PSİKOLEKTİF+

SAYI 12 - AĞUSTOS 2021

Her 3 ayda bir yayınlanır.

Tuğçe Erdem
Unutursam Fısılda

İlkyaz Çağgül Armağan
Yetişkin Olmak

Gizem Ataş
Vejetaryen

Mine Tekin
Atlıkarınca

Seren Tuğçe Ay
Kişi Olmaya Dair

Mücahit Akkaya
Bir Evlenme Teklifi



İLKSEN BAŞARIR


SEMI

6

İlkyaz Çağgül Armağan
Yetişkin Olmak

Seren Tuğçe Ay
Kişi Olmaya Dair

10

14

Gizem Ataş
Vejetaryen

İlknur Ecem Baykut
Piraye

17

22

Tuğçe Erdem
Unutursam Fısılda

Mine Tekin
Atlıkarınca

28

35

Ayşe Çokyavaş
L'avenir

Fatma Batık Şimşek
Marshall

40

45

Feyza Kılınç
Aquarius

Özlem Tekin
Sorry We Missed You

50

56

Mücahit Akkaya
Bir Evlenme Teklifi

/psikolektif
/psikolektif
/psikolektif
/psikolektifresmi

Dergi tasarımı: Eyüpcan Işık
Film ekibi yöneticisi: Ayşe Çokyavaş

GENEL YAYIN YÖNETMENİNDEN

Psikolektif dergisinin merakla beklenen 12. sayısı, sıcak yaz günlerine artık veda etmeyi umduğumuz bu günlerde sizlerle buluştu. Dergimizin yeni sayısında sizi 6 film, 4 kitap ve 1 tiyatro oyunu incelemesi beklemektedir.Bu sayıda incelemesi yapılan Atlıkarınca filmi ile birlikte Başka Dilde Aşk, Erkek Tarafı, Bir Varmış Bir Yokmuş filmleri ile Bir Ömür Yetmez adlı dizinin yönetmenliğini üstlenen, Türkiye sinemasının başarılı kadın yönetmenleri arasında yer alan İlksen Başarır ise bizleri derginin kapağında karşılıyor. İstanbul doğumlu yönetmen, Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi'nden mezun olduktan sonra, üniversitedeyken girdiği sinema sektörüne yardımcı yönetmen olarak yer aldığı çalışmalarla devam etmiştir. 2009 yılına kadar birçok reklam ve uzun metrajlı projelere yardımcı yönetmen rolüyle katkı sağlamıştır. Yönetmen, derginin bu sayısında Mine Tekin tarafından incelenen Atlıkarınca filmi ile Altın Portakal Film Festivali'nde en iyi senaryo ödülünü kazanmıştır.Birbirinden nitelikli incelemelerin yer aldığı, dergimizin yeni sayısıyla sizleri baş başa bırakıyoruz!

Mücahit Aktaya

Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni

kitap incelemeleri



YETİŞKİN OLMAK

Yazarı: Lara E. Fielding **Yayınevi:** Aganta Kitap

Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2020 **Sayfa:** 240

Kitabın yazarı Dr. Lara Fielding, mindfulness temelli Bilişsel Davranışçı Terapi uygulayan bir klinik psikologdur. Araştırma odaklı bir yaklaşım benimseyen Fielding, danışanlarıyla duygu düzenleme, strese dayanıklılık ve etkili başa çıkma yöntemleri üzerine çalışmaktadır. Klinik psikologlara eğitim ve süpervizyon da sağlayan Fielding'in tek kitabı Yetişkin Olmak'tır. Kitabın giriş kısmında da belirtildiği gibi amaç kendimize bir teşhis koymak veya tedavi uygulamak değil, yetişkin olmanın temel becerilerinden biri olan duygu düzenleme sistemini nasıl dengeleyebileceğimizi öğrenmektir.

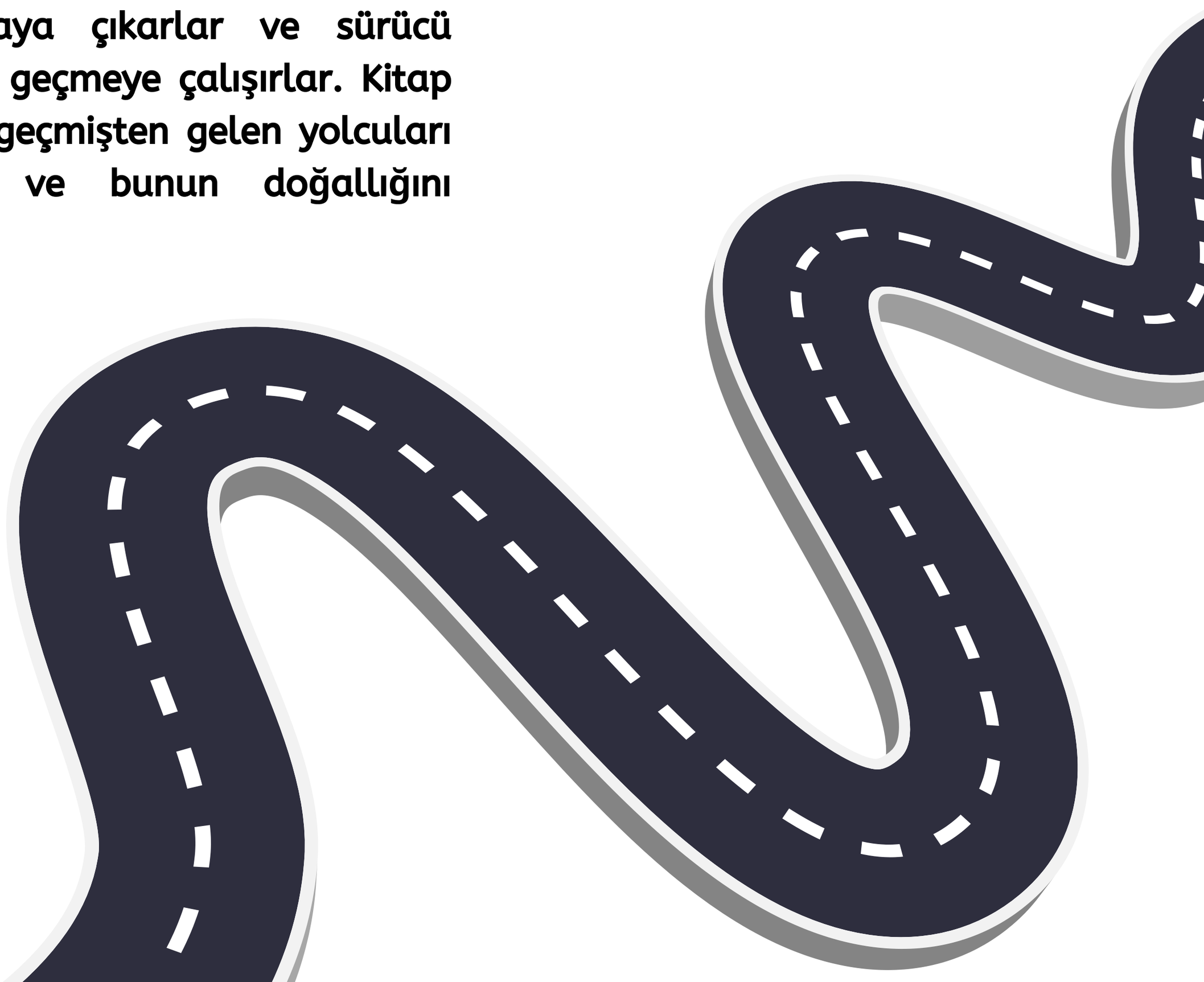
Kitapta zihnimizi ve bedenimizi betimlemek için araba metaforu kullanılmaktadır. Bu metaforda duygularımız arabanın motoruna, düşüncelerimiz direksiyona, yaptığımız eylemlerse tekerleklere benzetilmektedir. Arabamızı değiştiremeyiz, öyleyse onu nasıl süreceğimizi ve bakımını yapacağımızı öğrenmemiz gerekir.



Nasıl farklı arabaların farklı güçlü ve zayıf yönleri varsa her insanın da farklı güçlü ve zayıf yönleri vardır. Bunları öğrenip ona göre hareket etmek arabamızı daha doğru kullanmamızı sağlayacaktır. Geçmiş deneyimlerimizin bizde bıraktığı izlere araba metaforunda "yolcular" benzetmesi yapılmıştır. Yolcular hayatımıza girmiş insanlar değillerdir; onlar duyumlar, algılar, inançlar ve hislerdir. Tetiklenmeye bağlı ortaya çıkarlar ve sürücü koltuğuna geçmeye çalışırlar. Kitap hepimizin geçmişten gelen yolcuları olduğunu ve bunun doğallığını vurgular.

Bu yolcuların sürücü koltuğuna geçip otomatik tepkiler vermemizi sağlamasını engellemek için önce onların farkına varmamız gerekir. Kitapta bunun için egzersizler bulunmaktadır.

"Şu anın gösterge panelini okumak" pratiği gözlemci moduna geçip kendi iç dünyamıza bakmamızı ve şunları fark edip yazmamızı ister:



(1) durum ve gerçekler, (2) düşünceler, (3) duygular, (4) bedensel duyumlar ve (5) eylem itkisi. Duygu-düşünce-eylem sistemimizi çözmek için ilk adım farkındalıktır ve bu egzersiz farkındalığı kazanmamıza yardımcı olur. Farkındalığımız arttıktan sonra sık sık sürücü koltuğuna geçip kontrolü eline alan yolcuları (örneğin yetersizlik hissettiğimizde bize oradan kaçmamız gerektiğini söyleyen hissi) etkisiz kılabilir, rasyonel kararlar alarak hayatımızı ve duygularımızı daha etkili yönlendirebiliriz.

Kitapta duygularını aşırı düzenleyen ve yeterince düzenleyemeyen kişiler için sırasıyla şato ve köy sakini metaforu kullanılmıştır. Şato sakinleri erişilemeyecek duvarların arasında yaşarlar ve kendilerini dış dünyadan soyutlarlar (aşırı düzenleme), köy sakinleri ise bağ kurmayı o kadar önemserler ki kendi isteklerini geri plana atabilirler (yeterince düzenleyememe). Fielding bu metaforları üç danışanı olan Nina (şato), Jessica (köy) ve Amy (ikisinden de özellikler içeriyor) ile kişiselleştirerek anlatmış, örnekler üzerinden giderek daha anlaşılır hale getirmiştir. Kısaca şato sakinleri düşük empati sahibi, serinkanlı, mantıklı, görev odaklı, kontrolcü ve aşırı katı kişilerken köy sakinleri sıcakkanlı, duygusal, süreç odaklı, dikkati dağınık ve aşırı esnek insanlardır. Bir şato sakini olmanın kötü yanı düşük empatiye sahip olmak, kendini az dinlemek ve katı sınırlar yüzünden sıkıntılar yaşamaktır. Köy sakinleri ise dikkatlerinin dağınık olmasından ve sınırlarının esnek olmasından muzdariplerdir. Kitap bu tiplerden hangisine daha yakın hissettiğimizi anlamaya çalışıp ona göre olası yolcularımızı değerlendirmemizi ve kendimize nasıl şefkatli yaklaşacağımızı öğrenmemizi amaçlamaktadır. Hayatta neden başımıza hep benzer şeylerin geldiğini, hangi otomatik pratiklere sahip olduğumuzu ve bu döngüyü nasıl kıracağımızı görmemizi sağlamaya çalışmaktadır.

Kitap boyunca durup düşünmemizi sağlayan sorular soran “ara” bölümleri ve öğrendiğimiz şeyleri uygulamamıza yardımcı olacak pratikleri içeren “pratik yapalım” bölümleri bulunmaktadır.

Sık sık her bireyin özel ve farklı olduğunu vurgulayan yazar, kitabın genelinde sunduğu oto pilottan çıkıp farkındalık ile hareket etmeliyiz fikrini nasıl uygulayabileceğimizi özellikle son bölümdeki uygulamalarla bize aktarmaktadır.

KİTABA İLİŞKİN KİŞİSEL İZLENİMLERİM

Kitabın çeşitli yerlerinde bulunan QR kodlar ile youtube videolarına veya çeşitli eğitim materyallerine erişim olması çok hoşuma gitti. Bu interaktif yapısı sayesinde yalnızca okuyup geçtiğim, teorik bilgiler öğrendiğim bir kitap olmaktan çıkıp kendimde uygulayabildiğim ve faydasını gördüğüm bir kitap haline geldi. Kendi yolcularımı keşfetmek, duygularımı düzenlemeyi öğrenmek yetişkin olma yolculuğumda bana kolaylık sağlayan beceriler olarak hayatımda yerlerini aldılar. Ben bu kitabı okurken “ara”larda sorulan sorulara verdiğim cevapları yazmak için bir günlük tuttum. Kitabı bitirdikten sonra geriye dönüp o cevapları okumak ve nelerin değiştiğini, hangi hedeflerime ulaşıp hangileri için henüz kat edecek yolumun olduğunu görmek beni geliştiren ve kıymetli bir pratik oldu. Bu yüzden herkese kitabı okurken bir günlük tutmasını tavsiye ediyor ve iyi okumalar diliyorum.

İlkyaz Çağgül Armağan

Psikolog

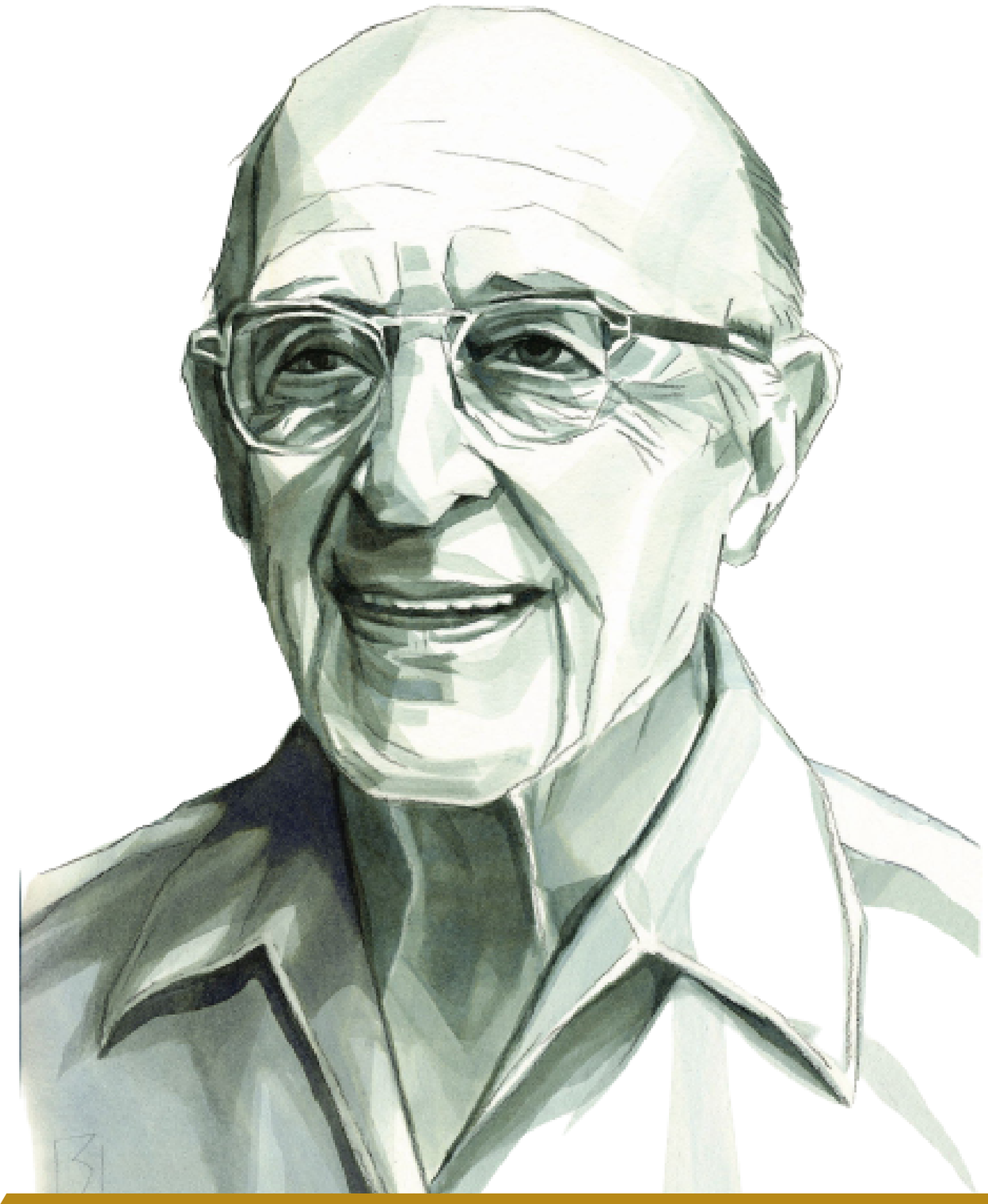
KİŞİ OLMAYA DAİR

Yazarı: Carl Rogers **Yayınevi:** Okuyan Us Kitabevi
Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2020 **Sayfa:** 578.

Bu inceleme yazısına, bulunduğu çağda psikoterapiye hasta (danışan) odaklı olarak tanımladığı yaklaşımı ile yeni bir ses getiren Carl Rogers'ın kendi yazılarından derleyerek oluşturduğu "Kişi Olmaya Dair" adlı eseri konu olacaktır.

Hümanist yaklaşımın kurucusu olan Carl Ransom Rogers 1902 yılında Amerika'da doğmuştur. Ziraat, tarih ve din bilimleri üzerine eğitim alan Rogers son olarak psikoloji üzerine eğitim almış ve bu alanda ilerlemeye karar vermiştir. Doktorası sırasında çocuklarla yaptığı klinik çalışmalarda çocuk rehberliğinin ilgisini çektiğini fark etmiş ve yayımlanan ilk kitabı "Sorunlu Çocuğun Klinik Tedavisi" olmuştur. Bu dönemden sonra ağırlıklı olarak psikoterapi alanına yönelmiş ve *danışan odaklı terapiyi* yavaş yavaş şekillendirmeye başlamıştır.

"Ben bir kişi olarak, kişisel deneyimlerim ve kişisel bilgilerim bağlamında konuşuyorum.



Rogers, Amerikan tarihinin en etkili psikologlarından biri olmuş, Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterilmiş ve 1964 yılında "Yılın Hümanisti" seçilmiştir. 1987 yılında hayata veda etmiştir.

Kitap, Rogers'ın meşhur " Ben bir kişi olarak, kişisel deneyimlerim ve kişisel bilgilerim bağlamında konuşuyorum." deyimiyle kaleme alınmıştır. Rogers burada; kendi hayatını, eğitim geçmişini, danışanlarıyla yaptığı çalışmalarını ve özellikle de kendisiyle ilgili farkındalıklarını samimi bir dille aktarmıştır. Anlattıklarından yola çıkarak danışan odaklı terapi üzerine çalışma ve araştırmalarına yön verecek hipotezlerinin temeli olan öznel cümlelerini tek tek sunmuş ve bunları açıklamıştır. Öne sürdüğü fikirlerini açıklarken bunu terapinin de ötesine taşımış, bütün insan ilişkilerine atfetmiştir. Bir ilişkide gerçekten olduğun kişi olmanın, kendini kabul edebilmenin, karşıdaki kişiyi anlayabilmek için kendine izin vermenin değerini ve iyileştirici gücünü vurgulamıştır.

İkinci olarak "Terapide nasıl yardımcı olabilirim?" sorusunu kendine yöneltmiş ve deneyimleriyle ulaştığı bireye yardımcı olmanın en yapıcı yolunu detaylandırarak anlatmıştır.



Rogers, bireyin iyileşmeye ya da kendi potansiyelini gerçekleştirmeye doğuştan meyilli olduğunu öne sürmüştür. Bireyi kendi potansiyelinin dışında tutan ve yıkıcı bir varlık olarak gören psikanalizin aksine uygun koşullar sağlanırsa iyileşmenin ve yapıcı birçok şeyin bireyin kendisinden çıkacağını savunmuştur. Zihinsel ve eğitsel bir prosedürle, bir bireye yardımcı olabilmenin mümkün olmayacağını ifade etmiştir. İyileşmenin ön koşulunun bireyin olduğu gibi kabul edildiği bir ortam oluşturabilmek olduğunu söylemiştir. Rogers, burada bahsettiği "kabul" kavramının eyleme geçirilmesinin terapistin kendisinin de değişim yaşaması gibi bedelleri olduğu için kolay gerçekleşemeyeceğini belirtmiştir.

Rogers'a göre bireyin benliğinin derinliklerine inmesi ve onu olduğu gibi kabul edebilmesi oldukça ürkütücüdür. Terapistin onu "gerçek anlamda" dinlediğini ve kabul ettiğini algılayan birey, benliğinin keşfi ve kabulü için adım atabilecektir. Burada terapistin kabul ve güven ortamını sağlayabilmesi kadar bireyin bunu algılayabilmesinin de iyileşmede kritik olduğunu savunmuştur.

Çünkü değişim bireyin kendinden gelmektedir ve terapist bireyi olduğu gibi kabul edip güven ortamı oluşturarak bireyin duyu organlarıyla algıladıkları ve deneyimlediklerini çarpıtmadan açığa çıkarabilmesine sadece yardımcı olmaktadır. Rogers, yazısının bu bölümünde terapiye uzun süre devam etmiş bir danışanı olan Bayan Oak ile yaptığı görüşmelerden kesitler sunmuştur. Bu görüşme kesitleri, terapide güvenin oluştuğu ileri oturumlarda bireyin kendini nasıl deneyimlediği ve benliğini nasıl keşfettiğini somut cümlelerle örneklendirmektedir.



İlerleyen bölümlerde Rogers, danışan odaklı terapinin felsefi yönünü detaylandırarak açıklamıştır. Rogers, bu bölümü "Kişiler Felsefesi" olarak adlandırmıştır ve burada "Yaşamın Amacı Nedir?" sorusunu kendi felsefi yaklaşımıyla açıklamıştır. Yaşamın amacını kişinin gerçekten sahip olduğu benliğini gösterebilmesi olarak tanımlamıştır. Kendi benliğini açığa çıkaran bireyin maskelerden kurtulduğunu, bir başkasının beklentilerini karşılamak için uğraşmadığını, kendi benliğini ve hatta başka benlikleri kolayca kabul edebildiğini ifade etmiştir. Bir sonraki bölümde ise danışan odaklı terapi üzerine yapılan bilimsel araştırmaları ve bu araştırmalar sonucunda elde edilen verileri paylaşmıştır. Rogers, danışan odaklı terapinin hem felsefi derinliğini hem de bilimsel gerçekliğini sunmuş, terapi yaklaşımının ne felsefi boyutunun ne de bilimsel gerçekliğinin yok sayılamayacağını vurgulamıştır.

KİTABA İLİŞKİN KİŞİSEL İZLENİMLERİM

Rogers'ın bu eseri onun bildiğimiz bütün kavramlarını hem açıkladığı hem de açık yüreklilikle sergilediği bir kaynak. Kitabın tümünde inandığı, araştırdığı ve kendine sorduğu soruları, ayrıca dışarıdan gelen dönütleri yalın bir dille sunuyor. Öne sürdüğü yaklaşımını sadece terapi ile sınırlandırmaması "eğitim" "aile" "kişiler arası ilişkiler" gibi hayatın birçok alanına yayması onu her kesimden bireyin okuyabilmesine esneklik tanıyor. Kitabın öznel deneyimlerle sunulması onun akıcılığını artırırken bilimsel verilerin paylaşılması da nesnel yönünü güçlendiriyor. Bu eser ruh sağlığı çalışanları için Rogeryen bir üslup oluşturmada yol gösterici olabilir. John Dewey ve William H. Kilpatrick'in öne sürmüş olduğu ilerlemeci eğitim felsefesini benimsemiş bir eğitimciye etkili bir kaynak olabilir. Ebeveynlere çocuğunun benlik gelişimini destekleyebilmeleri için genel bir bakış açısı sunabilir. Kısacası tüm ilişkileri iyileştirmede ve bireylerin keşfettikleri benlikleriyle potansiyellerini ortaya çıkarabilmelerinde rehber bir kaynak olabileceğini düşünüyorum.

Seren Tuğçe Ay
Psikolojik Danışman

VEJETARYEN

Yazarı: Han Kang **Yayınevi:** April Yayıncılık **Sayfa:** 158
Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2020

2016 yılında Uluslararası Man Booker ödülüne layık görülen Vejetaryen kitabının yazarı Han Kang, 1970 yılında Güney Kore'de dünyaya gelmiştir. Yonsei Üniversitesi'ni bitiren yazar, yazım sürecini "Gözyaşı bile dökemeyecek kadar bitap düşmüş" olarak nitelendirmektedir.

Çünkü üç ayrı öykünün birleşiminden oluşan kitap oldukça sade bir yazım diline ve basit bir anlatıma sahip olsa da üç yılda yazılmıştır. Bunun nedeni ise "Vejetaryen" ve "Moğol Lekesi" bölümleri bilgisayar yerine elle, "Alev Ağacı" bölümü ise tükenmez kalemin arkasıyla tuşlara basılarak yazılmıştır.





Bu bölümden sonrası kitap hakkında ipuçları içermektedir.

Vejetaryen kitabı ani bir şekilde et yememeye, hayvansal ürünleri tüketmemeye karar veren bir kadının, doğayla bütünleşme arzusuyla kendince verdiği mücadeleyi üçüncü kişilerin ağzından anlatmaktadır. Kitabın ana kahramanı Yonğhe oldukça sıradan bir hayat yaşayan, hatta kocası tarafından fazla sıradan olması sebebiyle tercih edilen bir kadındır. Yonğhe'nin bu basit hayatı gördüğü rüyanın ardından değişmiştir. Rüyanın etkisiyle o gece evinde bulunan hayvansal tüm ürünleri siyah bir çöp poşetine doldurup atan kadının değişimi, sadece et ürünlerinden uzak kalmakla bitmemiştir. Aynı zamanda kocasının "vücudunun et kokması" sebebiyle cinsel isteklerine de karşılık vermemeye başlamıştır. Yonğhe'nin yemek yeme güdüsünü hayati tehlike oluşturacak şekilde reddetmesi ve Psikanaliz yaklaşımında iki temel içgüdüden biri olarak kabul edilen cinsellik içgüdüsüne (libido) karşı gelmesi yaşadığı nevrozun sebebi olarak gösterilebilir.

Çünkü Freud'a göre kişinin id'den kaynaklanan dürtüleri sürekli şekilde bastırması nevroz ile sonuçlanacaktır. Zaten buna paralel olarak erkek egemen bilincin varlığını ortaya koyan ve sonu fiziksel şiddete varan aile yemeği sonunda yaşanan nevroz kendini göstermiş ve hastane süreci başlamıştır.

Hastane süreci sonrasında Yonğhe eşinden boşanmış, hasta ve vejetaryen bir kadın olarak yaşamaya başlamıştır. Eski sıradan hayatına devam ederken, ablasının sanatçı eşinden gelen video teklifiyle psikolojik değişimi farklı bir boyuta evrilir. Yonğhe'nin vücudunda bir Moğol lekesi olduğunu, karısından öğrendiği andan itibaren fanteziler kuran eniştesi bu teklifle Yonğhe'nin vücuduna çiçekler çizerek birlikte olmayı istemiştir. Eniştenin toplum tarafından "hasta" olarak kabul edilen baldızı ile ilgili fanteziler kurması ve bunu hayata geçirmesiyle, kabullenilmez cinsel arzuların yer aldığı id seviyesinin kontrolünde sorun olduğu açıktır. Aynı zamanda süperegosunun işleyişinin, toplumsal kurallarla örtüşmediği görülmektedir.

Son bölümde Yonğhe'nin doğayla yoğun şekilde özdeşim kurduğu ve buna bağlı olarak toprakla buluşmak adına beslenmeyi tamamen bıraktığı görülmektedir. Psişik determinizm savına göre her davranışın bir nedeni vardır. Bence Yonğhe'nin beslenmeyi tamamen bırakmasının nedeni, çevresi tarafından görülmemesiydi. Kendini yok ederek görünür olmayı ve huzura ulaşmayı amaçlıyordu. Doğayla özdeşleşirse huzura kavuşabileceğine inanıyordu.



KİTABA İLİŞKİN KİŞİSEL İZLENİMLERİM

"Gördüğümüz bir rüya bizi ne kadar etkileyebilir?" sorusuna cevap veren kitap aslında kafamızda birçok soru işareti ile sonlanıyor.

Çocukluğundan itibaren kendisine edilgen bir rol verilmiş olan Yonğhe'yi kitap boyunca dinleyemesek de amacına ulaşmak için verdiği sessiz mücadeleye tanık olmak oldukça etkileyiciydi.



Gizem ATAŞ
Psikolog

PİRAYE

Yazarı: Canan Tan **Yayınevi:** Doğan Kitap **Sayfa:** 393
Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2016

“Diyarbakır... Dar bir eşikten geçip geldim sana. Huzurundayım. Hoşgörü kapını açık tut. Bil ki direnmem sana değildi. Altın tepside sunulan acı şerbetti beni ürküten.”

İz, Hasret, Yüreğim Seni Çok Sevdi, En Son Yürekler Ölür gibi birçok aşk romanını kaleme alan Canan Tan'ın belki de en çok ses getiren kitaplarından biri Piraye romanı oldu. Romanda, İstanbul'da doğup büyümüş, edebiyat tutkunu bir babanın kızı olan Piraye ile Diyarbakır'da doğup, büyümüş ağa olan Haşim'in aşk hikayesine tanıklık ediyorsunuz.

Bu bölümden sonrası kitap hakkında ipuçları içermektedir.

Yolları Marmara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinde çakışan ikili birbirlerine büyük bir aşk ile bağlanmakta ve okulları bitince evlenme kararı almaktadırlar. Özgürlüğüne düşkün Piraye ile kıskanç ve büyüdüğü kültürün yarattığı baskıları uygulamaya kararlı olan Haşim arasında gerilimler ve tartışmalar olmasına rağmen ikili birbirlerinden vazgeçmez. Evliliklerinin ardından Piraye ile Haşim Diyarbakır'a taşınırlar. Piraye, Diyarbakır'ın kültürüne, havasına ve Haşim'in ailesiyle birlikte yaşamaya adapte olmaya çalıştığı süreçte hamile olduğunu öğrenir.

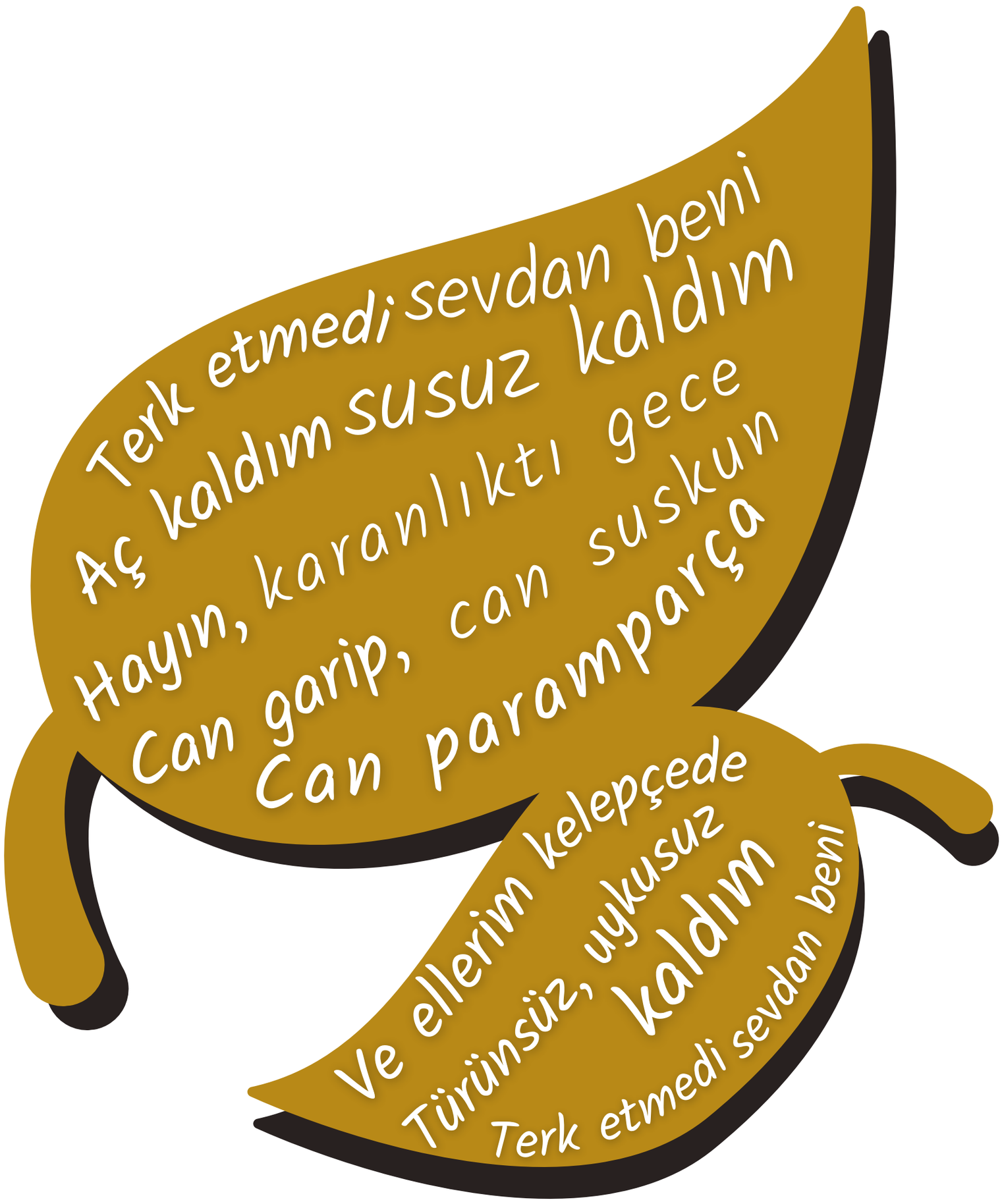
Piraye'nin kız çocuğu dünyaya getirmesi her ne kadar Haşim'in ailesinin erkek çocuk beklentisini karşılamasa da Dicle ismini verdikleri bebekleri eve ayrı bir neşe getirir. Haşim'in yanında sadece belli hastalara bakmak ile sınırlı olan işi, büyük beklentilerle ve severek okuduğu mesleği konusunda Piraye'yi tatmin etmemektedir. Sorunların gitgide büyüdüğü ve hiçbirinin çözüme kavuşmadığı bir dönemde bir daha çocuk sahibi olamayacağı haberi Piraye'yi altüst eder. Haberin Artuklu ailesinde duyulmasıyla birlikte Haşim'in ağalık görevini sürdürecek erkek çocuğa sahip olması için tekrar evlenmesi gerektiği konusunda baskılar gündeme gelmektedir. Baskılara dayanamayan Haşim'in Piraye'nin üstüne başka biriyle evlenmesi büyük aşkın bitmesine neden olmaktadır.

Aile dinamikleri, kültür, ilişkiler ve evlilik üzerine birçok öge barındıran romanda büyük bir aşkla başlayan bir ilişkinin mutsuz bir evlilikle devam ettiğini ve kötü bir sonla bittiğini görüyoruz.

Haşim, ilişki boyunca çatışma çözme noktasında uzlaşmacı davranmıyor, Piraye'nin kişisel alanlarına ve işine saygı duymamakla birlikte yaşadığı kültürde yer alan bütün kurallara Piraye'yi adapte etmeye çalışıyor. Piraye, özgürlükçü ruhunun tam tersi bir şekilde ilişkide boyun eğici konumda kalmayı sürdürüyor ve Haşim'in bütün isteklerini kabul etmeye devam ediyor. Çatışmalarda çözüm üretmek yerine kapatmayı veya geçiştirmeyi tercih ediyorlar. Haşim, Piraye'nin isteklerini desteklememektedir. Uzun yıllar çiftler ile ilgili araştırmalar yapan psikoloji ile ilgili çalışmalar yürüten araştırmacı ve klinisyen olan John Gottman'ın dile getirdiği gibi "mutlu ilişkileri sürdürmeyi başaran çiftler, birbirlerinin umutlarını ve isteklerini destekleyen birlikteliklerini ortak bir amaç üzerine beraberce inşa eden çiftlerdir." Piraye ve Haşim'in ortak amaçlarının neredeyse hiç olmadığını ve birbirlerini özellikle iş noktasında desteklemediklerini sık sık görmekteyiz.

Roman, Diyarbakır'ın tarihini, insanlarını, yemeklerini en ince ayrıntısına kadar çok sürükleyici bir şekilde anlatmış. Diyarbakır'ın düğünlerinde yer alan zılgıt ve halaylardan tutalim da tarihine, yemeklerinden, aile yaşantısı ve kültürüne kadar birçok ögeyi barındırmaktadır. Haşim ve Piraye Diyarbakır'ı gezerken sanki orada seyahat ediyormuşçasına heyecanlanıyorsunuz. Kitabı okurken bazı yerlerde gülümsüyor, bazen üzülüyor, hatta bazen heyecanlanıyorsunuz. Birçok duygu değişimini birlikte yaşatan kitap Canan Tan'ın akıcı, sade, yalın anlatımıyla bir çırpıda bitiyor. Ayrıca edebiyat tutkunu bir babanın kızı olan Piraye'nin edebiyata olan aşkı kitapta Ahmed Arif, Nazım Hikmet gibi birçok şairin şiirlerinin yer almasına neden olmuş. Romanı okurken aralara sıkıştırılmış şiirler kitaba ayrı bir duygu katıyor. Bu araya serpiştirilmiş güzel dizelerde en çok beğendiğim "terk etmedi sevdan beni" şiiri oldu.

KİTABA İLİŞKİN KİŞİSEL İZLENİMLERİM



İtiraf etmeliyim ki sonunda ağladığım tek roman olarak Piraye kitabının yeri bende hep ayrı olacak.

İlknur Ecem BAYKUT

Psikolojik Danışman

film incelemeleri

UNUTURSAM FISILDA

(2014)



Yönetmen: Çağan Irmak

Tür: Dram / Müzikal

Yapım: Türkiye

IMDB: 7.5

Süre: 118 dk.

Oyuncular:

Farah Zeynep Abdullah,
Mehmet Günsür,
Işıl Yücesoy

UNUTURSAM FISILDA

Ayperi ve Hatice... İki farklı isim ve iki farklı yaşam arasında gidip gelen bir kadının hikayesini anlatmakta Unutursam Fısılda. Filmin hikayesi Hatice'nin Ayperi olma serüvenini anlatsa da Hatice ve ablası Hanife arasındaki ilişkiye odaklanmakta.

Hatice lise üçüncü sınıfta, kırsal bir kesimde ailesiyle yaşayan, şarkı söyleme tutkusuyla dolu bir karakter olarak izleyicinin karşısına çıkmakta. Çevresi tarafından 'Erkek Fatma' olarak anılan Hatice, kız çocuklarının aksine erkeklerle futbol oynamakta ve gerektiğinde etrafındakilerle kavga etmekten çekinmemektedir. Ataerkil toplumlarda erkeklerin doğuştan gelen bir üstünlüğe sahip olduğunu düşünen çevre kız çocuğunun aşağılık duyguları hissetmesine ve toplumun yeğlediği erkeksi davranışları benimsemesine neden olabilmektedir. Psikolojide erkeksi protesto olarak anılan bu kavram Hatice'nin erkeksi davranışlarını açıklamakta yardımcı olabilir.

Baskıcı bir baba ile büyüyen iki kız kardeş birbirinden farklı kişiliklere sahiptir, iki farklı ucu yansıtmaktadır. Aile içerisinde Hanife yargılayıcı, toplumsal kurallar ve mükemmellik odaklı konumda yer alarak süperegoyu, Hatice ise içgüdüsel, tepkisel ve talep edici konumda yer alarak idi yansıtmaktadır. Süperegosu gelişmiş bireyler toplumsal kurallara aykırı bir şey yaptıklarında suçluluk duyma eğilimindedir. Bu durum ahlaki-törel kaygı olarak karşımıza çıkar. Büyük kardeş Hanife, Hatice'nin ahlaki kurallara karşı olan her davranışının ardından ahlaki kaygı ile baş etmeye çalışmaktadır. Adler'e göre bireyin aile içerisindeki yeri hakkındaki kişisel algısı yani psikolojik doğum sırası farklı yaşam stilleri oluşturmada etkili olmaktadır. İlk çocuk olan kişilerin erken olgunlaştığı, ebeveyn yeteneklerinin gelişmiş olduğu ve sorumluluk sahibi bireyler olduğu söylenebilir. Hanife'nin erken yaşta hemşire olması, kardeşinin aşırı

davranışlarını kamufle etmeye çalışması ilk çocuk olmasıyla açıklanabilir. Ailenin en küçük çocuğu olan kişilerin ise daha az sorumluluk sahibi, daha talepkar, benmerkezci ve girişken özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Hatice'nin arzuları peşinden koşması ve davranışlarının sonuçlarını fazla düşünmeden hareket etmesi en küçük çocuk olmasıyla açıklanabilir.

Kaymakamın oğlunun yaşadıkları yere gelmesiyle olaylar iki kardeş için de karmaşıklaşır. Hanife içten içe Tarık'a aşıktır. Hatice ise şarkı söyleme tutkusunu yalnızca Tarık ile paylaşabildiği için ona karşı yakınlık hissetmektedir. Liseler arası müzik yarışmasına katılması için Tarık tarafından teşvik edilen Hatice hazırlıklara başlar. Kimlik geliştirme döneminde olan Hatice, kendi ilgi ve yetenekleriyle uyumlu bir kimlik oluşturmaya çalışsa da bu isteği toplumca kabul görmüş değerlere uygun olmadığı için ailesi tarafından tepkiyle karşılanmış ve müzik yarışmasına gitmesi engellenmiştir.



Tarık ve arkadaşı ile birlikte yeni bir hayata yelken açan Hatice tutkularının peşinden koşarak şarkı söylemeye başlamıştır. Şarkılarının piyasada tutması için türlü zorlukları aşan üçlü sonunda isteklerine ulaşmıştır. Hatice isminin sahneye uymayacağı düşünüldüğü için Tarık Hatice'ye Ayperi ismini vermiştir.



Bu noktadan sonra Hatice'yi geçmişinde bırakan Ayperi şöhret basamaklarını birer birer tırmanmıştır. Popüler oldukça Ayperi öne çıkarken Tarık ve arkadaşı geride kalarak silikleşmeye başlamıştır. Bunun üzerine Tarık kıskançlık duygusuyla baş etmek için alkole başlamış ve gittikçe Ayperi'den uzaklaşmıştır.

Ayperi ile yaşadıkları bir tartışmanın ardından evden arabayla çıkmış ve kaza geçirerek hayatını kaybetmiştir. Tarık'ın ölümünün ardından Ayperi yas sürecine girmiştir. Hissizliğin oluştuğu şok aşaması, kaybedilen kişinin geri dönmesinin beklendiği arzu etme aşaması, kaybın geri gelmeyeceğinin anlaşıldığı çaresizlik aşaması ve kaybın kabullenildiği, hayatı yeniden düzenleme aşaması Ayperi ile birlikte sergilenmektedir. Tarık'ın ölümünün ardından mesleki anlamda dibe vuran Ayperi'nin 'Sevdim' şarkısıyla yeniden ayağa kalkmaya ve hayatını düzenlemeye çalıştığı görülmektedir.

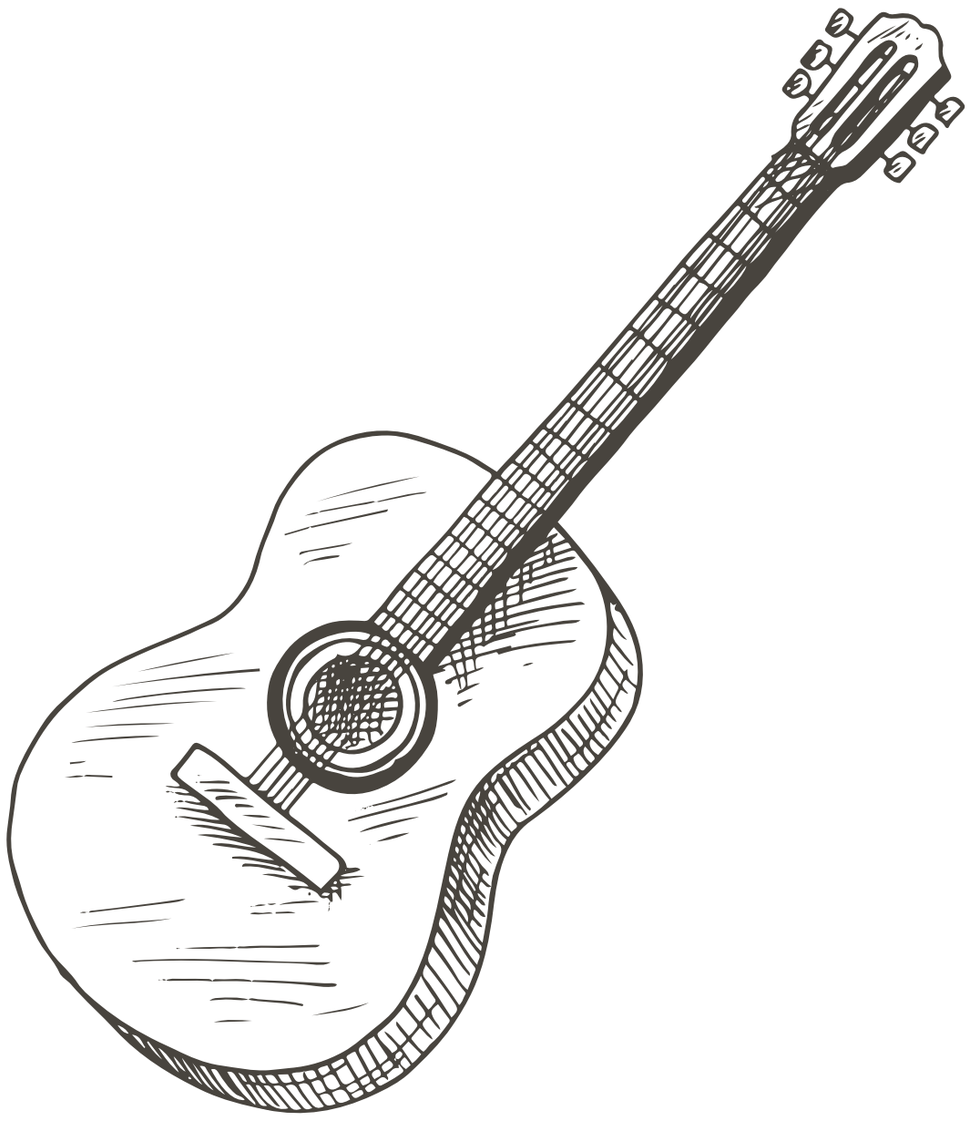
Aradan yıllar geçtikten sonra Ayperi Alzheimer teşhisiyle çocukluğunun olduğu topraklara, ablasının yanına dönmüştür. Bu sefer geçmişte bıraktığı Hatice'yi yanına alarak... Hanife'nin aksi, insanlarla iletişimi kopuk ve mutsuz olduğu görülmektedir. Kardeşinin gelişini kabullenememektedir. Yaşadığı tüm acılardan, sıkıntılardan Hatice'yi sorumlu tutmaktadır. Son yıllarda daha çok ön plana çıkmaya başlayan affetme kavramı kişinin kendisini inciten bireye karşı olumsuz duygularını olumlu ya da nötr hale getirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Hanife, Hatice'yi hayatından çıkardığını söylese de Hatice'yi affedememiş ve onun oluşturduğu olumsuz duyguları kırk yıl boyunca kendisiyle beraber yaşatmıştır. Ancak Hatice'nin de bu süreçte yıprandığını görmek ve hastalığının ilerlemesi Hanife'yi yumuşatmış, film biterken iki kardeş tekrar el ele tutuşmuştur.

FİLME İLİŞKİN KİŞİSEL İZLENİMLERİM

Klasik bir Çağan Irmak filmi diyebileceğimiz Unutursam Fısılda senaryosu, oyuncuların kalitesi ve içerisinde yer alan şarkılarla nostaljik içerikli bir doyum sağlıyor. İ'yi seyirler dilerim...



Tuğçe ERDEM
Uzman Psikolojik Danışman





Hayat bir şarkıdır;
bazen iki kişinin bestesi,
bazen de yalnız mırıldanılan bir melodi...

UNUTURSAM FISILDA

(2014)

ATLIKARINCA

(2011)



Yönetmen: İlksen Başarır

Tür: Dram

Yapım: Türkiye

IMDB: 6.6

Süre: 93 dk.

Oyuncular:

Mert Fırat,
Nergis Öztürk,
Zeynep Oral

ATLIKARINCA

İlksen Başarır ve aynı zamanda filmin oyuncusu Mert Fırat'ın senaristliğini üstlendiği film, gerçek bir yaşam hikâyesinden değil gerçek binlerce yaşam hikâyesinden yola çıkılarak beyaz perdeye uyarlanmıştır. Filmde, toplumun gölge kişiliğinin içinde barınan "ensest" vakası işlenerek izleyici bu gerçekle yüzleştirilmiştir. Erdem ve Sevil, küçük bir kasabada çocukları Edip ve Sevgi ile sıradan yaşamlarını sürmektedir. Baba, mecburiyetten memur olarak çalışmakta ve İstanbul'a taşınıp ünlü bir şair olmanın hayalini kurmaktadır. Sevil'in annesinin felç haberi alınınca İstanbul'a taşınmak için fırsat doğmuş ve aile, sırlarıyla birlikte yola koyulmuştur.



Yazı spoiler içermektedir.

Film, kasabada bir bayram sabahı evin bahçesinde kurban kesilmesiyle başlamaktadır. Film başlarken jeneriğinde müziğe yer verilmemiş ve kurbanı kesen kişinin çektiği besmele duyduğumuz ilk ses olmuştur. Erdem, kurban kesilirken bakamadığı için kafasını çevirmiş ve kurban etinin eve girmesini de istememiştir. Çocukların alnına sürülen kandan rahatsız olunca çocukları banyoya yıkamaya götürmüştür. Büyük çocuk Edip'in banyodan sonra mutsuz ve durgun odasında oturması, izleyiciyi endişelendiren ilk ipucu olmuştur. Babanın Edip'e cinsel istismarda bulunduğu filmin son sahnesinde Edip'in iç seslendirmesi ile itiraf edilmiştir. Erdem'in kurban kestirmesi ancak kanına bakamayacak kadar hassas olması, öte yandan öz çocuğunu istismar etmesi varoluşçu kurama göre babanın überwelt (manevi-dini değerler) dünyasında sahte ilişkiler kurduğunun göstergesidir.

Ertesi günlerde anneannenin felç geçirdiği haberi alınınca hemen taşınmak için ailece hazırlığa başlanmıştır. Evden ayrılmadan önce Edip, babasının ona sus payı olarak aldığı atlıkarınca oyuncağını balta ile paramparça etmiştir.

Psikanalitik Kuram'ın temsilcisi Freud'a göre kişi, yaşadığı olumsuz durumlarla başa çıkmak için ego savunma mekanizmalarını devreye sokmakta ancak bu mekanizmaları kullandığının da farkında olmamaktadır. Yön değiştirme savunma mekanizmasına göre; kişi kızgınlıklarını gerçek kızılan kişiye değil de daha az zarar gelecek bir kişiye ya da nesneye yöneltmektedir.

Babasına zarar veremeyen Edip, babasının aldığı oyuncağa zarar vererek gerilimini boşaltmaya çalışmıştır. Bir önceki gece kardeşi Sevgi, atlıkarınca oyuncağına binmek istemiş ancak Edip izin vermemiş, hırçın bir şekilde oyuncağı ortamdan uzaklaştırmıştır. Bireysel Psikoloji'nin temsilcisi Alfred Adler'e göre evin ilk çocuğu diğer kardeşleri yönlendirir ve koruyucu tavırdadır.

İstanbul'a taşındıktan sonra senaryoda zaman ileriye akmıştır. Edip, 10 yıldır yatılı okulda okumaktadır ve onu istismar eden babasından sırlarıyla kaçmıştır. Sevgi ise ortaokul yıllarındadır, yüzmeye ve derslerine çok ilgilidir. Anne Sevil, çalıştığı kurumda günden güne yükselmiş, müdür yardımcılığı pozisyonuna erişmiştir.

Baba Erdem, istediği gibi bir düzene kavuşmuş, daktilosuyla daima şiirler yazarak şairlik kariyeri için çabalamaktadır. Felçli anneanne ise yürüyememekte, konuşamamakta, hiçbir tepki vermeden tekerlekli sandalyesinden olan biteni izlemektedir. Anneanne bu tipleme ile toplumda da ensest vakaların bilindiğini, görüldüğünü ve hatta bazı ailelerde yaşandığını ancak aile fertlerinin sesini çıkarmadan olan bitene göz yumduğunu temsil etmiştir. Başka bir deyişle, toplum yerine konulan felçli anneanne metafor olarak kullanılmıştır. Psikolojik danışmada, danışanlar her metafordan kendilerine özgü anlamlar çıkarırken terapist için eşsiz bir değeri olan metaforlar, kendi psikolojik yapılarını da ortaya koyarlar. Anneanne metaforu ile de her izleyicinin zihninde çeşitli imgeler oluşması mümkün gözükmektedir.



Annenin iş gezisi için evden ayrıldığı sürede baba, Sevgi'yi banyoya çağırmıştır. Erdem, eşiyle yaşadığı cinsel ilişki sonrası içtiği bir bardak buzlu suyu, Sevgi'yi banyoya çağırdığı sahneden sonra da içmiştir. İ'ki sahne arasında analoji kurulduğunda babanın Sevgi'ye çinsel istismarda bulunduğu anlaşılmaktadır.

Bu noktadan baktığımızda Erdem'in Analitik Psikoloji'nin temsilcisi Jung'un tanımladığı psikolojik tiplerden içedönük sezgisel tip olduğu düşünülebilir. Eylemlerini ya da eyleme dökemediklerini imgelerle, çözülmesi güç bilmeceler edasıyla şiirlerine yansıtmıştır.



Yüceltme savunma mekanizmasına göre; ilkel dürtüler asıl amaç ve nesnelerinden ayrılarak toplum tarafından kabul edilebilir şekilde doyurulmaktadır. Düşüncelerini ve gerçekleştirdiği sapkın eylemini dile getiremeyen Erdem, Sevgi'yi istismar ettiği yaşantılarını şiirlerinde dizelere dökmüştür.

Sevgi, bir gün anneannesine kitap okurken katlanamamış ve kitap cümlelerinin ardına kendi yaşantısını, babasının ona yaşattıklarını ağlayarak eklemiştir. Bu esnada annesi Sevgi'nin yardım çığlıklarını duymuş ve tek çareyi eşini ortadan kaldırmakta bulmuştur.

Eşine araba ile çarparak onu öldürmüş ve herkes onun bir kazaya kurban gittiğini sanmıştır. Anne, Sevgi'den defalarca kez özür dilemiş ve istismarı fark edemediği için kendini suçlamıştır. Kurban kesilmesi ve dua ile başlayan film, babanın mezarının başında dua okunarak sonlanmıştır. Gestalt Terapi'nin temel kavramlarından olan "kutuplar"da yaşam ve ölümün, pasif ve agresifin iç içe olduğu savunulmaktadır. Film boyunca pasif rolde olan anne, agresif role bürünerek kendisi ve çocuklarının yaşamı için eşinin ölümünü tercih etmiştir. Sevil, Sevgi ve Edip artık ortak acılarla dolu bir yaşama devam etmeye çalışacaktır.

FİLME İLİŞKİN KİŞİSEL İZLENİMLERİM

Film, yaşayan toplumda bizlerle birlikte yaşayan devasa bir sorunu cesur yürekliilikle işleyerek izleyiciye sunmuştur. Ensest vakalarının yalnızca toplumun dar gelirli, bilinçsiz ailelerinde değil eğitimli, bilinçli ailelerinde de gerçekleşebildiğini göstererek var olan tabuları yıkmıştır. Ancak filmde Erdem'in yaşantısının daha detaylı ele alınmasını, ensest ilişkiye onu iten etkenlerin neler olduğunun da işlenmesini beklerdim. Böylelikle başrolü psikolojik sağlamlığı açısından da değerlendirebilirdik diye düşünüyorum.



Mine Tekin
Psikolojik Danışman

“

benim kefenim mor,
tabutum ucuz bir günah teknesi,
gönderinde sevgimin çeyiz kanları,
utanç taziyemi tören edenlerin,
alnına sürülür nazarımda,
ölü şerbetiyim.
zehirli bir merasim suyu,
ağıtlarda dağıtılan,
yutulup ekşiyen
dağılan kadının yüzü,
sevgi utancının dibinde,
leşimin helalliğini tükürüyor,
ter kokan mezarımda.
sapsarı bir yük kadının yüzü,
kızılca kıyamet sevginin
nefret rengi, gözleri ölgün
ağlamıyor yüksünmüyor dahası!
öpüyorum alnını yaralarından
iniltim sıvazlıyor bedenini
sevgi paramparça, paramparça.

UNUTUR SAM FISILDA (2014)

L'AVENIR

(2016)



Yönetmen: Mia Hansen-Løve

Tür: Dram

Yapım: Fransa, Almanya

IMDB: 7.0

Süre: 102 dk.

Oyuncular:

Isabelle Huppert,
Roman Kolinka

L'AVENIR

Isabelle Huppert'ın etkileyici oyunculuğuyla hayat bulan Nathalie, 50'li yaşlarında, işini çok seven bir felsefe öğretmenidir. Güçlü bir kadın portresi sunarken Fransa kültürünü de özümsememizi sağlayan filmin yönetmeni Mia Hansen-Løve'dır.



Yazı spoiler içermektedir.

Nathalie, evli, iki çocuk annesi ve işini 67 yaşına kadar yapmayı isteyecek kadar seven bir kadın. Entelektüel açıdan oldukça donanımlı. Hatta en önemli ilişkisini, eski öğrencisi Fabien ile olan, buna dayandıracak kadar. Eşinin onu aldattığını öğrendiğinde teselli bulacağı entelektüel birikimi bazen savunma bazen de başa çıkma mekanizması olarak karşımıza çıkmakta. Okumalarından ve mesleğinden arta kalan zamanını ise eskiden model olan, şimdilerde depresyonla boğuşan annesiyle geçirmekte.

Nathalie'nin annesi Yvette'le ilk temasımız sabaha karşı gelen telefonda panik atak geçirdiğini söylediği andır. Nathalie ise sıklaşan bu panik ataklara inanmamakta ve her seferinde itfaiyeyi çağırmak istememektedir. Bu atakları ve intihar girişimlerini depresyonun sonucu olarak gördüğünden onu bir bakım evine yatırmak istemektedir. Anne hakkında pek bilgiye sahip olmasak da yalnızken depresif duygudurumunda, etrafında sevdikleri olduğunda ise daha neşeli olması sebebiyle atipik depresyon belirtileri göstermektedir. Atipik depresyon, üzüntü ve mutluluğun aşırı uçlarda yaşandığı ve bu nedenle fark edilmesi zor bir depresyon türüdür. Atipik depresyondan farklı olarak klinik depresyonda ise kişi uyaranlara yanıt vermemekte ve zevk, mutluluk gibi pozitif duyguları hissetme konusunda sorun yaşamaktadır.

Yvette'in aile geçmişine baktığımızda annesi genç yaşta ölmüş ve babasını da neredeyse hiç tanımamaktadır. Anne ve babası tarafından sevilen, güven verilen bir ortamda büyümemesi sebebiyle Yvette'in terk edilme şeması geliştirdiğini söyleyebiliriz. Şema terapi, erken çocukluk ve ergenlikteki olumsuz yaşantılar sebebiyle kalıplaşan yargıları odağına alan bütüncül bir psikoterapi modelidir. Şema alanlarından biri olan terk edilme şeması sebebiyle kişi, etrafındaki insanların onu her an terk edebileceğini düşünür ve bununla ilgili endişe duyar.

Yvette'in sıklıkla panik ataklar geçirip kızını, itfaiyeyi aramasını ve eski evliliklerinde mutlu olamamasını bununla ilişkilendirmek mümkündür. Çünkü bu şemaya sahip olan kişiler kaçınma, teslim olma ve aşırı telafi gibi stratejiler uygular. Özellikle film boyunca gördüğümüz kadarıyla annesi sürekli Nathalie'yi arayarak aşırı sahiplenici ve kontrolcü bir strateji izlemektedir.





Nathalie, annesinin ölümü ve eşinin terk edişi sonrası duygularını inkar ederek başa çıkmaya çalışmakta. Sıklıkla kötü durumda olmadığını söylese de bazen yazlık evin bahçesine verdiği emek bazen de ansızın doğada gezintiye çıkan kedisi üzerinden aktarımlarla duygularını yaşamakta. Fabien, sohbetleri sırasında "Hayatını değiştirmeye çalışan fikirleri düşünmekten kaçıyorsun." diyerek terapi süreçlerinin en hassas noktalarından olan yüzleşmeyi kullanmakta adeta. Bu cümleden sonra geçmişle bağını tamamen koparıp an'da yanında olanlarla hayatına devam ettiğini görmekteyiz. Tüm bunları değerlendirdiğimizde Nathalie tam anlamıyla psikososyal gelişim kuramının üretkenliğe karşı durağanlık evresindedir. Yazdığı kitaplarla bu zamana kadar olan birikimini genç kuşaklara aktarma çabasının yeniliği yakalayamaması, eskiden beri sahip olduğu kişilerin ve düzenin değişimi nedeniyle monotonlaşma endişesi taşıdığını göstermektedir. Fabien'in de yorumuyla durağanlık evresiyle mücadeleye başlar ve kendini



yeniden keşfederek yeni deneyimlere atılarak dönemin ikilemlerinden üretkenliğe yönelmektedir.

FİLME İLİŞKİN KİŞİSEL İZLENİMLERİM

Ana karakterin felsefe öğretmeni olması sebebiyle çokça felsefi ve varoluşsal sorgulamalar yer almakta. Özellikle özgürlüğü anne ve eş sorumluluğunun olmaması olarak tanımlaması oldukça ilginç. Filmi "kaybetmenin özgürlüğü" olarak tanımlayabilirim bu nedenle. Hayatı derin sorgulamalarla geçmiş birinin kendini döngü içinde bulması ve zaman içinde bu döngüden sıyrılıp sağladığı uyum, modern dünyanın getirilerinden biri olan bireyselliğin çok da kötü olmadığını vurgular gibi. İzleyenlerin tonla soruyla baş başa kaldığı L'avenir, izlenmesi gereken ve hak ettiği ilgiyi görmesini dilediğim bir film deneyimi.



Ayşe Çokyavaş
Psikolojik Danışman



MARSHALL

(2017)



Yönetmen: Reginald Hudlin

Tür: Biyografi / Dram

Yapım: ABD

IMDB: 7.3

Süre: 118 dk.

Oyuncular:

Chadwick Boseman

Josh Gad

Kate Hudson

MARSHALL

Film, The National Association for the Advancement of Colored People (NAACP) yani Renkli İnsanların Gelişimi Ulusal Derneğinde, ırk ayrımcılığına dayalı ön yargı nedeni ile haksız yere suçlanan renkli insanları savunmak adına avukatlık yapan Thurdor Marshall'ın katıldığı bir davayı anlatmaktadır. Gerçek bir yaşantıdan alıntılanan filmde Marshall'ın hayatında farklı bir deneyim olarak arka planda yürüttüğü bir dava sürecine yer verilmiştir.



Yazı spoiler içermektedir.

Film, Marshall'ın NAACP adı altında, soylu bir ailenin hanımına siyahi bir şoförün tecavüz ettiği iddiası ile yargılanan Joseph Spell'i savunmak için Bridgeport'a gitmesi ile başlamaktadır. Marshall'ın tek kriteri savunduğu siyahilerin suçsuz olmasıdır. Onun derdi ön yargı ile savaşmaktır. Bir tutum olarak ön yargı, toplumun her kesiminde uyumu baltalayabilecek bir potansiyele sahiptir.

Marshall'ın burada savunma yapabilmesi için yerel barodan biri ile çalışması gerekmektedir ve bu kişi sadece sigorta davaları ile ilgilenen Sam Friedman'dır. Mahkeme tarafından Marshall'ın davaya katılması onaylanmış ancak dava süreci boyunca hiçbir şekilde konuşmaması kararı alınmıştır. Yani davada Friedman sesli savunucu, Marshall arka planda yönlendirici olarak süreci götürmüşlerdir. Friedman, bu suç davasına bakmak istemez ancak bir Yahudi olarak ön yargılara maruz kalmış, dışlanmış ve farklı ithamlarla karşılaşmış olması dava sürecinde empati yapmasını sağlayan faktörler olarak görülmektedir.

Marshall, karşılaştığı her türlü ırkçılığa karşın kendi hayatına yönelik seçim yaparak hayatı üzerinde kontrolü eline almayı başarmıştır. Marshall'ın bu yolu seçmesinde aslında kolektif bilincin etkileri de bulunmaktadır. Durkheim'ın kolektif bilinci, bir toplumu oluşturan üyelerinin ortak

duygu ve inançları yani ortak toplumsal ruh hali olarak ele alınabilmektedir. Bu açıdan baktığımızda geçmişte yaşanan büyük acılar, yok sayılmalar, birey olarak görülmemeler ve ön yargının kurbanı olmak gibi birçok açıdan sınanan siyahilerin ortak ruh halini temsil etmektedir. Bir siyahi olarak aynı şekilde dışlanmalara maruz kalan Marshall'ın, hayatı ile ilgili yaptığı seçim içinde oldukları bu düzene bir başkaldırıdır.

Marshall'ın yaşadığı toplumun, ait olduğu ırka yönelik önyargıları onu var olan sistemde yer edinip bu yalnızlaştırmaya karşı ses olmaya yöneltmiştir. İnsanlığa daha iyi bir gelecek sağlamak, yaşadığı topluma aidiyet duygusu ve topluma katkıda bulunmak için verdiği uğraşlar, Maslow ve Rogers tarafından kendini aşma olarak açıklanırken bu durum Adler'in sosyal ilgisini de akla getirmektedir.



Sosyal ilgi, ne ile doğduğumuzdan çok ne yaptığımıza ve yaşadıklarımızı ne şekilde yorumladığımıza yönelik kişisel çıkarlardan öte yaşadığımız toplumun ortak yararı için çabalamanın önemli olduğunun üzerinde durmaktadır. Öyle ki Marshall'ın duruşma esnasında hastaneden eşinin düşük yaptığı haberini alıp kendine toparlanmak için küçük bir zaman verdikten sonra mahkeme salonuna geri dönmesi ve davaya odaklanması da sosyal ilgisinin ne kadar geliştiğinin göstergesidir.



Siyahilere bakış açısının üzerinde sosyal öğrenmenin etkisi bariz bir şekilde görülmektedir. Spell, karşı taraf avukatından suçu kabul etmesi karşılığında 15-20 yıl kadar bir ceza verileceği teklifine bir an sıcak bakmıştır.

Bu durum da şimdiye kadar yaşanan ırkçılığa yönelik ön yargıya dayalı olayların olumsuzluğundan en iyi bu şekilde kurtulacağını düşünmüş olması sosyal öğrenme yoluyla benimsediği öğrenilmiş çaresizliğin bir göstergesi olarak yorumlanabilmektedir. Ancak Marshall'ın Spell'e söylediği "Şunu anlamalısın özgürlüğünü istiyorsan bunun için savaşmalısın. Ama yalnız savaşmak zorunda değilsin artık silahlarımız var. Halkımızın silahları var, daha önce sahip olmadığımız silahlar. Yasalar bizden yana..." sözlerinde Spell'in var olan öğrenilmiş çaresizliğine yönelik ataletsizliğini ortadan kaldırmak için bir çaba görülmektedir. Marshall bu şekilde aslında Spell'in de yaşantısında ve toplumda bir etkisi olabilecek konumda olduğunu ve adım attığı takdirde değişimde bir tek kendisi için değil ait olduğu toplum için de önyargının zincirini kırabileceklerini göstermeye çalışmıştır.

Tecavüze uğradığını iddia eden Eleanor Strubing, bir bakıma üstünlük kompleksi ile ele alınabilmektedir.

Kendilerini siyahilerden daha üstün tutan beyaz insanlar içerisinde yerini alan Eleanor'un da kendini mükemmel ve üstün görmesi, bir an siyahi bir bebeğe hamile kalma korkusu ile kendini göstermekte ve dışlanma korkusu ile böyle bir iftira atmaktadır. Sonuçta bir siyahi çalışana karşı soylu bir beyazın sözünün üstün tutulacağını düşünmüştür ve var olan ön yargılardan beslenmiştir.

FİLME İLİŞKİN KİŞİSEL İZLENİMLERİM

Gerçek yaşantıdan alıntılanan ve siyahilere yönelik önyargıları farklı bir açıdan gözler önüne seren bir filmdir. Marshall'ın ileride ilk Afro-America kökenli Amerika Yüksek Mahkemesi üyesi olacak olması; yaşantımızda karşılaştıklarımız ile neler yapacağımız, sahip olduklarımızı hangi şekilde kullanacağımız ve nasıl yorumlayacağımızın hayatımızı ne şekilde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Etkileyici ve keyifli bir film. İ'yi seyirler...



Fatma Batık Şimşek
Psikolojik Danışman

AQUARIUS

(2017)



Yönetmen: Kleber Mendonça Filho

Tür: Dram

Yapım: Brezilya

IMDB: 7.5

Süre: 146 dk.

Oyuncular:

Sonia Braga,
Humberto Carrao,
Maeve Jinkings

AQUARIUS



Yazı spoiler içermektedir.

Filmde; kentsel dönüşümler, toplumsal değişimler, zenginlerin kendi halinde yaşayan insanların hayatlarına etkileri, istediklerini elde edebilmek için sahip oldukları gücü kullanış şekilleri, eleştirel bakışla 60lı yaşlarında güçlü bir kadının hayatı üzerinden anlatılmaktadır.

Filmin baş karakteri Clara, 1980'li yıllardan bu yana, kentin en iyi bölgelerinden birinde sahile oldukça yakın bir apartman dairesinde yaşamaktadır. Daire nesillerdir kendi mülkleridir. Önce halası sonra kendisi bu dairede hayatını geçirmiştir. Üç çocuğunu burada doğurup büyütmüş, tüm evliliğini burada sürdürmüştür. Evinin her köşesi onun için özel anlamlar taşımaktadır. Clara, dairesinde ve hatta koca bir apartmanda tek başına yaşamını sürdürmektedir ve şimdi bir inşaat firması tarafından apartmandan, kendisi için çok büyük anlamlar taşıyan bu evden çıkartılmak istenmektedir. Filmde *tuttuğunu koparan güçlü ve kararlı bir kadının herkesi karşısına almak zorunda kaldığı mücadelesi gözler önüne serilmektedir.*

Filmde, müzik eleştirmeni kültürlü ve elit bir kadın olan Clara'nın hayatından farklı kesitler sunulmaktadır. 60lı yaşlarında olan Clara'nın, Psikososyal Gelişim Kuramında tanımlanan 8 evrenin son evresi olan "Benlik Bütünlüğü Karşısında Umutsuzluk" evresinde olduğu düşünülmektedir. Bu evrede huzur ve pişmanlık arasındaki çatışma tarif edilmektedir. Kurama göre kendini tamamladığına inanan ve bütünlük duygusu taşıyan kişiler, geçmişinden pişmanlık duymayan ve önceki evreleri sağlıklı tamamlayan kişilerdir. Huzursuz ve umutsuz olan kişiler ise "keşke"lerle yaşamaya devam eden, geçmişte yaptıklarından pişmanlık duyan, depresif kişilerdir. Bu tanımlamalara göre Clara'nın önceki evreleri sağlıklı şekilde atlattığı düşünülmektedir. Yaşını dert etmeyen, bunu bir engel olarak görmeyen, geçmişi hatırlayan ancak geçmişe saplanıp kalmayan, evinin her yerine yayılan eski plakları da telefonuna indirdiği şarkıları da

dinleyen, cinselliğini özgürce yaşayan, sosyal ilişkileri kuvvetli, kendi ayakları üstünde duran Clara'nın her ortamda kendisine duyduğu güven, herkesi karşısına alma pahasına tek başına sürdürdüğü mücadelesi de sağlıklı tamamladığı tüm evreleri kanıtlar niteliktedir. Filmde yansıtılan Clara; sahip olduğu özgüven, kararlılık, hissettiği özdeğer, problem çözücü sakin yapısı düşünüldüğünde Maslow tarafından tanımlanan kendini gerçekleştirmiş insan profilinde olduğu düşünülmektedir. Clara'nın düşmanlarına karşı bile saygılı bir mücadele ve dik duruş sergilediği görülmektedir.

Filmde Clara'nın çocuklarıyla ilişkisini gözlemlemek anlamında çok fazla sahne bulunmamaktadır. Buna rağmen yansıtılan sahnelerdeki Clara'nın çocukları ile arasındaki ilişki, çatışma ve iletişimler gözlemlendiğinde Clara'nın çocuklarını yetiştirirken takındığı annelik tutumunun ilgisiz/duyarsız tutum olabileceği düşünülmektedir. Tanımlanan tutumda anne babaların çocuklarına yeteri kadar zaman ayıramamalarından ya da olması gereken kuralları ve sınırları bile - belki ihtiyaç duymadıklarından- koymadıklarından bahsedilmektedir.





Bu tutumla yetiştirilen çocuklar, ancak anne ve babasının rehberliğinden yoksun olduğu için yaşam için gerekli olan beceriler konusunda eksiklikler hissedebilmektedir. Çocukların Clara'dan uzak yaşam sürmeleri, sınırlı iletişim kurmaları; bununla birlikte yaşamlarından annelerini pek haberdar etmemeleri, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamaları bu tutumda yetiştirilen çocukların özellikleri arasında görülmektedir. Kendini gerçekleştirdiği izlenimi veren bir karakterin çocuklarına karşı tutumunun ilgisiz/duyarsız olması ihtimali çelişkili gibi görülmektedir; ebeveynlerinden ise hiç bahsedilmemektedir, yalnızca halası ile kurduğu yakın ilişki bilinmektedir. Clara'nın halasının da evli olmaması, bir çocuk sahibi olmaması durumu Clara'nın sağlıklı ebeveynlik ilişkisi kurabilme anlamında rol model alabileceği kimsenin bulunmaması ihtimalini düşündürmektedir.

FİLME İLİŞKİN KİŞİSEL İZLENİMLERİM

Filmde Clara karakterinin çok iyi işlendiğini düşünüyorum.

Cesareti, tuttuğunu koparması, kurduğu ilişkileri, sahip olduğu saygınlığı, güçlü yapısı ile bir idol olarak tanıtılırken bir diğer taraftan kişisel, sosyal, cinsel ihtiyaçları ve korkuları bulunan sıradan bir insan olduğu vurgulanıyor. Ataerkil düzende annelik ve yaşlılığa yüklenen rollerden kendisine yakışmadığını düşündüğü kalıpları reddeden Clara profili bu anlamda beni çok etkiledi. İnsani ihtiyaçları hissetmenin güçlü olmaya engel olmadığı, eksiklik olmadığını görmemi sağladı. Geleneksel olarak tanımlanarak değersizleştirilen davranış ve tutumların modern olarak tanımlanan davranış ve tutumların iki uçta olmadığını ve bunların bir kalıba girmek anlamına gelmediğinin vurgulanması benim için çok değerliydi.

Clara'nın filmi izleyen herkesi başka yönüyle etkileyebileceğini herkesin Clara'yı kişisel olarak yorumlanmasının verimli olacağını düşünüyorum. Umarım siz de izlerken öyle hissedersiniz. Keyifli seyirler. Müzikleriyle de öne çıkan filmin yer yer durağanlaştığını, dikkati diri tutabilmek için filmin süresinin uzun olduğunu düşünüyorum buna rağmen Clara'yı izlemek benim için çok keyifliydi, adeta bir kişisel gelişim ve içe dönüş filmiydi.



Feyza KILINÇ
Psikolojik Danışman

SORRY WE MISSED YOU

(2019)



Yönetmen: Ken Loach

Tür: Dram

Yapım: Birleşik Krallık

IMDB: 7.6

Süre: 102 dk.

Oyuncular:

Kris Hitchen

Debbie Honeywood

Rhys Stone

SORRY WE MISSED YOU

Altın Palmiye ödülü için yarışan Ken Loach'ın son filminde Ricky ve Abbie, ekonomik krizden sonra toparlanamamış ve iki çocuklu - Seb ve Liza - bir ailenin ebeveynleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Abbie, evde bakım hizmetlerinde çalışmaktadır. Ricky, farklı işlerde çalıştıktan sonra daha fazla kazanacağını düşündüğü bir kargo firmasında dağıtımdan sorumlu kurye olarak işe girmek ister. Ricky'nin işe başlamasıyla aile içi denge değişecektir. Bu değişim ile tüm aile üyeleri yeni duruma ayak uydurmak için çaba harcayacak, iletişimde yaşanacak çatışmalarla ve gerilimle baş etmeye çalışacaklardır.

Yazı spoiler içermektedir.

Ergenlik dönemi, bireyin ailesinden uzaklaşmaya başladığı, zamanını daha çok akran gruplarıyla geçirdiği bir dönemdir. Birey, bu dönemde ailesinin kendi düşünce, duygu ve isteklerini anlayamadığını, ona karşı tavır sergilediğini düşünmektedir. Anne ve babası Seb'in üniversiteye giderek iyi bir işte çalışmasının doğru olduğunu, Seb ise üniversiteden sonra iyi bir iş bulmanın mümkün olmadığını düşünmektedir. Bazı ergenler, bu dönemde riskli davranışlar sergileyebilirler. Riskli davranışlar, bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimini negatif yönde etkileyen, sorumlu birer yetişkin olmasını engelleyen davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Seb'in grafiti yapmak için kamuya ait alanları kullanması, okula devamının az olması, okulda karıştığı kavgada öğretmenini yaralaması ve bu sebeple okuldan uzaklaştırma alması, grafiti yapmak için marketten sprey boya çalması riskli davranışlar arasında gösterilebilir.

Analitik psikolojide rüya, gizemli bir eğitmen gibidir. İnsanı, yaşamında aksayan yönlerin neler olduğu ve bunların nasıl düzeltileceği konusunda uyarır, ters giden durumlarda tehlikenin farkına varması için ikaz eder, ona çıkış yolları gösterir.

Abbie'nin sürekli gördüğü bir rüya vardır. Kendini akışkan bir kumda batar gibi görmekte ve çocukları onu bir dal parçasıyla çekip kurtarmak istemektedir. Abbie, gün içerisinde 12 saatten fazla çalışmakta, eve bazen çocuklarının uyku saatinden sonra gelmektedir. Ne kendisine ne ailesine yeterince vakit ayıramamaktadır. Gördüğü rüya, Abbie'nin hayatında bir şeylerin yolunda gitmediğine dair ipuçları barındırmakta ve ona farkındalık kazandırmaktadır.

Psikanalitik kurama göre, kişinin nevrotik kaygı ile başa çıkabilmesi için ego, birtakım savunma mekanizmaları geliştirmektedir. Yer-yön değiştirme savunma mekanizmasına göre; düzenlenmesi, yönetilmesi zor olan bir duygu, tepki bu durumla ilgili olmayan başka bir nesneye ya da duruma yönlendirilmektedir. Ricky, iş yerinde mobbinge maruz kalmaktadır. Önemli bir işi olduğunda izin alamaması, işe çıkamadığı günler için yaptırım uygulanması ve



patronunun psikolojik şiddet içeren ifadeler kullanması Ricky'nin öfkelenmesine neden olmaktadır. Ricky ise işini kaybetme korkusuyla sessiz kalmayı tercih etmektedir. Bu yüzden de Abbie ve Seb ile sakin bir şekilde konuşması gereken konularda daha agresif bir tutum takınarak öfkesini eşine ve oğluna yönlendirmektedir.

Seb ile babası, Seb'in grafiti yapmak için marketten sprey boya çalması üzerine büyük bir tartışma yaşarlar. Ricky, Seb'in cep telefonunu alarak onu cezalandırmak ister. Babasının, Seb için hoş bir uyarıcı olan cep telefonunu alarak onu cezalandır-

ması ikinci tip cezadır. Seb, bu konudaki tepkisini babasının içinde olduğu tüm fotoğrafları çarpı işareti ile boyayarak gösterir. Seb, babasına olan öfkesini fotoğraflara yansıtarak ifade etmiştir. Seb de babası gibi yer-yön değiştirme savunma mekanizmasını kullanarak kaygıyla başa çıkmak istemiştir.

Birey, bir dizi standart gelişim evrelerinden geçmekte ve her bir evreyi başarıyla tamamlayarak ilerlemeye yönelik bir motivasyon içinde olmaktadır. Bazı kaygı durumlarında ise birey, daha önceki gelişim evrelerine ait davranışlara dönmektedir.



Liza, abisi ve babası arasında yaşanan bir tartışmadan sonra bu durumla baş edebilmek için altını ıslatma davranışı göstermiştir. Bu durum bildiğimiz üzere savunma mekanizmalarından gerileme ile açıklanabilmektedir.

Tutarsız anne-baba tutumunda ebeveynler, çocuklarına karşı bazen aşırı hoşgörülü davranırken bazen de aşırı cezalandırıcı davranırlar. Anne-babaların disiplini ne zaman kullanacağı belli değildir. Ayrıca bu aileler, anne-baba arasında ortak bir karar olmadığı için birlikte hareket etmezler. Ricky ve Abbie'nin, Seb'e karşı olan tutumları farklılık göstermektedir. Yaşanılan tartışmadan sonra Ricky, Seb'in telefonunu elinden alarak cezalandırmak isterken Abbie bunun doğru olmadığını düşünmektedir. Seb için aldıkları kararlar hızlı bir şekilde değişmektedir. Annesi Seb'e daha ılımlı bir şekilde yaklaşırken babası ise daha otoriter bir tavır takınmaktadır. Seb'in öfkeli ve isyankâr davranışlarına neden olan etmenlerden birinin tutarsız anne-baba tutumu olduğu söylenebilir.

FİLME İLİŞKİN KİŞİSEL İZLENİMLERİM

Loach, işçi sınıfının veya ekonomik gücü yeterli olmayan muhtaç kişilerin sesi olmak ve düzeni eleştirmek için filmler çekmektedir. Bu film de aile üzerinden bir sistem eleştirisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Ekonomik sorunlarla baş etmeye çalışan bir ailenin yaşadığı çaresizliği gözler önüne sererken ailenin geçirdiği değişimlerle de aile yapısını iyi bir şekilde görmemizi sağlamaktadır.



Özlem TEKİN
Psikolojik Danışman

tiyatro incelemelesi



BİR EVLENME TEKLİFİ

(2020-2021)



Yöneten: Gamze Karababa

Yazar: Anton Çehov
Çeviren: Yılmaz Gruda
Süre: 35 dk.
Sahne: Başkent Tiyatroları

Oyuncular: Hasan Erten,
Mehtap Maman
Celal Murat Usanmaz

BİR EVLENME TEKLİFİ

OYUNUN ÖZETİ

Yazı spoiler içermektedir.

Stepan Stepanovich Tschubukov'un uzun süredir komşusu olan Ivan Vassiliyitch Lomov, Tschubukov'un 25 yaşındaki kızı Natalia'ya evlenme teklif edecektir. Kızının evlenemeyeceğini düşünen baba bu duruma oldukça sevinmiştir. Süreci hızlandırıp, evliliği garantiye almak isteyen Stephan, kızını damat adayı ile yalnız bırakır. İşte asıl sorun buradadır; çünkü evlenme tekilifinde bulunmak sanıldığı kadar da kolay değildir. Stepan kızına Ivon'un evlenme teklif etmek üzere olduğunu söyler. Bunun üzerine Natalie babasına Ivon'u geri getirmesi için yalvarır. Ancak çift tartışmaya tutuşur. Ivon yere yığılır herkes onun öldüğünü sanır. Ancak birkaç dakika sonra gencin bilinci yerine gelir. Tschubukov, kızını ve Ivon'un teklifini bir öpücükle kabul etmesini sağlar. Gençler birbirini öper ancak bir başka tartışma patlak verir.

Anton Çehov'un yıllar önce, dönemin Rusya'sındaki ilişkileri gözler önüne sermek için kaleme aldığı kısa metinli oyun, türünün dikkat çeken hicivlerinden biri olarak görülmektedir. Oyunun merkezinde evlenme teklifi ya da bir türlü yapılamayan evlilik teklifi yer alıyor gibi görünse de iletişim çatışmaları ile sınıf eleştirisi oyunun bizler açısından değerli görünen kısmı olarak dikkat çekmektedir. İletişim çatışmaları, günlük yaşamda karşılaştığımız ve kaynağını etkili dinlemenin bulunmamasından alan bir durumdur. İletişim çatışmasının olduğu yerde diyalog yerine monolog ön plana çıkar ve birbiriyle konuşuyor gibi görünen ancak aslında sadece kendi söylediğine odaklanan kişiler görünür. Oyunda da bunun çok bariz bir örneğini görmek mümkündür, evlilik teklifi yapmak amacıyla Natalia'nın evine giden Stepan, asıl konuyu dile

getirmeden önce aralarındaki tartışmalar aslında o kadar basit nedenlerden kaynaklanmaktadır ki tartışmanın içindeki kişiler hariç herkes bu durumun farkında olmasına rağmen Natalia ve Stepan haklı çıkmış olmanın vereceği gururu ve hazzı deneyimlemek adına inatlaşmayı sürdürmektedirler.

Nadia, Stepan'ın geliş amacını öğrenene kadar hararetli tartışmalar sürerken, Stepan'ın geliş amacını öğrendikten sonra ise hem onun hem de babasının tavrında değişiklik gözlenmektedir. Evliliğin ekonomik güvence, geleceğin teminat altına alınması ile ilişkilendirildiği bir dönemde, kız çocuğunun evlenmesi, bir yaşam görevinin yerine getirilmesi kadar babaya mutluluk verirken; o günün yaşantısı ile bugünün yaşantısı arasındaki farkın büyüklüğü ve toplumsal cinsiyet eşitliği ile kadının toplumdaki rolünün güçlenmesi, yaşamın içinde etkin olmasının getirdikleri daha iyi görülebilmektedir. Babasının verdiği tepkiler kadar Nadia'nın verdiği tepkiler de evliliğe yüklenen anlamın büyüklüğünü gözler önüne sermektedir.



OYUNA İLİŞKİN KİŞİSEL İZLENİMLERİM

Günümüze göre oldukça basit bir anlatımı ve kurgusu olan, çerezlik film gibi, çerezlik tiyatro oyunu olarak yorumlanabilecek bir oyundu. Az çok tahmin edilen bakış açılarını bir belgeye dayandırılarak izlemek ve geçmişle günümüz arasında kıyaslamalar yapmak oyunla ilgili yapılabilecekle arasında yer almaktadır. Boş vaktiniz varsa ve yarım saatimi nasıl değerlendireyim diye düşünüyorsanız, iletişimin önemini vurgulayan bu oyunu izleyebilirsiniz.



Mücahit Akkaya
Psikolojik Danışman / Doktorant


PSIKOLEKTIF+