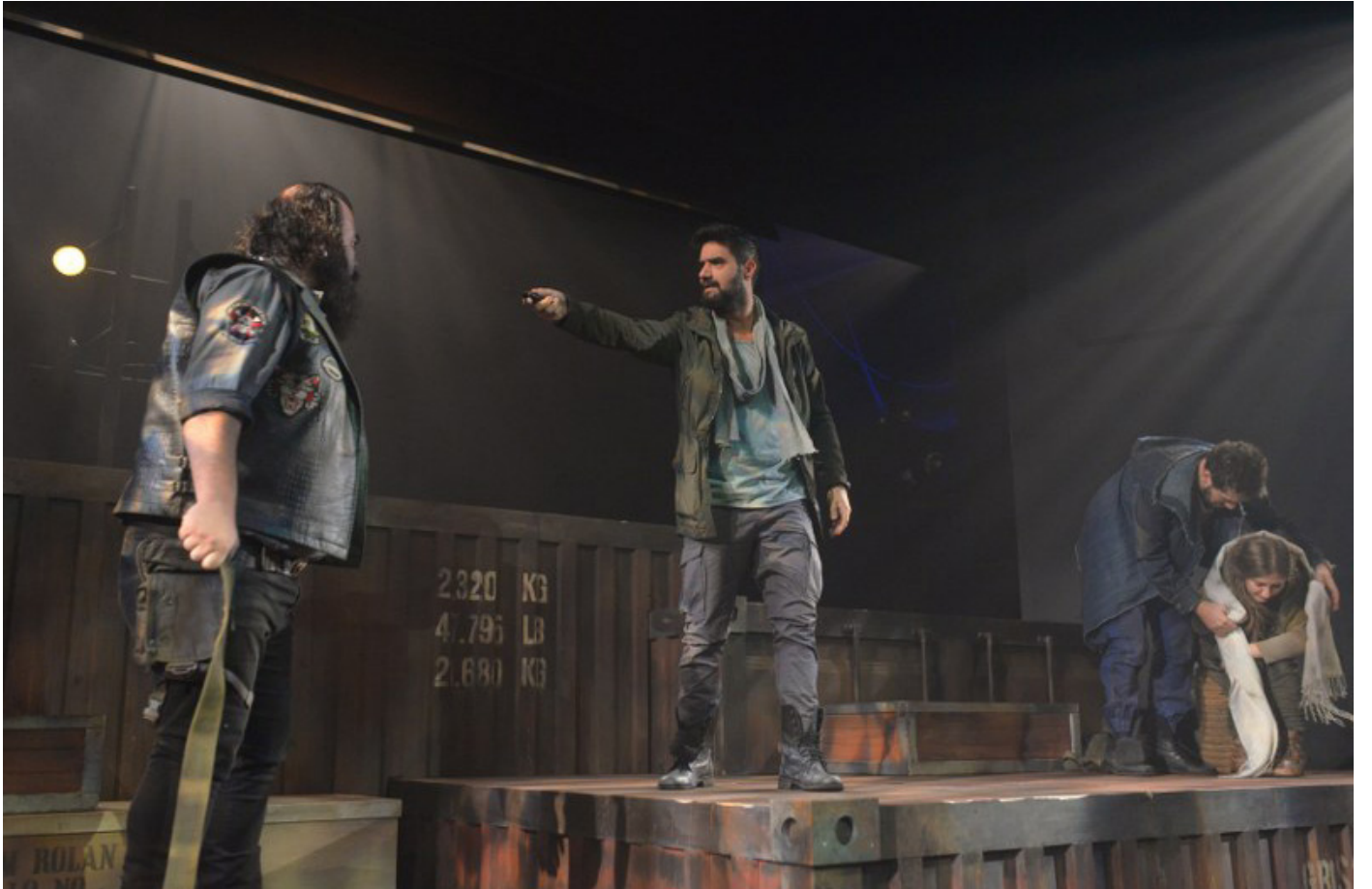
Sahne Yeri: Sivas Devlet Tiyatrosu

Sezon: 2019-2020

Evlerinden, yurtlarından ayrılmış, ayrılmak zorunda kalmış kişilerin hikayesini anlatmakta Kargo, fırtınanın ortasında güçlüklerle ilerleyen eski bir konteynır gemisi, umuda doğru yapılan bir yolculuk. Avrupa hayalini taşıyan iki kardeş, aynı gemide olan başka iki kişiyle birlikte zorlu, bir o kadar da umutlu bir yolculuğa çıkmışlardır. Bu yolculukta gerginlikler olduğu kadar, tebessümler; gülümseme olduğu kadar hüznün de vardır. Onları bekleyen mutlu bir gelecek, sahiden var mıdır? Karaya ulaşabilecekler mi?

-Yazı spoiler içermektedir.-

Eski bir gemide, bir abi ile kardeşin öyküsünü anlattığını düşündüğümüz "Kargo" birden duyulan fısıltı ile hikayenin aslında bundan daha fazlasına sahip olduğunu bizlere göstermektedir. Abi ile kardeşin dışında genç bir kadın ve saklandığı konteynırın içinden çıkan, kaba davranışlara sahip bir erkek de vardır gemide. Son yıllarda dünyanın gündemini iyice meşgul eden bir konu olan "Mülteci sorununu" da bir açıdan ele alan "Kargo" adlı oyun, umutla yola çıkan birbirini tanımayan dört kişinin hikayesini sahneye taşımakta. Oyunu izlerken, Freud'un kuramında tanımladığı ambivalansın örneklerini sıkça görebilmekteyiz. Karakterler bir yandan birbirlerini desteklerken diğer yandan gerginlikle birbirlerinin üzerine yürümekte, komik anılarından söz ettikleri bir sırada, bir anda ortama hüznün çökebilmektedir. Duygu durumunun bu kadar sık değişmesi, karakterlerin taşıdıkları stresin ne kadar yoğun olduğunu gözler önüne sermektedir. Stres durumunda, bireyin genel uyarılmışlık seviyesi artmakta, kişi olduğundan farklı davranışlar ortaya koyabilmektedir. Bireyin



davranışının normalleşmesi ise strese neden olan faktörlerin azalması ile mümkün olabilmektedir. Konteynırlar içinde taşınan insanların streslerinin canlı kalması ise bu olasılığı pek mümkün kılmamaktadır. Buna rağmen herkesin tek bir hedefe odaklanmasını mümkün kılan şu cümleyi duymaktayız: “Şu an önemli olan tek şey hepimizin aynı gemide olduğu ve Avrupa’ya gitmesi”, bu tarz durumlarda odağı tek bir noktaya toplamak kişilerin stresten uzaklaşmasını sağlayabildiği gibi duygudaşlığın sağlanması açısından da önemli görülebilir. Hem bu sözü hem de Avrupa’ya varabilecek olmanın getirdiği inancı, heyecanı düşündüğümüzde, Nazi kamplarında yıllarca esir hayatı yaşayan Viktor Frankl’ın yaşadıklarından esinlenerek oluşturduğu logoterapi ya da bir başka deyişle anlam yoluyla terapiye değinmemiz gerekebilir. Logoterapide, bireyin yaşadığı güçlükler ne kadar acı verici olursa olsun, bir amacının olması durumunda bu güçlükleri aşabileceği görüşü paylaşılmaktadır. Günlük hayatta, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin Nazi kamplarında kolayca dirençlerini kaybedip yaşamlarını yitirdikleri; düşük psikolojik dayanıklılığa

sahip olduğu kişilerin ise Nazi kamplarından sağ bir şekilde ayrıldıklarına bakıldığında arka planda “hayata bir amaç ile bağlanmanın” yer aldığı görülmektedir. Oyunda da abi ile kardeşin Avrupa’ya gitme amacıyla yola çıktıklarını, orada hangi işte çalışmayı planladıkları, hangi kıyafetleri giyecekleri, hangi yerleri gezeceklerine kadar detaylı bir şekilde hedeflerini ya da daha gerçekçi bir ifadeyle hayallerini dinlemekteyiz. Ayrıca oyunda pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan umut ögesine de sıkça rastlanmaktadır.

Kaba davranışlarıyla ön plana çıkan karakterin ise Freud’un alanyazına kazandırdığı libido kavramıyla göz önünde olduğu söylenebilir. Gemideki Sarah adlı karaktere tacizde bulunması, ona cinsellikle ilgili onur kırıcı sözler söylemesi oyunda yer yer gergin sahnelerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Son olarak Sarah karakterine değinildiğinde ise kendini güvende hissetmediği, özellikle Keteciis karakterinin görünmesiyle birlikte sürekli bir tetikte olma haline sahip olduğu görülmektedir. Nihayetinde geminin karaya ulaşip ulaşmadığı, bir mülteci öyküsünün daha, mutlu sonla bitip bitmediğini oyunu izlerken görebilirsiniz.

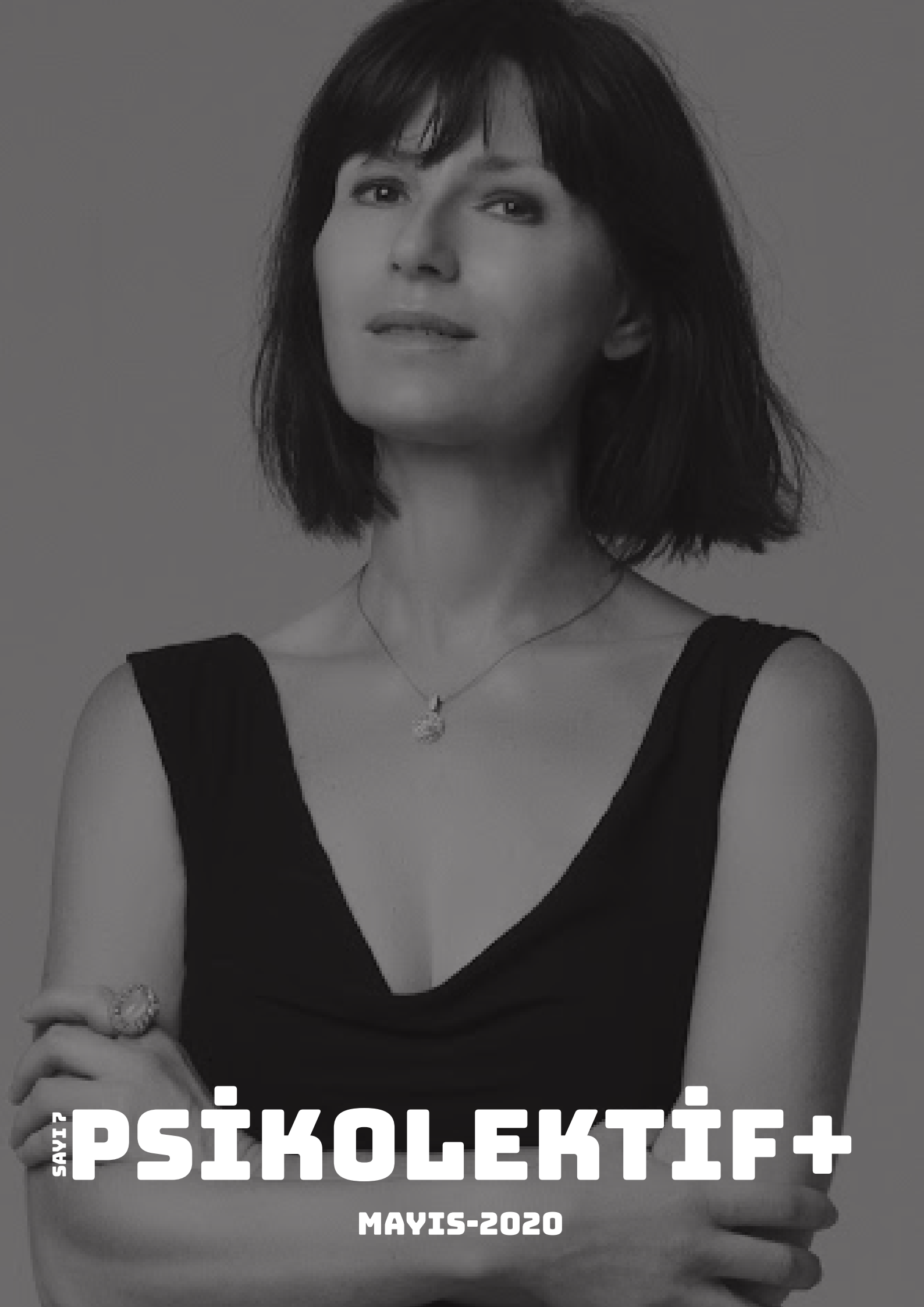


Oyuna ilişkin kişisel izlenimlerim:

Oyun, dram türünde olduğu için ağır ilerlemekte, bu türün dışındaki oyunları izlemeye alışkın olan seyircinin sıkılabileceği sahneleri barındırmaktadır. Oyunun ele aldığı konunun güncel sayılması ve farklı zaman dilimlerinde dahi böyle öykülerin yaşanabilmesi oyunu gerçekçi kılmakta. Empati yaptırması ve yer yer gergin ruh halinin yer yer tebessüm ettiren hallerin seyirciye yaşatabilmesi açısından oyunun duygusal yönünün de güçlü olduğu söylenebilir. Tiyatroyla kalın!

MÜCAHİT AKKAYA
UZMAN PSİKOLOJİK DANIŞMAN





SAYI 7

PSİKOLEKTİF+

MAYIS-2020