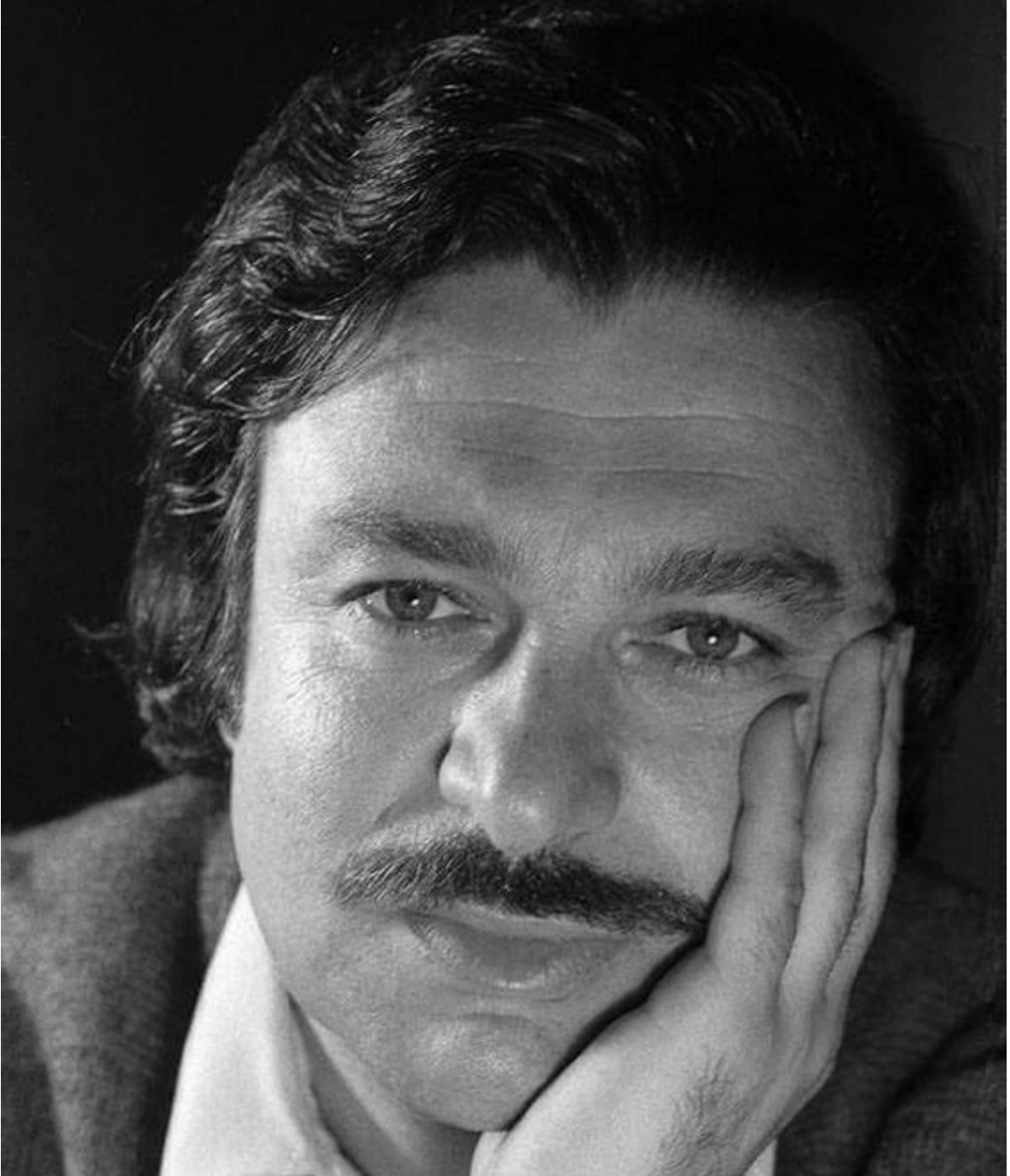


PSİKOLEKTİF+

SAYI 13 - ARALIK 2021

Her 3 ayda bir yayınlanır.



OĞUZ ATAY



GENEL YAYIN YÖNETMENİNDEN

4

KÖKSÜZ
AHMET YAŞAR

6

BİR ZAMANLAR ANADOLU'DA
FEYZA KILINÇ

9

TAKE MY EYES
ÖZLEM TEKİN

11

RAY
FATMA BATIK ŞİMŞEK

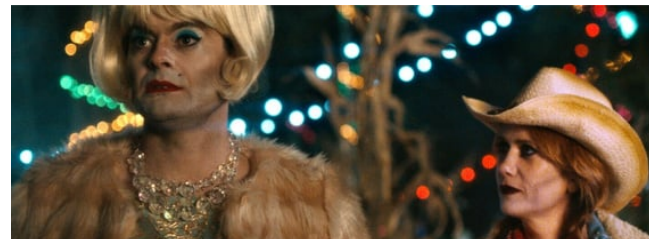
14

KEFERNAHUM
MİNE TEKİN

17

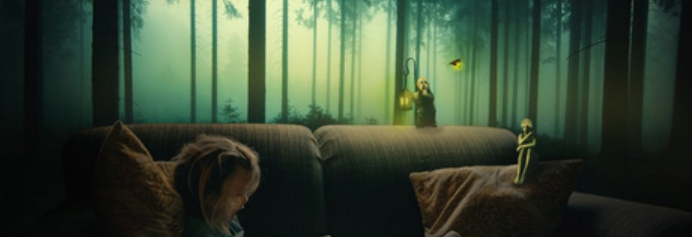
THE SKELETON TWINS
TUĞÇE ERDEM

20





24 ÖLÜMÜN TOPLUMSAL TARİHİ
ELİF GÖK



26 HAYLİ DUYARLI KİŞİ
SEREN TUĞÇE AY



29 KISKANÇLIK
GİZEM ATAŞ



33 HAMLET
AYŞE DOĞAN



36 KORKUYU BEKLERKEN
ELİF ALTAY



38 KAYNAKÇA





Genel Yayın Yönetmeninden

MÜCAHİT AKKAYA

Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Psikolojik Danışman

Psikolektif+ dergisinin ilgiyle beklenen 13. sayısı kış mevsiminin soğukluğunu iyiden iyiye hissetmeye başladığımız bugünlerde, dört aylık aranın ardından sizlerle buluştu. Dergimizin yeni sayısında 6 film, 3 kitap ve 2 tiyatro oyunu incelemesi okunmayı beklemektedir.

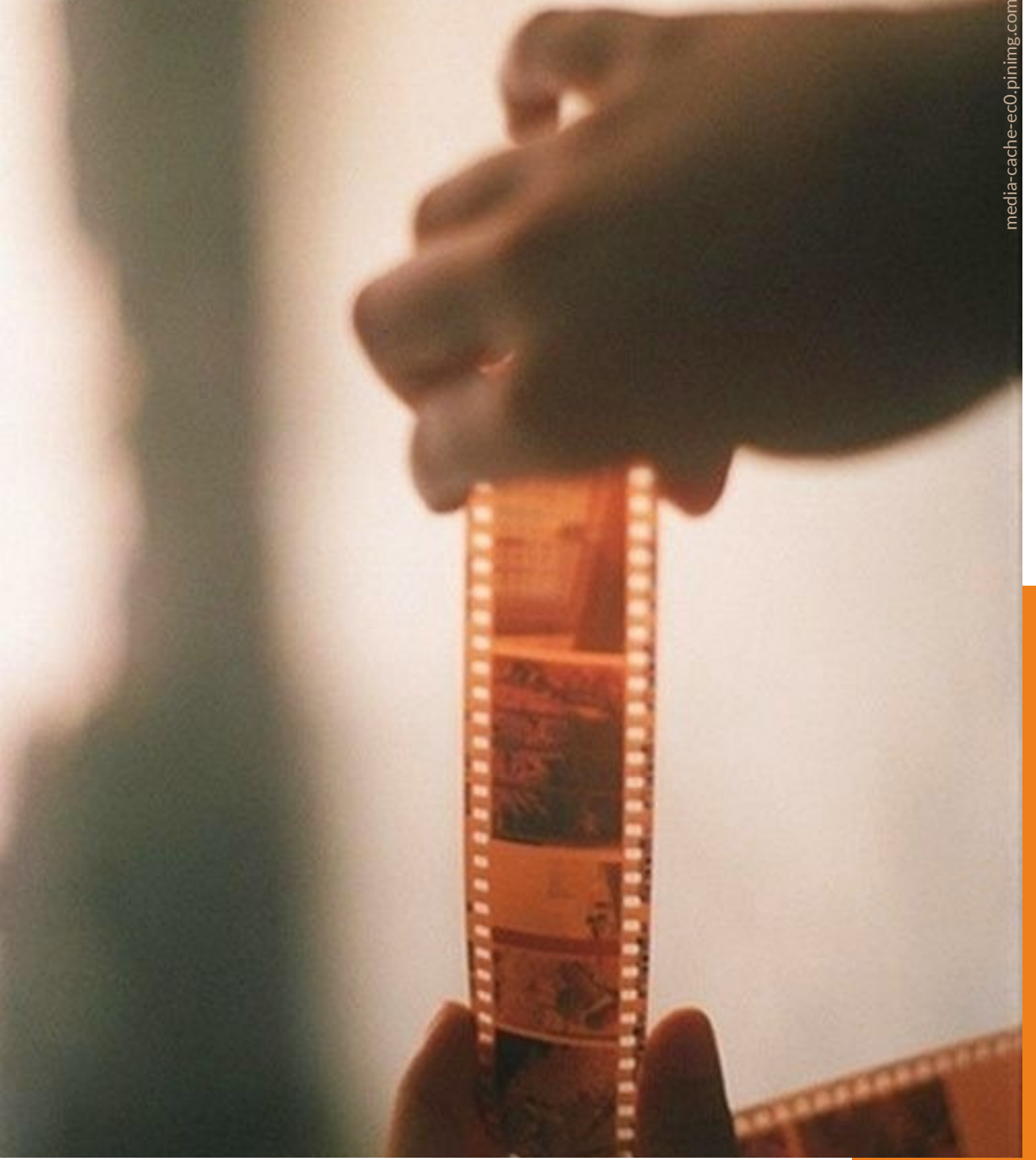
Bu sayıda Psikolojik Danışman Elif Altay tarafından incelemesi yapılan Korkuyu Beklerken adlı oyunun yazarı Oğuz Atay dergimizin kapağında siz değerli okuyucularımızı karşılamaktadır. Oğuz Atay, 1934 yılında Kastamonu'nun İnebolu ilçesinde doğmuş, Tutunamayanlar, Tehlikeli Oyunlar, Bir Bilim Adamının Romanı adlı romanlarının yanında bu sayıda incelenen tiyatro oyunlarından birine konu olan Korkuyu Beklerken adlı hikaye kitabı ile Oyunlarla Yaşayanlar adlı tiyatro oyununu edebiyat yazınına kazandırmış, çok sayıda okuyucu ve izleyiciyle eserleri buluşmuştur. Edebiyatımızın başat isimlerinden Atay, 1977 yılında henüz 43 yaşındayken beyin tümöründen hayatını kaybetmiştir. Eserleri ise onu ölümsüz kılmıştır.

Psikolektif + dergimize 12. Sayıyla birlikte veda eden film ekibi yöneticisi Psikolojik Danışman Ayşe Çokyavaş'a katkılarından ötürü teşekkür eder, hayatında başarılar dileriz. Psikolektif+ film ekibi yöneticiliğini bu sayıyla birlikte üstlenmeye başlayan Psikolojik Danışman Özlem Tekin'in yeni görevinin hayırlı olmasını temenni ediyoruz. Bununla birlikte dergimiz bu sayıdan itibaren yeni bir tasarım anlayışıyla sizlerle buluşacak. Dergimize yeni ve özgün tasarım anlayışını kazandıracak olan tasarım ekibimize, yeni tasarımcımız Psikolojik Danışman Burak Gencer'e, kitap ekibimize katılan Psikolojik Danışman Elif Gök'e ve tiyatro ekibimize katılan Psikolojik Danışman Ayşe Doğan'a aramıza hoş geldiniz diyoruz. Dergimizin 8. sayısından itibaren 5 sayıyı tasarlayan, tasarımı üstlenen eski tasarımcımıza ise katkıları için teşekkür ediyoruz.

Şimdi, lafı daha fazla uzatmadan sizi dopdolu içeriğe sahip Psikolektif+ dergisinin 13. Sayısıyla baş başa bırakıyoruz.

film ekibi yöneticisi: Özlem TEKİN

dergi tasarım - Kadriye ULUS, Burak GENCER



FİLM İNCELEMELERİ



AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

KÖKSÜZ

Yönetmen: Deniz Akçay

Oyuncular: Lale Başar, Ahu Türkpençe, Sekvan Serinkaya

Türü: Dram

Yapım: 2013

Süre: 80

Imdb puanı: 6.6

Köksüz, bir kaybın ardından yeniden aile olmayı başaramayan, gün geçtikçe kendini yok eden dört kişinin kaybolma hikâyesidir. Nurcan, kocasının kaybından sonra üç çocuğu ile baş başa kalır; büyük kızları Feride, ailede baba rolünü üstlenmek zorunda kalır. Annesi ve kız kardeşleriyle iyi bir ilişki kuramayan evin tek erkeği on yedi yaşındaki İlker, evdeki idarenin ablasına geçmesine tepki olarak hızla aileden uzaklaşır. Ergenlik çağında, ailesine en ihtiyaç duyduğu zamanda ne annesine ne ablasına yaklaşabilen evin en küçüğü Özge ise bir kenarda unutulur ve varlığını hatırlatabilmek için çaba harcar durur. Feride'nin evin yükünden bunalıp, kendisiyle evlenmek isteyen Gülağa'nın teklifini çıkış yolu olarak görüp kabul etmesiyle zaten sorunlu olan aile sistemi iyice alt üst olacaktır.



“Yazı spoiler içermektedir.”

Köksüz, babanın kaybının (ölüm ya da terk etme, bu çok belli değil) ardından var olmaya çalışan bir anne ve üç çocuğunun trajik öyküsünü anlatır. Filmde anne rolündeki Nurcan karakteri yaşadıklarını kabul edememenin etkisiyle sürekli temizlik yapan, kendini yaşamdan izole etmiş bir kişidir. Özellikle kızı Feride ile bağımlı bir ilişki geliştirmiştir. Öyle ki, dışarı bile çıkmaktan çekinen, çocuklarının sorunlarıyla ilgilenmeyen aciz ve güçsüz bir anne profilindedir. Çocukları üzerinde baskı ile kuramadığı otoriteyi, bu yardıma muhtaç hal ile yaşadığı acizlik ve güçsüzlükle kurmaya çalışmaktadır. Bu açıdan Nurcan'ın duygusal ağırlığı tüm aile üzerindedir.

Nurcan'ın geliştirmiş olduğu bu sorunlu kişilik örüntüsünden diğer çocuklar da nasibini almıştır. Bu durum, güçsüz kalan çocukları iyice dağıtmıştır. Mesela baba gittikten sonra evin tek erkeği olarak sorumluluk alması beklenen İlker bu sorumluluğun altında ezilir, evden uzaklaşır, arkadaşlarıyla vakit geçirir. Bir kaçış duygusu içindeki İlker, teselliye uyuşturucu maddelerde arar. Babasına duyduğu özlemi, annesi ile kuramadığı iletişimi arkadaşının annesiyle cinsel bir yakınlaşmaya girerek kurar. Film boyunca büyük bir pişmanlık ve suçluluk içindeki İlker'in yaşadığı kimlik bocalayışını ve kopuk ruh halini seyrederiz.

Annesi ve ablasından yeterince ilgi ve sevgi göremeyen evin en küçüğü Özge'nin ise tek isteği annesinin sevgisini kazanmaktır. Bu buhranlı aile yapısı içinde sevgisiz büyümesi nedeniyle içine kapanık, sessiz birisidir.

Aile sistemi içindeki toparlayıcı gücü reddeden anne Nurcan'ın rolünü ise, evin en büyük kızı Feride üstlenmeye çalışır. Evin tüm sorumluluğu üzerindedir ve anne ile kız çatışma içerisindedir. Üzerine yıkılan sorumluluklardan bunalan ve bu baskıcı ve mutsuz ortamdan bir kaçış arayan Feride işyerindeki arkadaşı Gülağa'nın evlilik teklifini çok istemese de kabul etmek zorunda kalır.

İlk bakışta film, baba figürünün eksikliğini anlatıp babanın iktidarını olumluyor gibi gözükse de aslında böyle değildir. Çünkü Gülağa gibi, aile için ideal bir damat adayı olarak kabul edilebilecek bir figürün anne tarafından olumlu karşılanması gerekirdi. Ancak anne, kızının mutluluğuna engel olmaya çalışır. Kızına karşı patolojik bir durum içindeki hezeyanlı anne, bu problemlili aile sistemini devam ettirmek istemektedir.



Birçok psikolojik tahlil yapma imkanı bulabileceğiniz Köksüz, yönetmeninin tabiriyle; “arada kalmış, kendine rol biçememiş insanların başkalarınca giydirilen rolleri beceriksizce taşıma çabalarının hikâyesini” beyaz perdeye taşıyor. İzlemenizi tavsiye ederim.

Hoşça kalın, Sinemayla kalın.



BİR ZAMANLAR ANADOLU'DA

FEYZA KILINÇ TAYFUN
Psikolojik Danışman

Vizyon Tarihi: 2011

Tür: Dram, Suç

Yapım: Türkiye

Süre: 157 dakika

İmdb puanı : 7,9

Oyuncular: Muhammet Uzuner, Yılmaz Erdoğan, Taner Birsel

Yönetmen: Nuri Bilge Ceylan

Nuri Bilge Ceylan'ın hem senaristliğini hem yönetmenliğini üstlendiği film, zanlısından savcısına, doktorundan jandarmasına, komiserinden şoförüne farklı profil ve temsiliyetleri barındıran kalabalık bir ekibin bir gece vakti bozkırın ortasında gömülü bir cesedi araması ile başlamaktadır. Bir cinayetin aydınlatılması yolunda, karakterlerin yaklaşık 12 saatine ışık tutan film; 2011 yılında 64. Cannes Film Festivalinde Jüri Büyük Ödülü'ne layık görülmüştür.

“Yazı spoiler içermektedir.”

Film boyunca kurulan bütün ilişki ve iletişimlerde güç hiyerarşisi dikkat çekmektedir. Her bir karakterin statü olarak kendinden aşağıda olduğunu düşündüğü karakter üstünde baskı kurma eğiliminde olduğu görülmektedir. Şoförler arasındaki ben daha iyiyim, ben daha iyi biliyorum çekişmesinin; doktor ve savcı arasındaki “benim mesleğim daha zor ve daha önemli” çekişmesine dönüştüğü görülmektedir. Karakterler kendi kulvarlarında olduğunu düşündükleri karakteri ezme gayretinden geri durmamakta gücünün yetmeyeceğini düşündüğündeyse itibarsızlaştırma gibi farklı yollara başvurmaktadır. Güç kavramı Gerçeklik Terapisi’nde de ele alınan önemli kavramlardan birisidir. Glasser, bireylerin en temel motivasyonunun acıyı azaltmak ve hazzı artırmak olduğundan bahsetmektedir. Zevk ve acı duygularının kaynağıysa bireyin ihtiyaçlarının doyurulması ya da doyurulmamasına dayandırılmaktadır. Glasser’e göre “güç” de bireyin temel ihtiyaçlarından biridir. Filmdeki karakterlerin başkalarına söz geçirme gayreti güç ihtiyacının karşılanması olarak yorumlanmaktadır. Karakterler arasında kurulan bu güç hiyerarşisine Psikodinamik kuram çerçevesinde bakılacak olursa da karşımıza yer değiştirme olarak adlandırılan savunma mekanizması çıkmaktadır. Baş karakterlerden birisi olan komiser Naci, statü olarak gücünün yetmeyeceğini bildiği savcı Nusret’e sinirlenip kendinden aşağıda gördüğü kazma görevlilerini ve emri altındaki polisi azarlamak konusunda hiç çekinmez, bununla birlikte filmdeki en zayıf halka olarak gördüğü zanlıya her fırsatta fiziksel ve psikolojik olarak saldırmaktan çekinmemektedir. Naci’nin zanlıya saldırdığı birçok sahne içinden yalnızca fiziksel şiddet uyguladığı sahnede -hem de sırf başları başka nedenden ötürü ağrımazın diye kendilerini düşünerek- engellenmeye çalışılması dikkat çekmektedir. Bu durum zanlının filmdeki bütün karakterler tarafından en alt statüde ve her şeyi hak eden konumunda görüldüğünü de kanıtlar niteliktedir. Filmdeki karakterlerin farklı farklı zaafı ve yanlışları olsa dahi yanlış görünür şekilde yapmış olan zanlının üstüne açıkça basılmaktadır. Bu durum bir başka savunma mekanizması olan yansıtmaya örnek olarak gösterilebilmektedir. Bu savunma mekanizması bireylerin kendinde bulunan kusurları başkaların-

da görme eğiliminde olması olarak tanımlanmaktadır.

Filmin baş karakterlerinden biri olan savcının, eşinin ölümü ile ilgili olarak yıllardır kendisini aldattığı görülmektedir. Eşinin öleceğine dair kendisine mesaj vermesine rağmen ani olduğunu düşündüğü ölümünü mübarek bir insan olmasına bağlayan savcı, intihar ihtimalini hiç göz önüne almamıştır. Savcının bu durumu temel savunma mekanizmalarından bastırma savunması ile aşmaya çalıştığı düşünülmektedir.

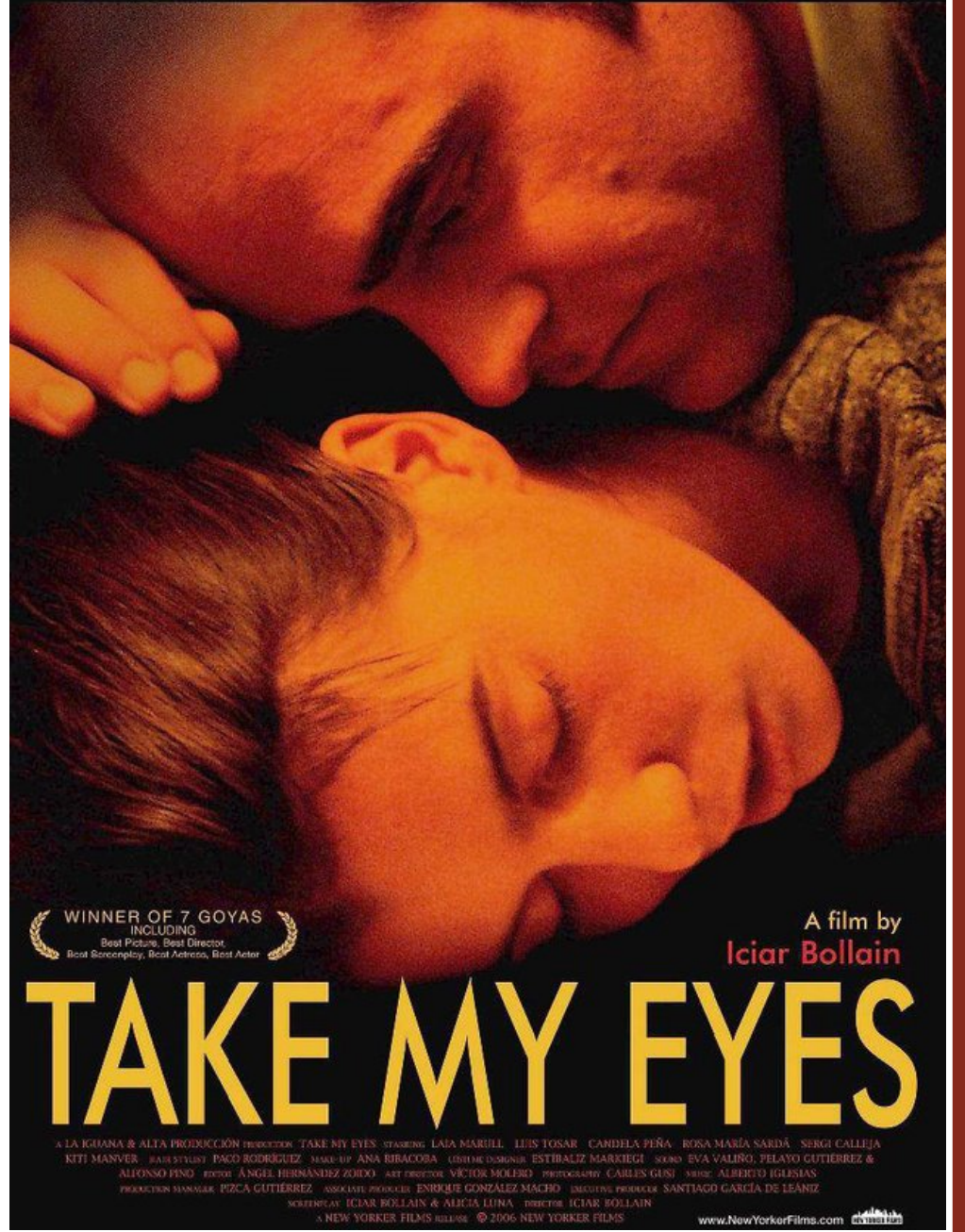
Filmde; kaosa girmeden, kendini öne çıkarmadan sadece işini yapma gayretiyle, etik timsali olarak yansıtılan doktor karakteri incelendiğinde karşıt tepki oluşturma savunma mekanizmasını kullandığı düşünülmektedir. Bu savunma mekanizması, suçluluk yaratan duyguları bastırarak bunun tam karşıtı olan bilinçli tutum ve davranışları benimsemek olarak tanımlanmaktadır. Doktorun, filmin sonuna doğru film boyunca yansıtıldığının aksine diğer karakterler gibi istenilmeyen karanlık bir tarafının olduğu gösterilmektedir. Bu durum doktorun otopsi yaptığı sahnede yüzüne kan bulaşması metaforuyla da anlatılmaktadır. Diğer karakterlere etik dersi veren doktor, sıra kendisine geldiğinde sorumlu olduğu otopside fark ettiği bir gerçeği raporunda gizlemekten çekinmemektedir.

Filme ilişkin izlenimlerim

Filmde, acının yalnızca muhataplarını ilgilendirdiğine ilişkin toplumsal gerçekliğin yansıtılma şeklinden çok büyük doyum aldım. Cinayet gibi yıkıcı bir olayda karakterlerin her birinin tamamen kendi derdinde olması, bu olaya duyarsızlıkla yaklaşmasının çok iyi işlendiğini düşünüyorum. Bu durum beni kişisel olarak biraz endişelendirse de karakterlerdeki bu duyarsızlaşmayı gereklilik ve gerçeklik olarak düşünmenin mümkün olabileceğini düşündüm. Eğer bu şekilde duyarsızlaşmasalardı karakterler sürekli gördükleri benzer olaylarda ruh sağlıklarını nasıl koruyabileceklerdi? Bu tavır bir ihtiyaç mı yoksa toplumsal bir yara mı? Bu tavırların bir şeylerin değişmeyeceğine olan inançla şekillenmiş öğrenilmiş çaresizlik olarak yorumlanması mümkün müdür? Kafamda çok fazla soru oluştu, sanıyorum bir Nuri Bilge Ceylan klasiği daha rahatlıkla amacına ulaştı.

"A fine film without a false note. A beautifully observed story of a couple's attempts to save their marriage."

-Stephen Holden, *The New York Times*



ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman

TAKE MY EYES

Vizyon tarihi: 2003

Tür: Dram

Yapım: İspanya

Süre: 109 dk

İmdb puanı: 7.5

Oyuncular: Laia Marull, Luis Tosar, Candela Pena

Yönetmen: Iciar Bollain

Iciar Bollain'in üçüncü uzun metrajı olan film, Pilar'ın bir gece yarısı eşyalarını hızlı bir şekilde toplaması ve oğlu Juan'ı uyandırıp kocası Antonio'yu terk etmesiyle başlamaktadır. Kız kardeşi Ana'nın desteği ile kendine yeni bir hayat kurmak için çaba gösteren Pilar'ın gelgitleri, Antonio'nun Pilar'a öfkesini kontrol edebileceğini göstermek için bir öfke kontrolü terapi grubuna katılması ve yaşadığı çıkmazlar, aile içi şiddet ekseninde ele alınmıştır.

“Yazı spoiler içermektedir.”

Fiziksel şiddet, bedensel gücün ve üstünlüğün korkutma, sindirme ve yaptırım uygulama amacı ile kullanılmasıdır. Antonio’nun, Pilar’a uyguladığı fiziksel şiddet yüzünden Pilar’da kas yırtılmaları ve lif kopmaları meydana gelmiş, bir gözünde görme kaybı oluşmuş ve böbrekleri hasar görmüştür.

Psikolojik şiddet; duyguların ve duygusal ihtiyaçların, zorlamak, aşağılamak, öfke boşaltmak amacıyla karşı tarafa baskı uygulayabilmek için tutarlı bir şekilde sömürülmesi, bir yaptırım ve tehdit aracı olarak kullanılmasıdır. Antonio’nun Pilar’ın aklını kullanamadığını söylemesi, müzede rehberlik yapmasının saçma sapan bir şeyden ibaret olduğunu düşünmesi ve bu yüzden Pilar’ın kendini yetersiz hissetmesi, öğle yemeğinde kimlerle beraber olduğunu sorması, işe giderken daha özenli giyinmesi hakkında yorumlar yapması Pilar’ın psikolojik şiddet yaşadığına örnek gösterilebilir. Antonio, Pilar’a uyguladığı psikolojik şiddet ile Pilar’ın sosyal destek kaynaklarından uzak olmasını ve sadece kendisine bağımlı olmasını istemektedir.

Cinsel şiddet, onay almaksızın ya da onay inşa ederek bir kişinin cinsel bütünlüğüne yönelik teşebbüs ve tehdit içeren her türlü eylem, davranış ve müdahaledir. Pilar’ın iş görüşmesine giderken yeni bir elbise giymiş olmasını kıskanan

Antonio, Pilar’ı çıplak bırakarak balkonda kilitli tutmuştur. Bu olaydan sonra Pilar’ın Antonio’ya tepki veremediği ve korktuğu için altına kaçırıldığı görülmektedir. Antonio, Pilar’ın cinsel bütünlüğüne müdahale etmiş ve cinselliği bir ceza olarak kullanmıştır.

Fiziksel, psikolojik ve cinsel şiddete maruz kalan Pilar, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinden bazılarını göstermektedir. Antonio ile yaşananlar hakkında Ana ve annesi ile konuşmak istememekte ve soruları cevapsız bırakmaktadır. Annesi, Pilar’ı sakinleştirmek için omzuna dokunmak istediğinde Pilar, aşırı bir irkilme tepkisi göstermiş ve dokunmasını istememiştir. Travmaya bağlı iyileşme süreçlerinde en önemli adım, travma yaşanan ortamdan uzaklaşma ile sağlanmaktadır. Pilar, iyileşmek için adım atıp evden ayrılma kararı alsa da Antonio, Pilar’ın bu kararını manipüle edip eve dönmesini sağlamıştır. Bu yüzden de stresle baş etmede sağlıklı yöntemleri kullanamadığı için kendilik algısı olumsuz etkilenmeye devam edecektir.

Şiddet uygulayan erkeklerde; düşük benlik saygısı, kıskançlık, kaybetme korkusu, güven duygusunda zayıflık, aşırı kontrol isteği, zayıf empati yeteneği, ani davranış değişikliği, aşırı tepki, alınganlık ve toplumsal cinsiyet rollerine





uygun hareket etme gibi özellikler görüldüğü bilinmektedir. Antonio'nun, Pilar'ı işi için daha sık giyinmeye başladıkça kıskanması, isteyken ne yaptığını öğrenmek için ona mesaj atması ve cevap vermeyince kendi telefonunu parçalaması, Pilar'ın biriyle tanışacağını ve o kişiye ilgi duyabileceğini düşünmesi, Pilar ile konuşacak bir şeyinin olmadığını düşünmesi bu özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Toplumsal cinsiyet rolleri, toplumsal ilişkiler içerisinde cinsiyete ilişkin yüklenen anlamlarla ilişkili bir yapıdır. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine göre kadın annedir, çocuğa bakım veren kişidir, güçsüz ve duygusaldır. Pilar'ın iş için başka bir şehre taşınma fikri ve o şehirde Antonio'nun hemen iş bulamayacak olmasından dolayı evin geçimini sağlayacak kişinin Pilar olması Antonio için doğru değildir çünkü kadın çalışma hayatında pasif konumda olmalıdır. Ayrıca bu roller kadına vefakâr, fedakâr, özverili sıfatlarını atfeder, bu yüzden kadın kendisini bu sıfatların baskısı altında hissetmekte ve şiddet görse dahi evliliğini sürdürmesine yol açmaktadır. Pilar'ın evini terk etmesi bu rolle bağdaşmamaktadır ve annesinin bir kadın yalnızken asla daha iyi olamaz söylemi geleneksel toplumsal cinsiyet rolüne uygun bir tutumdur.

Pilar'ın Antonio'yu sevmediğini söylemesi ve evi terk edeceğinin kesinleşmesi üzerine Antonio, in-

tiyar girişiminde bulunmuştur. Pilar'ın suçluluk duygusu hissetmesini istemiş ve psikolojik şiddet uygulamaya devam etmiştir. Antonio, kendini mağdur konumunda göstererek olayların sorumluluğunu almaktan kaçınmaktadır.

Çok yönlü eylemli kişilik, bireyin yaşamında sorumluluk alması, kararları ile kararlarının sonuçlarını kontrol edebileceğine inanması ve ilerlemesine olanak vermeyen engelleri aşacağına olan inancıdır. Çok yönlü eylemli kişiliğin boyutlarından biri öz yeterliliklerdir. Öz yeterlilik, bireyin kendi davranışını kontrol edebilme potansiyeline sahip olması ve nasıl davranacağı ile ilgili kararları kendisi verebilmesidir. Pilar'ın, şiddetle başa çıkma konusunda çabasında ısrarcı olmaması ve hayatında değişimi gerçekleştirebileceğine olan inancının zayıf olması öz yeterliliğinin düşük olduğunu göstermektedir. Pilar, Antonio'nun öfke kontrolü terapi grubuna katılmasının bir şeyleri değiştirmeyeceğini fark etmiştir. Kendini bulmak için evden ayrılması gerektiğinin farkına varmıştır.

Filme ilişkin izlenimlerim

Film, toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında kadına sadece kadın olduğu için şiddet göstermenin normalleştirilmesi ve roller üzerine bir eleştiri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kadınların şiddet görmediği, öldürülmediği ve kendilerini bulabildikleri bir dünya dileğiyle.



RAY

Müzikal bir film olan Ray, yaptığı müzikler ve müzik tutkusu ile dönemine damga vurmuş Ray Charles Robinson'un hayatını anlatmaktadır. Ray'in hayattaki en büyük motivasyonu müzik olmuştur.

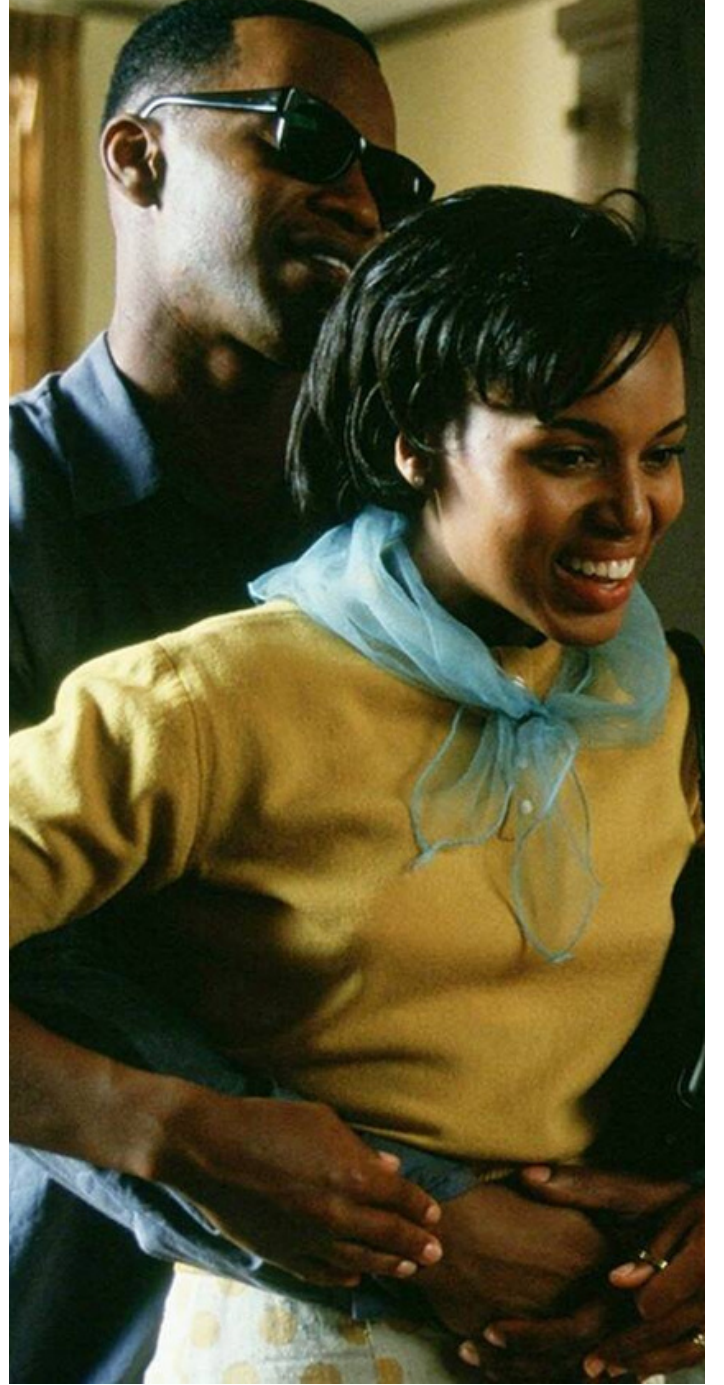
“Yazı spoiler içermektedir.”

Ray, çocukluğunda annesi ve kardeşi ile birlikte yaşamaktadır. Annesi çamaşır yıkama işindedir ve iki çocuğuna da kendisi bakmaktadır. Ray’ın hayatında önemli bir yeri bulunmakta ve onun için rol-model konumundadır. Ray ve kardeşi George de birbiri ile vakit geçirmekten keyif alan iki kardeş olarak filmde karşımıza çıkmaktadır. Ancak Ray 5 yaşında iken kardeşinin oyun oynamak için çıktığı küvetin içine düşüp boğulduğuna şahit olur. Ray’ın bu ana şahit olması onun travmatik bir yas yaşamasına neden olmuştur. Travmatik yas, kaybın aniden olması, travmatik bir olay ile beklenmedik bir şekilde oluşmasıdır ve bu durumda yas ile birlikte travma tepkileri de bireyde gözlenmektedir. George’nin ölümü Ray için ani bir şekilde olmuş ve Ray kardeşinin o sırada ona oyun yaptığını sanmış ve herhangi bir müdahalede bulunamamıştır. Bu durum, uzun süre Ray’ın travmaya bağlı olarak suçluk duygusu ile yaşamasına neden olmuştur.

Ray, kardeşinin ölümünden sonra gözleri ile ilgili problem yaşamaya başlamış ve 7 yaşına geldiğinde görme yetisini kaybetmiştir. Bu süreç de Ray için bir kriz dönemidir. Yani Ray’ın baş etmesi gereken yaşamındaki zorlu bir dönüm noktasıdır. Ray’ın annesi tedavinin mümkün olmadığı belli olduğu andan itibaren onu bu sürece hazırlamıştır. Ona, görmediği zamanlarda yapması gerekenleri öğretirken destek olmaya çalışmıştır. Hatta Ray’i görme engellilerin olduğu bir okula yazdırarak bu durumu yeni normali yapmasına yönelik önemli bir adım atmıştır.

Ray için bu dönemde tanıştığı müzik onda bir tutku haline gelmiştir. Travma sonrasında yeni bir Ray keşfetmiş ve bunu geliştirerek yaşamına yeni bir yol vermiştir. Yeni Ray için çok önemli bir destek, yeni bir yaşam biçimi ve onu güçlendiren bir motivasyon olmuştur. Önceliği müziktir ve müziğini yapabilmek için her koşulu zorlamıştır.

Ray ilerleyen yaşlarında kardeşinin kaybı ile yaşadığı travmayı sağlıklı bir şekilde atlatamadığı için sürekli bir şekilde gördüğü flashbackler ile karşımıza çıkmaktadır. Yaşadığı bu travma onun bir gün çalıştığı müzik gruplarının birinde eroin denemesine yol açmıştır. Bu deneme, Ray’ın madde bağımlılığına doğru yol aldığı ilk adım olmuştur. Travmaların üstesinden gelmekte sahip olduğumuz duygulanım düzenleme kapasitemiz yani acı verici bir olay ile karşılaştığımızda kaçın-



maya başvurmadan içsel olarak olayın üzerinden gelebilme gücümüzün önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu noktada Ray’ın duygulanım düzenlemede azalmış bir duygulanım düzenleme kapasitesine sahip olduğu daha çok içsel olarak halletmek yerine kaçınma davranışı olarak madde bağımlılığına yöneldiği gözlenmektedir.

Ray ünlü olmaya başladığı zamanlarda aşkı da bulur ve Bea ile evlenir. Bea, Ray’ın madde bağımlılığını bilmemektedir ve bunu öğrendiğinde Ray karısından uzaklaşarak onu kendisinden yoksun bırakmayla tehdit etmiştir. Kendini aileden soyutlama ve öfke patlamaları gibi madde kullanımının etkileri gözlenmiştir. Ayrıca Ray, iler-

leyen zamanlarda madde kullanımının artışı ile geçirdiği nöbetler, kusmalar, terlemeler, bilinç kaybı hatta sonralarında ününü, işini ve en büyük tutkusu olan müziği kaybetme riski ile karşı karşıya kalmıştır. Madde kullanımı Ray'e başlarda kısa süreli sorunlardan kaçarak rahatlama alanı sunsa da uzun vadede hatta çok da uzun olmayan bir sürede kendisinde fiziksel acılar, bilişsel olarak kopuşlar ve sosyal olarak yakınlarından uzaklaşma gibi birçok olumsuzluklarla karşılaşmıştır.



Ray, hapse atılıp artık müzik yapamayacağı durumu ile yüzleşmiş ve maddeyi bırakma kararı almıştır. Böylece Ray için farmakolojik tedavi (ilaçla tedavi) başlamıştır. Bu tedavi doğrultusunda önce toplumdan izole olup özel bir kliniğe yatmıştır ve temizlenme dönemini burada geçirmiştir. Bu süreçte Ray kendisini rahatlatmak için hiçbir ilaç istememiştir. Temizlenme dönemini de atlattıktan sonra sırada rehabilite dönemi vardır ancak Ray bu konuda oldukça dirençli bir hastadır. Doktoru bir gün ona bir tek ilaçlar değil altında yatan nedenlerin de hallolması için psikoterapinin şart olduğunu söyler ve Ray altta yatan nedenleri kaçmadan ilk kez düşünmeye başlamıştır. Bu noktada bağımlılık ile ilgili görülen tedavilerde ilacın yanında alınacak psikoterapinin ve kendine yönelik bilinci arttırmanın önemi vurgulanmaktadır. Kardeşinin ölümünden beri yaşadığı suçluluk duygusundan ilk defa kurtulan Ray yaşamının geri kalanında bir daha asla madde kullanmamıştır. Ray'in yaşamında müzik, onun için koruyucu bir faktör ve en büyük motivesi olmuştur. Müziği ile büyüyerek ve büyüleyerek dolu dolu bir yaşam geçirmiştir.

Filme ilişkin izlenimlerim

Ray, bir insanın sahip olduğu tutkunun insanı nasıl güçlendirdiğini gösterirken o güce sahip bir insanın içten içe bir travmanın tutsağı oluşunu ve savaşı gözler önüne sermektedir. İyi seyirler..



MİNE TEKİN
Psikolojik Danışman



KEFERNAHUM

Nadine Labaki'nin hem senaristliğini hem yönetmenliğini hem de başrolün avukatı olarak oyunculuğunu üstlendiği film, Lübnanlı yoksul bir ailenin 12 yaşındaki çocuğu Zain'in yaşamını konu edinmektedir. Filmde kadınlar, çocuklar ve mülteciler aynı küme içerisinde kesişim noktasında verilmektedir. Kefernahum (orijinal yazımıyla Capharnaüm), yığılmış eşyaların atıldığı yani kaotik düzenin hâkim olduğu yer manasını taşımaktadır. Ayrıca İsa peygamberin cinlerin ele geçirdiği bir adamı kurtarmak için gittiği köylerden birinin adı olarak da İncil'de geçmektedir. Filmin bu manadaki bir adı taşıması, yaşamları anlatılan kesimin adeta yüce biri tarafından kurtarılmaya muhtaç bir kalabalık olduğu mesajını da vermektedir.

Vizyon tarihi: 2019

Tür: Dram

Yapım : Lübnan

Süre: 126 dk

Imdb puanı: 8.4

Oyuncular: Zain Al Rafeea, Cedra Izam, Nadine Labaki

Yönetmen: Nadine Labaki

“Yazı spoiler içermektedir.”

Film, ıslahevi doktorunun Zain’in dişlerine bakarak yaşını tahmin etmesiyle başlamaktadır. İkinci sahnede ise mülteci kadınlar sıralanmış beklerken bir askerin isimleri okuyup kimlikleri olup olmadığını sorgulamasıyla devam etmektedir. İntro öncesi verilen bu iki sahne Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre bireyin “ait olma ve sevmeye” ihtiyacıyla ilişkilendirilebilir. Her birey bir grubun üyesi olarak büyütülmüştür ve diğerleriyle yakın ilişkiler aramaya, bir grubun parçası olmaya motive edilmiştir. Maalesef ki ne Lübnanlı Zain ne de Etiyopyalı mülteci kadın Rahil, herhangi bir gruba ait hissetmemekte, bu yaşamdaki varlıklarını sevgiden yoksun şekilde sürdürmeye çalışmaktadır. Bu ortak özellikleri filmin ilerleyen dakikalarında onların yollarını birleştirecektir.

İntrodan sonra Zain’in mahkemede davacı olarak hâkim karşısına çıkmasıyla film devam etmektedir. Zain, annesi ve babasına onu dünyaya getirdikleri için dava açmıştır. Üstelik onları dava edeceğini ıslahevi telefonundan bir TV kanalını arayarak öncesinde herkese duyurmuştur. Onu ve kardeşlerini dünyaya getirip bu sefaletle terk etmiş olmaları dava için Zain’in en haklı gerekçesidir. Hâkim karşısında sanık rolünde olan anne-baba ise Zain’i desteklercesine bu hayatta yok sayılmaktan ne çok acı duyduklarını dile getirmektedir. Ericson’un psikososyal gelişim kuramı açısından Zain’in yaşamının ilk 4 evresindeki kişilik gelişimini inceleyebiliriz. Yaşamının 11-12 yaşlarındaki evresi filmde verilse de Zain’in aileye güvensiz bağlandığı, özerk bir eylemine izin verilmediği için yaşamından kuşku ve utanç duyduğu anlaşılmaktadır. Yine bu dünyada bulunduğu için suçlu hissettiği görülmektedir. Son olarak da ne kendi yaşamını ne de kardeşlerinin yaşamını değiştiremediği için yetersizlik duygusuna sahip olduğu hemen hemen her sahnede işlenmektedir. Zain’in ve kardeşlerinin okula gitmeyip sokakta çeşitli işlerde çalışması ile çocuk işçiliğine, küçük kızların çocuk yaşta evlendirilmesi ile pedofili vakalarına dikkat çekilmektedir. Zain, gündüz ev sahipleri olan 30 yaşlarındaki Assaad’ın yanında çalışmaktadır. Assaad ise Zain’in 10 yaşındaki kız kardeşi Sahar’la evlenmek istemektedir. Zain’in tüm engellemelerine rağmen küçük kız Assaad’a

verilince Zain öfkelenerek evden kaçmış ve kendi yolunu çizmek istemiştir. Bu sırada ise “kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası” evresinde olan Zain, “Ben kimim?” ve “Yetişkin dünyasına nasıl uyum sağlayabilirim?” sorularını zihninin arka planında barındırmaya devam etmiştir. Sefil yaşamının ardından ona rengârenk gelen lunaparkta temizlik görevlisi Rahil ile tanışmış, onun evine sığınmıştır.





Derme çatma bir evde yaşayan Rahil ve küçük bebeği Yonas'a artık Zain de katılmıştır. Rahil, ülkede kaçak bulunmakta ve yakalanırsa sınır dışı edileceği, bebeğini kendisinden alacakları kaygısını taşımaktadır. Psikanalitik sosyal kuramın temsilcisi Horney'e göre temel kaygı bazı nevrotik ihtiyaçların sağlıklı örüntüsünde kendini göstermektedir. Rahil'in bebeğinin evlilik dışı olması ve ülkede mülteci konumunda bir başına yaşaması "yaşamın sorumluluğunu üstlenecek bir eşe duyduğu nevrotik ihtiyaç" olarak ortaya çıkmıştır. Bu sebeple de Zain'e gü-

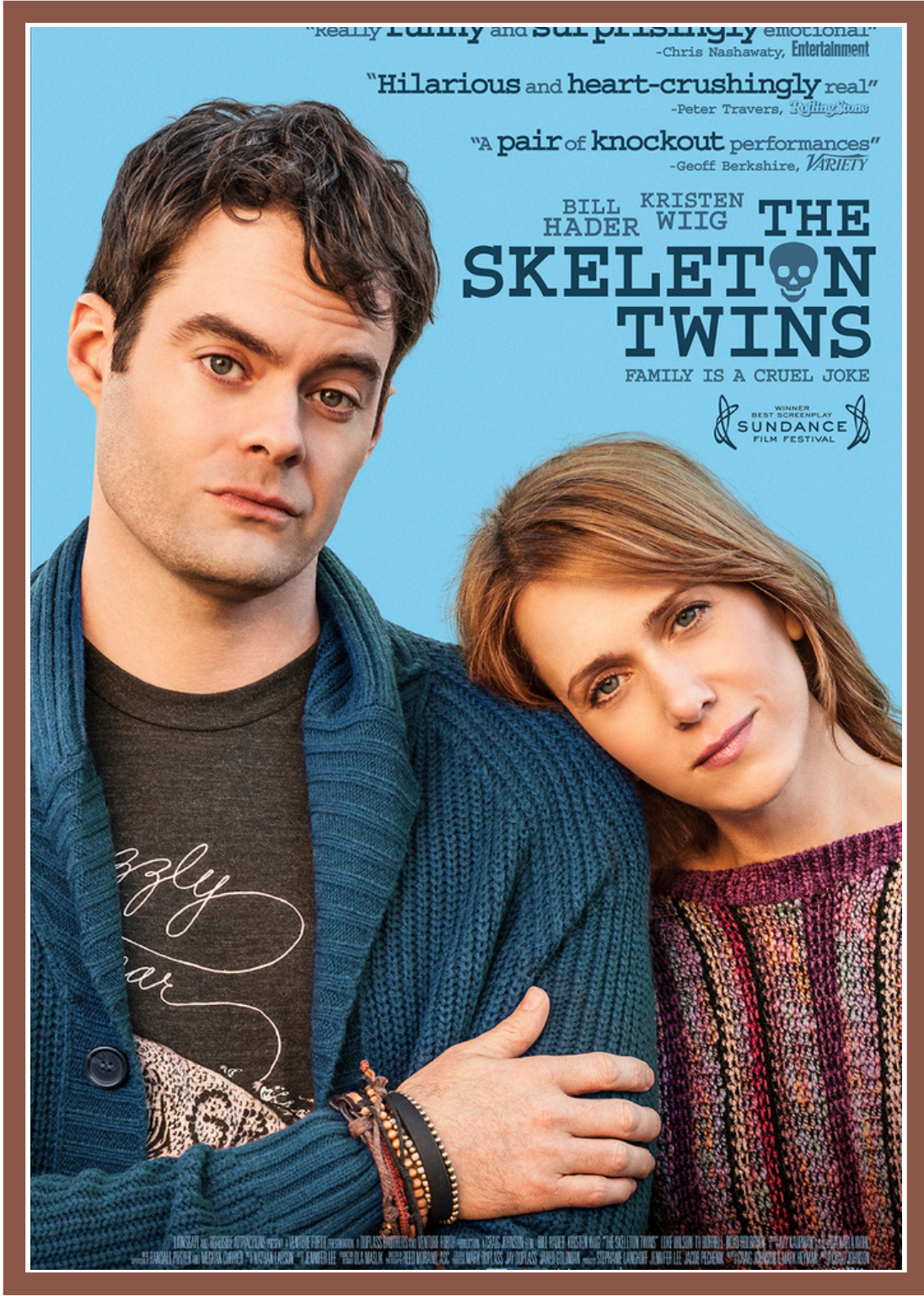
venmek durumunda kalmış, bebeğini ona teslim ederek işine gitmeye devam etmiştir. Ancak bir süre sonra Rahil yakalanmış ve tutuklanmıştır. Küçüklüğünde ebeveynlerinden beklediği sevgi ve ilgiyi alamayan Zain'in kimsesiz Yonas'a gösterdiği sevgi ve ilgi izleyiciyi şaşırtacak derecede güçlüdür. Zain'in bakım veren rolü, varoluşçu kurama göre mitwelt (kişiler arası ilişkiler) dünyasında anlamlı ve içten ilişkiler kurma çabasının göstergesidir.

Bir başına kalan Zain, Yonas'ı iyi bir aileye vermeleri için mecburen insan kaçakçısına satmış ve kendisi de Beyrut'tan gitmek istemiştir. Bunun için doğum belgesi gerekince eve geri dönmüş ancak acı bir haberle karşılaşmıştır. Kardeşi Sahar'ın hamile kalınca kan kaybından hayatını kaybettiğini öğrenmiştir. Öfkeyle evden fırlayan Zain, Assaad'ı bıçaklamış ve ıslahevine gönderilmiştir. Zain, mahkemede Assaad'ın Sahar'ın ölümüne sebep olduğu için bunu hak ettiğini, pişmanlık duymadığını söylemiştir. Zain'in bu eylemi, Kohlberg'in ahlak gelişimi evrelerinden evrensel ahlak düzeyinde bir davranıştır. Bu evrede ahlak kuralları adaleti sağlamıyorsa birey bu kurallara uymamakta ve kuralı değiştirmektedir.

Transaksiyonel analiz kuramının temsilcisi Eric Berne, bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin algılarını dayandığı temel durumu "yaşam pozisyonu" olarak adlandırmıştır. Zain'in ebeveynleri sanık olarak söz aldıklarında kimliksiz yaşamın zorluğundan, bu dünyada var olmalarına rağmen yok sayılmalarından, çocuklarına bakamamaktan yakınmıştır. Bu durumda bu ebeveynlerin "Ben OK değilim, sen OK'sin" yaşam pozisyonunu benimsedikleri, kendilerini başkalarına kıyasla güçsüz hissettikleri, çaresizlik ve suçluluk duygusu içinde oldukları görülmektedir. Çarpıcı mahkeme sahnesinin bitimini Zain'in pasaport fotoğrafı çekimi için gülümsemesi takip etmektedir. Zain için yeni bir yaşamın başladığı bilgisiyle seyirciye veda edilmektedir.

Filme ilişkin izlenimlerim

Filmde, kadınların, çocukların ve mülteci kesimin çaresizlik içindeyken ayakta kalma mücadelesi anlatılmaktadır. "İzlenen günün ertesi sabahında bile filmde sahneler vicdanınızı rahatsız ederek sizi uyandırabilir." uyarısını vererek filmi muhakkak izlemenizi tavsiye ediyorum.



THE SKELETON TWINS

TUĞÇE ERDEM
Uzman Psikolojik Danışman

Vizyon tarihi: 2014

Tür: Dram/Komedi

Yapım: ABD

Süre: 1 saat 33 dakika

İmdb puanı: 6.8

Oyuncular: Bill Hader, Kristen Wiig, Luke Wilson, Ty Burrell

Yönetmen: Craig Johnson

Birbiriyle iletişimi koparmış ve on yıldır görüşmeyen ikiz kardeşlerin hayatını anlatmakta olan film aile bağlarını ve benliğine yabancı bir hayat yaşamanın getirdiği ağır yükleri ele almaktadır.



“Yazı spoiler içermektedir.”

Milo ve Maggie on yıldır görüşmemelerine rağmen birbirinden habersiz aynı anda intihar etme kararı vermişlerdir. Maggie hapları tam içecekken telefonun çalmasıyla Milo'nun intihar teşebbüsünde bulunduğunu öğrenerek hastaneye yanına gitmek için intihar etmekten vazgeçmektedir. Milo'nun intihar teşebbüsü ile yıllardır görüşmeyen kardeşler bir araya gelerek şu andaki ve geçmişlerindeki sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır.

Film ilerledikçe aile bağlarının zayıflığı gözler önüne serilmektedir. İkiz kardeşler 14 yaşındayken babalarının intihar ederek hayatını kaybetmiştir. Birinci derece yakınları arasında intiharla yaşamına son vermiş kişilerin bulunduğu ailelerden gelen bireylerde; intihar etme riski toplumun diğer üyelerine göre 4-5 kat daha fazladır. Bu noktadan hareketle intihar eğiliminin genetik olduğu söylenebilir. Genetik faktörler haricinde de çocuklar birçok şeyde olduğu gibi problem çözme becerilerini edinirken de ebeveynlerini örnek almaktadır. Milo ve Maggie'nin babalarının intihar etmesinin, intiharı bir seçenek olarak değerlendirmelerine neden olduğu söylenebilmektedir.

Anne ile olan ilişkilerine bakıldığında ise kopuk bir iletişim olduğu görülmektedir. Babalarının vefatının ardından kendine yeni bir yaşam ve aile kuran anneleriyle ikizlerin arası açılmıştır. İlk kez bebeklikte bakım veren kişiyle kurulan bağ ilerleyen yaşlarda sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimin kilit taşı haline gelir. Anne ile ikizlerin arasında yaşanan sorunlardan filmde çok bahsedilmese de Maggie'nin de Milo'nun da güvenli bağlanma gerçekleştiremediklerini görmekteyiz. Milo ilişkilerinde kaygılı bağlanma özelliklerini gösterirken Maggie kaçınmalı bağlanma özellikleri sergilemektedir. Kaygılı bağlanmada bireyler çaresiz veya güvensiz davranışlar sergiler ve çoğu zaman bu davranışlar korkularını daha da şiddetlendirir. Bu bireyler partnerlerinin duygularından emin olmadıklarında ve ilişkilerinde güvensiz hissettiklerinde, genellikle talepkar ve sahiplenici olma eğilimindedirler. Akıllarında diğer kişinin onu sevip sevmediği sorularıyla uğraşırlar. Milo'nun intihar etmeye karar vermesinin partneriyle ayrıldığı zamana denk gelmesi kaygılı bağlanmaya sahip olduğunu işaret etmektedir. Bununla birlikte Milo lisedeyken İngilizce öğretmeniyle ilişki yaşamıştır. Öğretmenin yaptığı cinsel istismar olmasına rağmen Milo bunun aşk olduğu fikrinde kararlıdır ve ilişkilerini ortaya çıkardığı

için Maggi'ye hala öfke duymaktadır. Kurbanın saldırganca yönelik olumlu duygular beslemesi olarak adlandırılan Stockholm Sendromu'nun tacize uğrayan bireylerde de yaşandığı gözlenmektedir. Milo'nun yıllar sonrasında öğretmeniyle arasındaki ilişkiyi devam ettirme isteği bu bağlamda açıklanabilir.

Kaçınmalı bağlanan yetişkinler, ilişkilerin güvenilmez olduğunu düşündükleri için kendilerini duygusal olarak eşlerinden uzak tutarlar. Partnerlerine kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek özelliklere sahip olmadığını düşündürtüler. Zorlandıklarında ilişkiden kaçma, uzaklaşma, iletişime kapama eğilimindedirler. Maggie'nin uzaktan bakıldığında mutlu bir aileye sahip biriymiş gibi görünmesine rağmen kendini bu ilişkiye yabancı hissetmesi kaçınmalı bağlanmaya sahip olduğunu göstermektedir. Uzun yıllar süren evliliklerini başka erkeklerle birlikte olarak baltalamaya çalışması ve çocuk sahibi olmaya karar vermelerine rağmen doğum kontrol hapi kullanmaya devam etmesi güvenli bağlanma oluşturmamasından kaynaklanabilir. Anne ile ilişkilerine bakıldığında Maggie'nin kendini daha çok geriye çektiği görülmektedir. Annesi gibi olmak istememesi çocuk sahibi olmaya yönelik çekincelerini artırmaktadır.

Aralarındaki ilişkiyi düzeltmeye uğraşan kardeşler için bu çok kolay bir süreç olmamaktadır. Birbirlerine olan kırgınlıkları su yüzüne çıktıkça iki kardeş de aslında hayatlarından memnun olmadıklarının farkına varmaktadır. Eşinin iyi bir insan olduğunu düşünen Maggie yaptığı hataları onunla konuştuktan sonra kendisi gibi hissedemediği yaşamına uygun bir insan olmaya karar verir. Diğer erkeklerle ilişkisini bitirir ve bir çocuğa bakabileceğini kendisine kanıtlamak istercesine iki tane balık ve akvaryum alır. Aldığı balıklarının poşetinin delinmesiyle ölmeleri Maggie'nin hayatını yoluna koyabileceği yönündeki umutlarını da beraberinde götürür. Bu noktada kendini çaresiz hisseden Maggie, babasının, ikizinin hatta kimi zaman kendisinin de kullandığı intiharı çözüm olarak görür. İntihar etmek üzereyken Milo tarafından kurtarılır.

Film ikiz kardeşlerin kendilerini ait hissetmedikleri hayatlardan uzaklaşıp birlikte, kendileri gibi davranabildikleri yeni bir hayat kurmalarıyla son bulur. Yaşamaya yönelik umudu simgeleyen iki balık bu sefer ölü bir şekilde değil akvaryumun içinde yüzerken görünür. The Skeleton Twins, zorluklar karşısında sosyal desteğin önemini anlatırken kişilerin benliğine uygun bir hayat yaşamamalarının oluşturabileceği zararları gözler önüne seriyor. İyi seyirler dilerim...





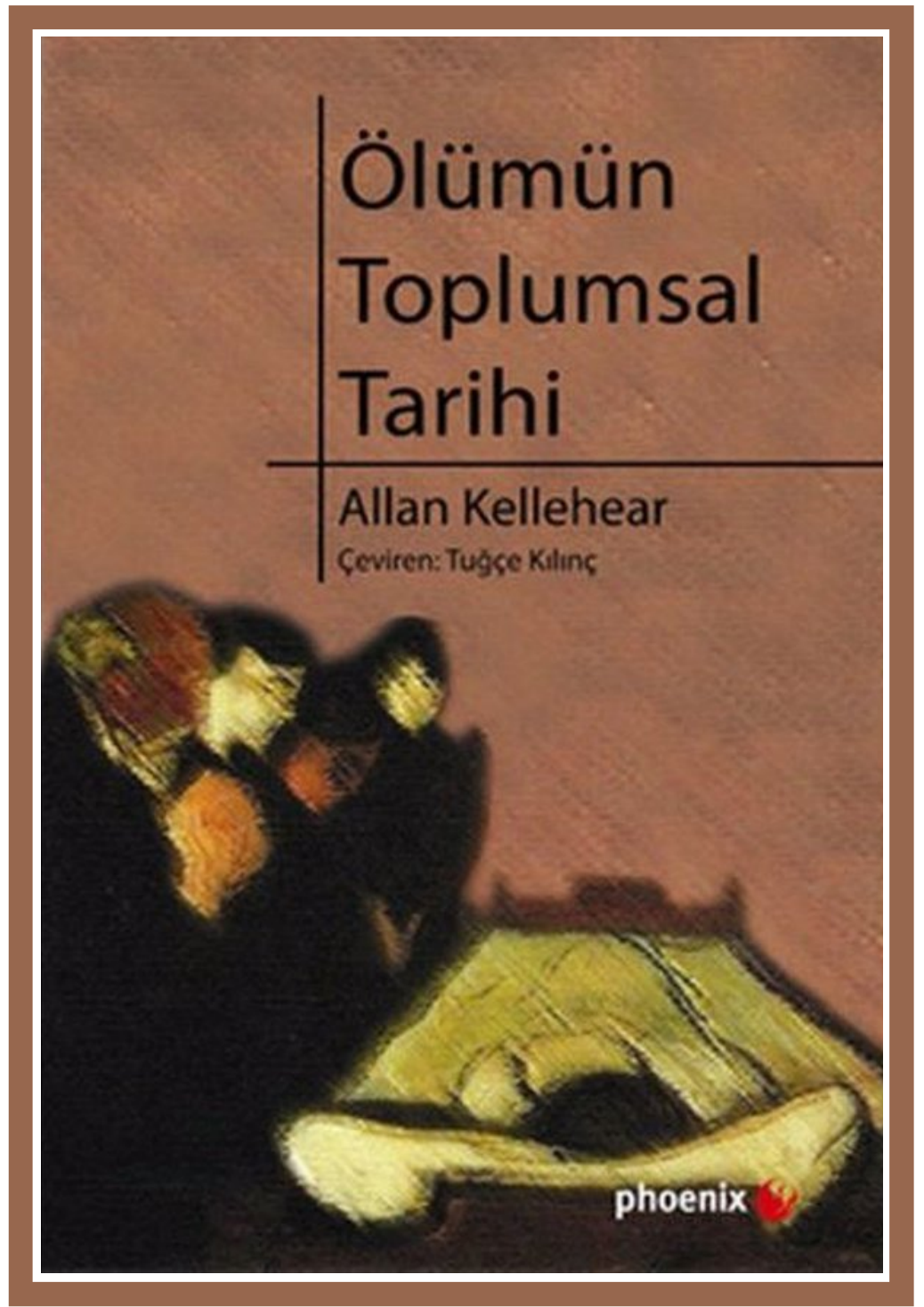
amzn.to

KİTAP İNCELEMELERİ



ELİF GÖK
Okul Psikolojik Danışmanı

Yazar Adı: Allan Kellehear
Yayınevi: Phoenix Yayınevi
Basım Yeri ve Tarihi: Ankara, 2012
Sayfa Sayısı: 400



ÖLÜMÜN TOPLUMSAL TARİHİ

Ölümün Toplumsal Tarihi, toplum sağlığı alanında çalışan akademisyen Allan Kellehear tarafından yazılmıştır. Yazarın çalışmaları ölüm, ölme deneyimi ve yaşlı/hasta bakımı konularına yoğunlaşmaktadır. Kitap, ölüm üzerine yazılanlardaki ortak noktaları geçmişten günümüze tarihsel bir süreç içerisinde incelemekte, öte yandan örneğin mağaralardaki resimlerin gerçekleri yansıtıp yansıtmadığını sorgulayarak yönteminin sınırlılıklarını sorgulamaktadır.

İnsan ölüm üzerine düşündüğünde yaşamında ne kadar az kontrol sahibi olduğu hissine kapılmadan edemez. Gerçekten de şimdiye dek ölüm hiçbir toplum tarafından kontrol altına alınamamıştır. İlk insanlar ölümü ön görememekteydiler, yine de onu anlık bir durum olmaktan ziyade bir yolculuk olarak algılamayı tercih etmişlerdir. Hatta bazı topluluklar hükümdarlarını genç ve güçlüyken katletmişlerdir. Bu vahşetin arkasında hükümdarlarının ölümle başlayan yolculuklarında güçlü olmasını beklemleri yatmaktadır. Bu düşünme biçimi, H.S. Sullivan'ın kişiler arası ilişkiler kuramında geçen parataksik düşünmeyi andırmaktadır. Parataksik düşünme biçimi, iki bağımsız yan yana olayı ilişkilendirmeyi ifade etmektedir. Karşıt olarak kurulan sintaksik düşünmeye ise iki insanın anlaşarak konuşmaları örnek verilebilir. Kuramın ölüm olgusu bağlamında önemi, ölüm ve yas psikolojik danışmanlığında etkili bulunan gestalt ve nesne ilişkileri kuramlarına öncülük etmesidir. Günümüzde ölüm üzerine konuşabilmenin, ölümü anlamlandırabilmenin varoluşçu danışma pratiklerince de önemi bilinmektedir.

Kitap, ölümü ön görmeyi yaratıcı bir toplumsal güç ve henüz çözülememiş bir dilemma olarak görmektedir. Günümüz insanı artık ölümle yüzleşebilme fırsatına sahiptir, öte yandan giderek artan şekilde anlamsızlıkla karşı karşıya kalmaktadır. Daha çok Batı toplumlarında geçerli olmak üzere, ölümü inkar üzerinden anlamlandırmaya çalışmaktadır. Kitapta geçen Rochefocauld'un: "İnsan iki şeye doğrudan bakamaz, güneş ve ölüm." sözü bu inkarı desteklemektedir. Kültürümüzde ise ölenin ardından yapılan hayır işleri ve törensel anımlarla örneklenirken, ölümün yaşamla daha iç içe anlamlandırıldığı görülmektedir.

Kitapta yerleşik hayata geçişle beraber "iyi ölüm"le tanışıldığı anlatılmaktadır. İyi ölüm; ön görülebilir, zamanlı ve sıralı ölümdür. Günümüzdeki ölüm algısını anlatmak için kullanılan kavram olan "yönetilmiş ölüm" ise bir takım ölümdür. Yazarın terminolojisi akla ölümü ahlaki bir tutum olarak ele alıp almadığı şüphesini düşürse de bu noktada daha çok Adler'in toplumsal ilgi kavramını ele almak kayda değer olacaktır. Her iki ölme deneyiminde de ölenin ardında bıraktıkları önemlidir. Ancak iyi ölümden geride kalanlar mikro çevreden ibaretken, yönetilmiş ölüm'de mezo ve makro çevreler de



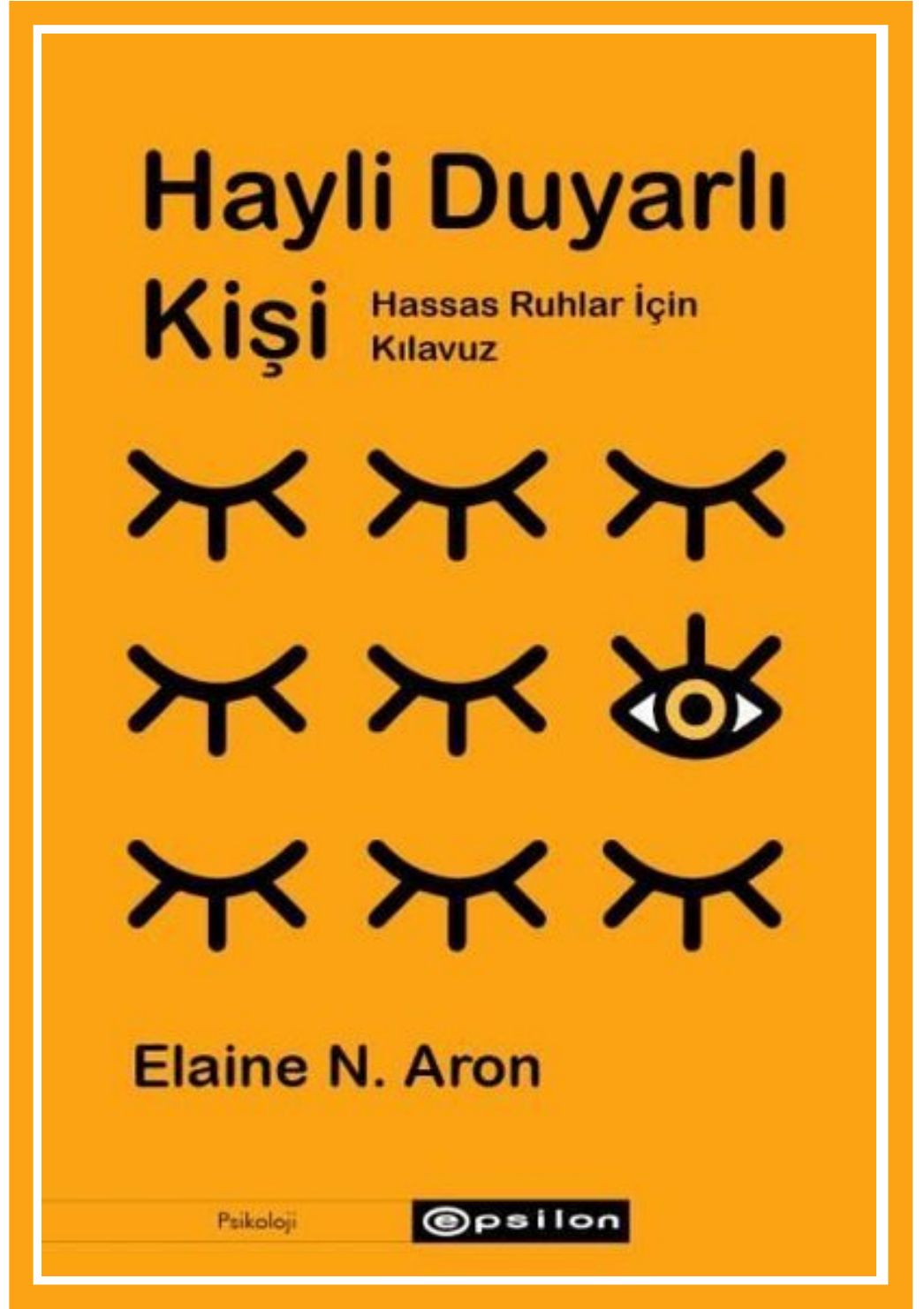
önem taşımaktadır. Örneğin yönetilmiş ölüm ele alınırken makro çevrede koruma kanunları, haklar, sosyal politikalar, kültür varken; mezo çevrede hasta bakıcıları, avukatlar, doktorlar, psikolojik danışmanlar vardır. İkincil travma, şefkat yorgunluğu gibi kavramların yaygın olarak dile getirildiği günümüzde, geride kalanların da ölümle yüzleşmeleri giderek önem kazanmaktadır. Ölüm, ancak bir toplumun bireyleri toplumsal ilgilerini kaybetmezlerse yaratıcı bir güç olarak ele alınabilir.

Kitaba ilişkin izlenimlerim

Kitabı okurken Irvin Yalom'un Güneşe Bakmak, Ölümle Yüzleşmek eserini anmadan edemedim. Bence bu iki kitabın bir arada okunması perspektif kazanma anlamında daha doyurucu olabilir. Son olarak incelememi kitapta Bettelheim isimli bir psikanalistten yapılan alıntıyla bitirmek istiyorum: "Naziler saat kullanmazlardı. Nazilerin Yahudiler için zamanı yoktu, bu Naziler için Yahudilerin faydası yok demektir" Gerçekten düşünülürse, insanlık olarak ne yönde ilerlediğimiz...



SEREN TUĞÇE AY
Psikolojik Danışman



HAYLI DUYARLI KİŞİ

Yazar adı: Elaine N. Aron
Yayınevi: Epsilon Yayınevi
Yayınlanma tarihi: 1996
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, Temmuz 2021
Sayfa sayısı: 342

Bu inceleme yazısı; kitabın yazarı Elaine N. Aron tarafından Hayli Duyarlı Kişi(HDK) olarak tanımlanan bireylerin ve bu bireylerle ilişkide olan kişilerin kılavuz olarak kullanabileceği Hayli Duyarlı Kişi kitabı hakkında olacaktır.



Elaine N. Aron, York Üniversitesi'nde klinik psikoloji yüksek lisansını bitirmiş, ardından klinik derinlik psikolojisi alanındaki doktora derecesini Pacifica Enstitüsü'nde tamamlamıştır. Daha sonra San Francisco'da C. G. Jung Enstitüsünde çalışmalarda bulunmuştur. Yazar 1990'larda hayli duyarlı kişiler hakkında çalışmalar yapmaya başlamıştır. Hayli Duyarlı Kişi ile beraber The Highly Sensitive Person in Love, The Highly Sensitive Child ve The Highly Sensitive Parent kitaplarının da yazarıdır.

Hayli Duyarlı Kişi; toplumun belli bir yüzdeliğini oluşturan ve sıradan bir bireyden daha yüksek duyarlılığa sahip olduğu için belli konularda bu özelliğine dair farkındalık oluşturmaya ve bazı dengeleyici yaşam becerilerini edinmeye ihtiyaç duyan kişidir. Yazarın, bir HDK olarak "Bizi farklı yapan nedir?" sorusuyla yola çıktığı görülmektedir. Kitabın başlangıcına, içeriğin gerçek bireylerle yapılan araştırmalar sonucunda oluşturulduğunu da bir güven notu olarak düşmüştür.

Aron; kitabın ilk sayfalarında Stephan Suomi tarafından Rhesus maymunları ile yapılan bir araştırmaya yer vermiştir. Bu maymun türünün içindeki bir azınlığın; stresli yetiştirme koşullarında daha fazla duyarlılık hissettiği için dışarıdan oldukça gergin görüldüğünü hatta depresyondaki insanlar gibi duygu durumunu düzenleyebilmek adına beyinde daha fazla serotonin salgılanmasıyla sonuçlanan bir genetik varyasyona sahip olduğunu açıklamıştır. Tıpkı Rhesus maymunlarının içindeki bir azınlıkta olduğu gibi insanda da benzer genetik varyasyonun olduğunu da -HDK'ler- eklemiştir. HDK'lere karşı toplum tarafından yanlış bilinen algıyı düzeltmek ve terapistlerin bu özelliği etkili değerlendirmelerine yardımcı olabilmek için yazar, araştırmalarından yola çıkarak bir kısaltma yaratmıştır: DAED. Bu kısa formül; derin işleme'nin D'sinden, aşırı uyarılmanın A'sından, empati ve duygusallığın E'sinden ve duyarlı algılamanın D'sinden oluşmaktadır. Formüle göre

Aron, bir HDK'nin farkında olsun ya da olmasın benzer birçok şeyi ilişkilendirerek ya da karşılaştırarak basitçe işlediğini, bunun bilinen karşılığının "sezgi" olduğunu ve bir HDK'nin yanılmaz değil ancak güçlü bir sezgisinin olabileceğini ifade etmiştir. Bunun yanı sıra HDK'lerin normal bireylere göre yoğun bir günün sonunda daha fazla yorgun hissedebileceğini, bunun da aşırı uyarılmanın bir sonucu olduğunu eklemiştir. HDK'lerin ayna nöron sistemlerinin daha aktif çalıştığını, bunun da empatiyi ve taklit yoluyla öğrenmeyi kolaylaştırdığını söylemiştir. Son olarak, bazı duyarlı kişilerin bir veya daha fazla duyularının çok aktif olduğunu fakat bunun esas sebebinin göz, burun, deri ve tat reseptörleri veya kulakları ile ilgili alışılmadık bir şeye sahip olmalarıyla değil, duyuşsal bilgileri daha dikkatli işlemeleriyle ilgili olduğunu belirtmiştir.

Aron, ilerleyen sayfalarda bir HDK olarak okurlara; duyarlılık özelliğinin yalnızca fazladan zamana ve temkinli olmaya ihtiyacı olduğunu, bu özelliğin duyarlı olmayan kişiler tarafından çekingenlik, utangaçlık ve zayıflık olarak etiketlenebileceğini söylemiştir. Ancak bir HDK'nin kendi özelliklerinin farkında olmadan bu etiketlerden korkarak başkaları gibi görünmeye kalkmasının nevrotik gibi algılanmasına neden olabileceğini de eklemiştir.

Kitapta HDK'lerin beden ve benlikleri bebek beden/benlik olarak nitelendirilmiştir. Buna göre bir HDK hayatını kolaylaştırabilmek için beden ve benliğine bir bebek gibi özen göstermelidir. Bunun için duyarlı bireyin çok fazla içeride kalması ya da çok fazla dışarıda olmasını dengelemesi gerektiği söylenmiş, aşırı uyarılmaya karşı bilişsel ve davranışçı önerilerde bulunulmuştur. Çocukluk ve ergenliğinde farklı etiketlemelere maruz kalmış ve bu etiketlemeleri de kabullenmiş HDK'ler için yeniden çerçevelendirmenin nasıl mümkün olabileceği anlatılmıştır.

Bir HDK için iş yaşamında başarının, öncelikle kendi potansiyelinin farkında olmasıyla mümkün olabileceği, çoğu HDK'nin sert ve savaşçıl yaklaşmadığı için kraliyet danışmanı sınıfına doğal olarak yerleştiği belirtilmiştir. Bu açıdan HDK'lerin iş yaşamında özellikle "danışmanlık" rolünü sağduyulu yaklaşımı sayesinde oldukça etkili yerine getirdiği ifade edilmiştir.



Kitabın yakın ilişkiler bölümünde bir HDK'nin kolaylıkla aşka kapılabileceği, bunun temel nedeninin ise HDK'lerin kültürlerinin idealleri olmadığı, bu yüzden biri onları isterse kendilerini şanslı görmeleri olduğu söylenmiştir. Aynı zamanda yakın ilişkilerde duyarlı kişinin gölge yönünü kimi zaman ortaya çıkarabileceği belirtilmiştir. Jung anlayışını benimseyenlere göre gölge yönümüzle baş edebilmenin en etkili yolu onu kabul edip onunla ittifak kurmaktır. HDK'nin yakın ilişkisinde bireyleşebilmesi öncelikle gölge yönünü tanıyıp onu kabul etmesiyle mümkündür. Buna göre zayıf yönlerimizi yok saymak onlarla baş edebilmek için uygun bir yol değildir. Bunun yerine bir HDK'nin gölge yönündeki zayıflıkların farkına varmasının ve bu zayıflıklarını bilgece kabullenerek bir ilişkide sadece zayıflıkları yüzünden terk edilmeyeceğine inanmasının altı çizilmiştir.

Kitaba ilişkin izlenimlerim

Kitabı okurken yıllardır yaşadığım durumların yeniden ve bambaşka kavramlarla çerçevelendiğini görmek bana oldukça iyi geldi. Eğer bir HDK olduğunuzu hissediyorsanız ya da yakın çevrenizdeki bazı kişilerin HDK olduğunu tahmin ediyorsanız bu kitap farkındalık ve daha işlevsel yaşama yönelik etkili bir kılavuz olabilir. Keyifli okumalar diliyorum.



GİZEM ATAŞ
Psikolog



KISKANÇLIK: SEVGİNİN EN ÇOK DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Yazar adı: Marcianne Blévis
Çeviren: Işıl Aydın
Yayınevi: Sel Yayıncılık
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2010
Sayfa sayısı: 158

Hepimizin yakından tanıdığı bir duygu: kıskançlık. Oxford English Dictionary sözlüğünün tanımına göre kıskançlık; şüphe, kurgu ya da mevcut bir rekabetin farkında olmaktan doğan, sonradan öğrenilen ve birçok insanı etkileyen rahatsız edici bir ruh halidir.

Psikiyatrist/Psikanalist Marcianne Blévis, Psikanalitik Yaklaşımı kullanarak gündelik hayatımızı ve ilişkilerimizi olumsuz etkileyen bu duygudan yola çıkmış ve “Kıskançlık: Sevginin En Çok Düştüğü Tuzak” kitabını yazmıştır. Yazar kitapta kıskançlık duygusunu derinlemesine incelerken görüşlerini vaka analizleri ile de desteklemiştir. Partnerlerini aşırı kıskanan kişilerin yanı sıra, uç derecede kıskanç olmayan ve hayatını partnerlerinin mutluluğuna adanmış olan David, cinsel yönelimin kıskançlık üzerinde etkisinin olmadığını gösteren biseksüel kadın Lily, çocukluğundan itibaren annesinin farklı yaşam tarzı sebebiyle onunla rekabete giren Paula ve terapistinin masasındaki çiçekleri kıskanan George gibi farklı vakalara yer verilerek çeşitlilik sağlanmıştır. Kitapta çoğunlukla ikili ilişkilerde yaşanan kıskançlık krizleri üzerinden analizler yapılırsa da aynı zamanda kardeş kıskançlığı, ebeveyn kıskançlığı ve bağlanma sorunlarının kıskançlığa etkisi gibi, kıskançlığın farklı yüzleri ve kaynak noktaları üzerinde durulmuştur.

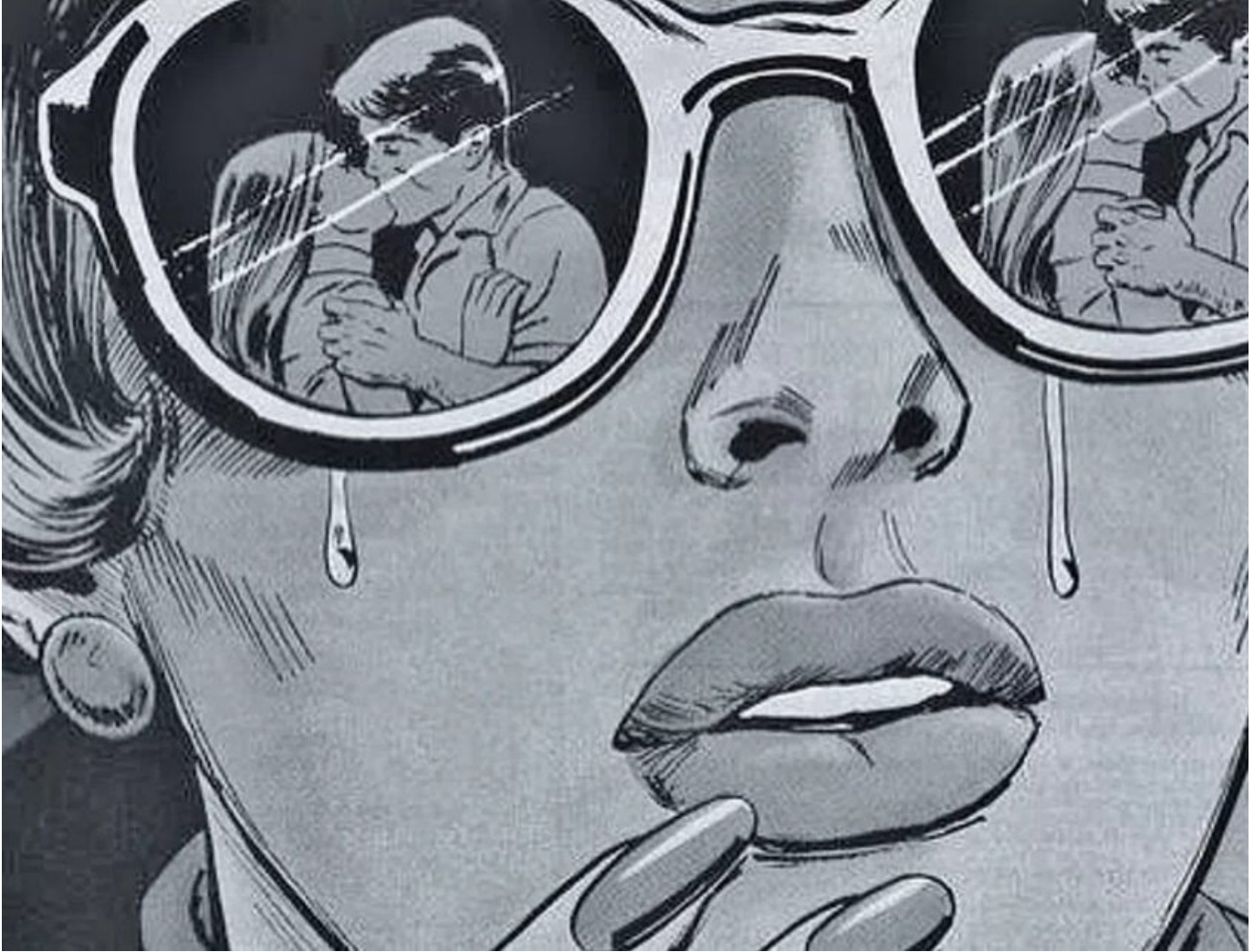
İlişkilerde yaşanan kıskançlığın anlatıldığı vakalar incelendiğinde çoğunlukla kıskançlığın ilişkinin dinamiğini arttırma yönünde bir etkisi olduğu görülmektedir. Kişiler sakin ilişkileri “sıkıcı” olarak nitelendirirken kıskançlığın erotizmi etkilediğini belirtmektedirler. Kıskançlık, bu kişilere içlerinde bulunan ancak başka türlü ulaşamadıkları bir ala-

na ulaşmalarına imkân veren ve ardına sığınabilecekleri kalkan görevi gören cinsel bir uyarılma sağlar. Bu duygu kişinin depresyonla savaşılabilesini sağlayan uyarıcı bir etken görevi görür. Bu nedenle kıskançlıktan vazgeçmek zordur. Kıskanç kişilerin ilişki biçimlerinde yaklaşma-kaçınma çatışmasından söz etmek mümkündür. Çünkü ilişkide partnerin açığını bulmak amacıyla yapılan girişimler; kıskanç kişilere haz vermekte ancak aynı zamanda onlar için acı verici olmaktadır. Bu kişiler ilişkinin başlangıcından itibaren eşlerinin kendilerini aldattığına veya yalan söylediğine dair teoriler üretmekte ve bu teorilerin gerçekliğini ispatlamak için büyük bir çaba göstermektedirler. Bu açığı bulmak için eşinin kişisel eşyalarını karıştırma, gizliden gizliye takip etme, sürekli sorgulama gibi farklı davranış kalıpları kullanmaktadırlar. Tüm bu girişimlerin olumlu ya da olumsuz sonuçlanması kişi için yıkıcı olmaktadır. Çünkü sonuç olumlu ise kişi ilişkide kıskançlık duygusunu açığa çıkartabileceği bir durum bulamamıştır ve bu durum onun heyecanını yitirmesine sebep olmaktadır. Eğer sonuç olumsuz ise kişi aradığı açığı bulmuştur ve artık eşini sadakatsizlik ile suçlayabilir. Bu sadakatsizliğin gerçekten kişinin güvenilir birisi olması veya kendini gerçekleştiren kehanet ile bağdaştırılması mümkündür. Çünkü her daim açığının aranması,



ona ilişkin beklentilere denk düşen davranışlar sergilemesine neden olabilir.

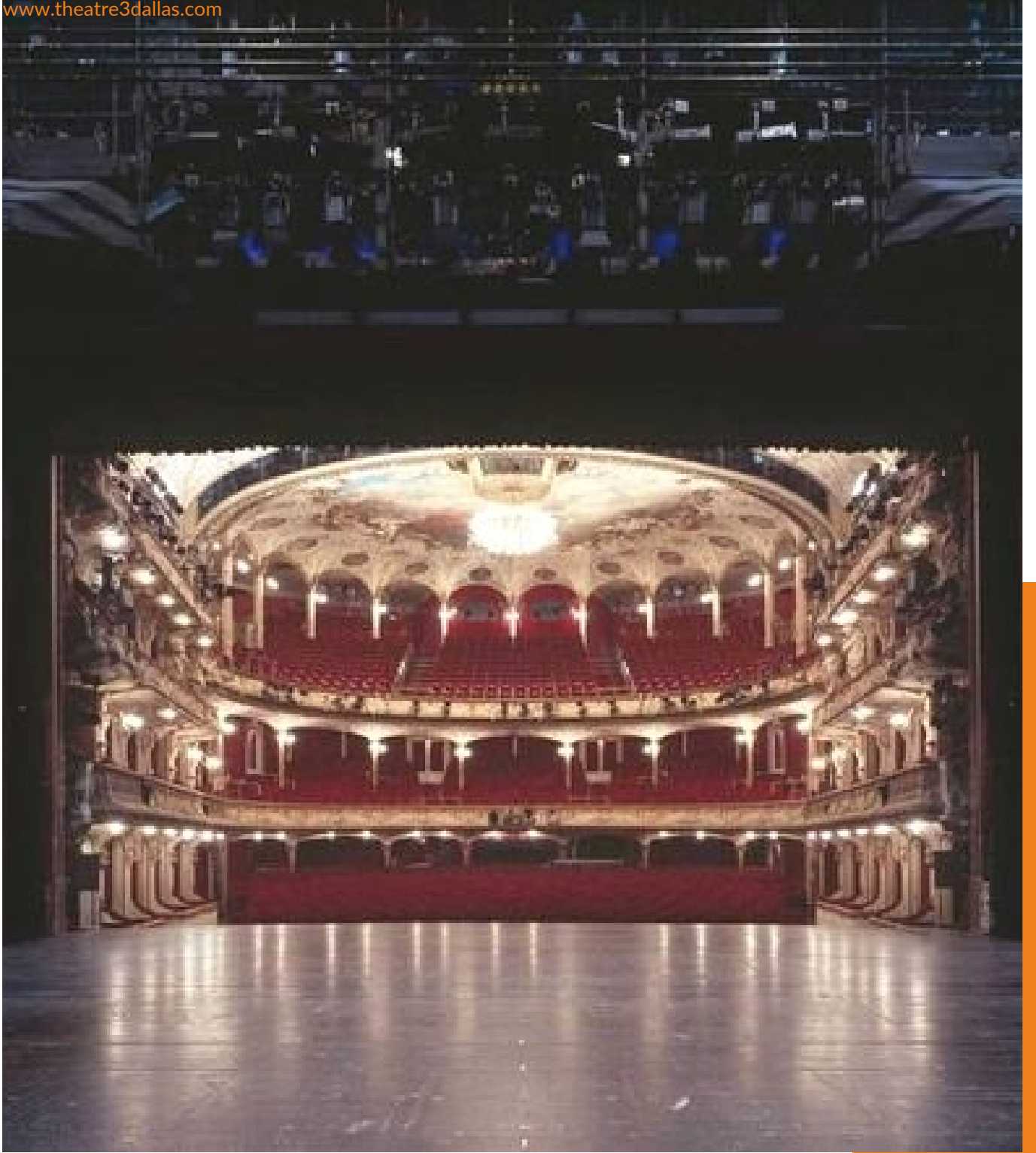
Derinlemesine yapılan analizlerde kıskançlık sorunları ile terapiye başvuran vakalar ilk çocukluk çağında anne/baba ile güvenli bağlanma gerçekleştirememişlerdir. Psikoseksüel gelişim dönemlerine göre özellikle oral dönemde güvenli bağlanma sağlanmamışsa kişilerin kıskanç bir kişilik yapısı sergilediği gözlenmektedir. Ayrıca Oedipus ve Elektra komplekslerinin yaşandığı, 3-6 yaş arası fallik dönemde sorunlar yaşayan kişiler; yetişkinlik dönemlerinde kıskançlık duygusuna daha çok yenilmişlerdir. Çünkü sağlıklı yaşanmayan ve olumlu iletişimle desteklenmeyen özdeşim süreci eksik kalmıştır ve bu eksiklik kıskançlık ile doldurulmuştur. Doğru şekilde aktarılmasına izin verilmeyen bu duygu giderek güçlenecek ve kişiyi ele geçirecektir. Shakespeare'in Othello eserinde bahsettiği gibi "Kendini dölleyip kendini doğuran bir canavardır kıskançlık."



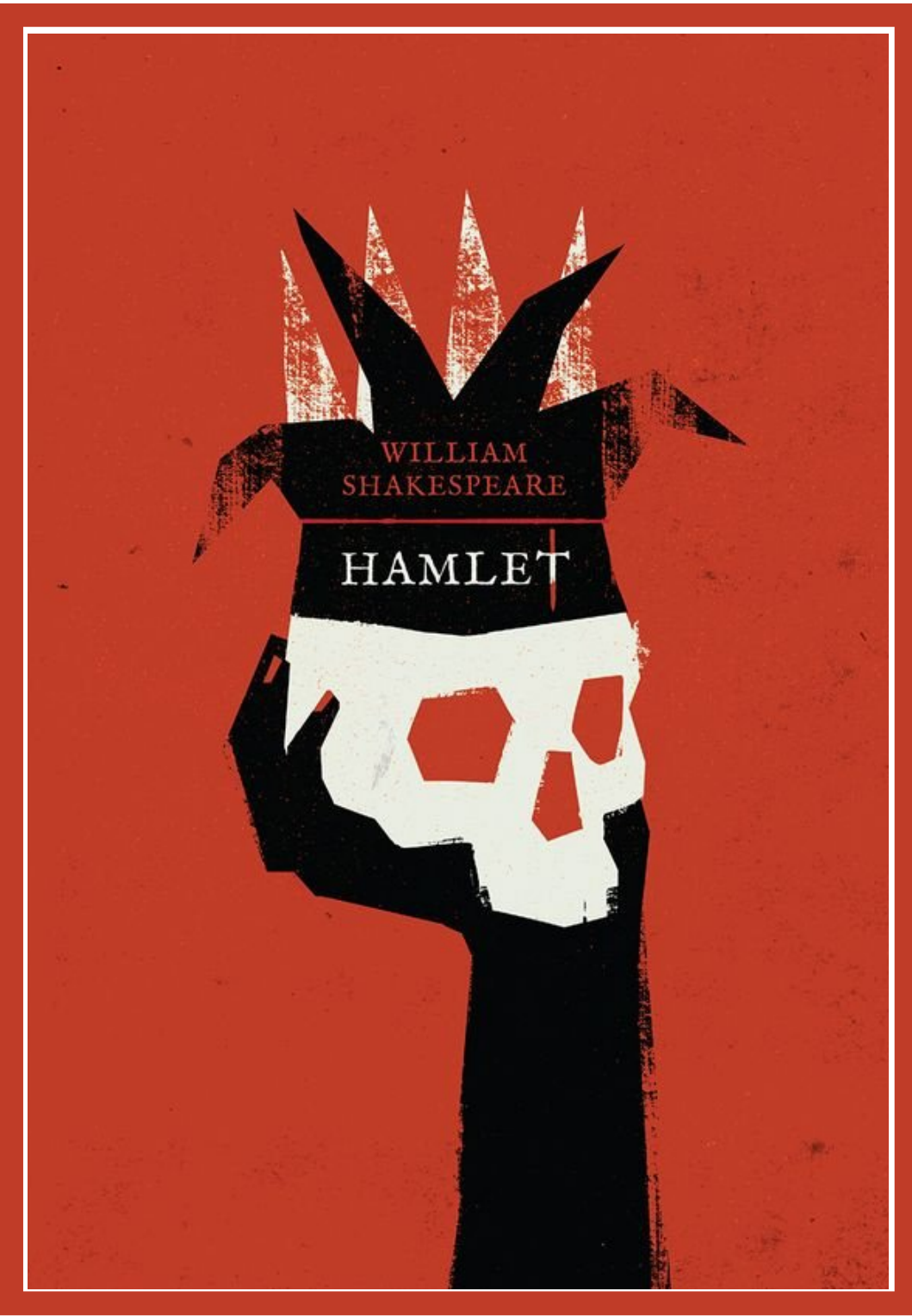
Kitaba ilişkin izlenimlerim

Kitapta kıskançlık duygusu üzerinden, günlük hayatta yaşanan birçok olumsuz duygu ve yaratabileceği sorunlar üzerinde durulması, nerdeyse hepimizin yaşadığı bu duygunun hangi boyutta normal olmaktan çıktığı hakkında ipuçları verilmesi hoşuma gitti. Akademik bir kitap olmasına rağmen vakalar yardımıyla açıklayıcı bir üslup oluşturulmuş. Ayrıca ruh sağlığı çalışanlarına terapötik süreçte sıkça gelebilecek olan; eşler arasındaki kıskançlık, kardeş kıskançlığı, anne babanın kıskanılması gibi sorunlar için bir rehber niteliği taşıyabileceğini düşünüyorum.

Özellikle son dönemlerde sıkça rastladığımız, "kıskançlık krizi" geçirdiği için, "sevgi" maskesi altında karşındakine zarar vermeyi meşru hale getiren kişiler göz önünde bulundurulduğunda okunmasının son derece faydalı olacağını düşündüğüm bir kitap oldu.



TİYATRO İNCELEMELERİ



AYŞE DOĞAN
Psikolojik Danışman

HAMLET

Yazan: William Shakespeare

Çeviren: Bülent Bozkurt

Yöneten: Ali Düşenkalkar

Oyuncular: Selçuk Yöntem, Tülay Bursa, Murat Şen

Oyunun süresi - Perde sayısı: 13 Bölüm (3.5 Saat)

Yer: Radyo Tiyatrosu

Hamlet; Ünlü İngiliz şairi William Shakespeare'in dünyaca tanınmış trajedisidir. Eser intikam alma teması üzerine kuruludur. Şair, Hamlet'i çok eskiden yazılmış bir İskandinav piyesinden fikir alarak yazmıştır. Genç prens Hamlet'in babasının ölümüyle birlikte içine girdiği intikam arayışı sürecinde yaşadıklarını ele almaktadır William Shakespeare eserinde.



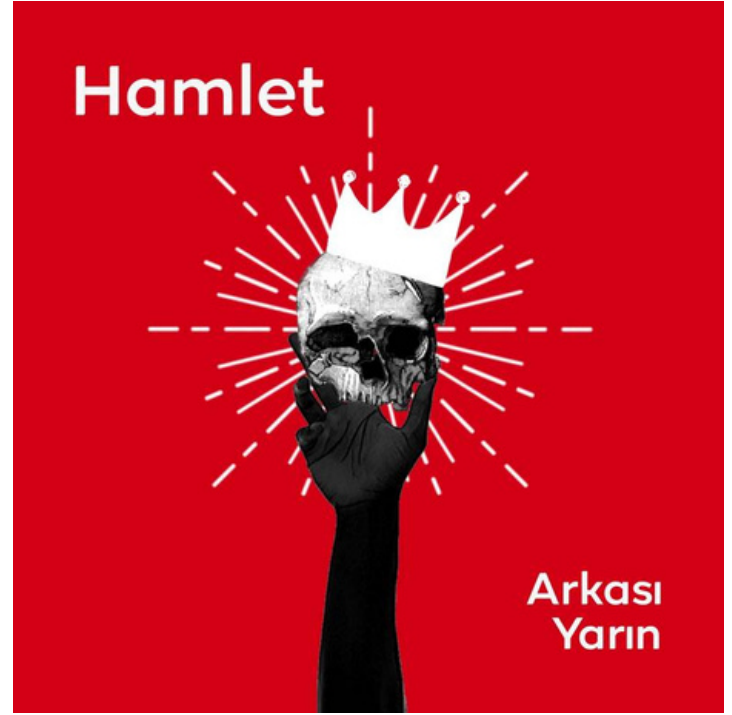
“Yazı spoiler içermektedir.”

Hamlet, Danimarkalı bir prens. Günün birinde babası, güya bir yılan soktuğu için ölüyor. Hamlet ve arkadaşlarına birden babasının ruhu görünüyor ve aslında bir cinayete kurban gittiğini anlatıyor! Meğer Hamlet 'in amcası Claudius, uyumakta olan kralın kulağına öldürücü bir zehir damlatmış. Gerçekleri öğrenen Hamlet' in intikam alma yolculuğunda yaşanan ölümler, yanlış anlaşılmalara, ihanetler ve intiharlar eserde detaylıca ele alınmaktadır. Prens Hamlet, amcası Claudius tarafından öldürülen babasının intikamını almaya çalışırken kendisini ve etrafındaki insanları felakete sürüklemektedir.

Hamlet'te işlenen birçok konu vardır. Ahlaklı olmanın yanında güç ve politikanın tarafında olmak, aile dramının yanında aşk trajedisi, pişmanlık ve keşkeler vardır. Bir tarafta babaya düşkün ve onun intikamını almak isteyen bir prens, diğer taraftan annesine tutkuyla bağlı bir evlât olarak görürüz Hamlet'i.

Tiyatro oyunu boyunca sıklıkla planlanan ve okuyucunun karşısına çıkan ilk tema şüphesiz intikam alma duygusu olduğu söylenebilir. Yakın zamanda babası Kral Hamlet'i kaybeden prens Hamlet henüz yas sürecindeyken, annesi yeni kral olan amcasıyla evlenmiştir. Hamlet'in annesi ve üvey babası, onun yas tutma süresini aşamadığından, dengesini bulamayıp daha öncelerden kendini verdiği uğraşlara dönemeyişinden endişelidirler. Bu noktada Hamlet' in yakın arkadaşlarından destek almayı düşünürler.

Rüyaların Yorumu adlı eserinde; Freud, Shakespeare'in Hamlet adlı yapıtını Oedipus ile bağlantılı olarak “Yakınların Ölümü Rüyası” bölümünde ele almaktadır. Hamlet Freud'a göre; fallik dönemdeki ödipal duyguya takılmış, anneye karşı aşırı derecede sevgi besleyen bir karakterdir. Babasının ölümü ile ödipal döneme tekrar bir dönüş yaşamıştır. Ödipal dönemde babaya karşı geliştirilen düşmanca duyguları bu kez baba yerine geçen, anne ile evlenen amcaya karşı geliştirmiştir. Ancak bu duygudan dolayı bir yandan da utanç duymaktadır. Bunu baskılamak maksadı ile babasının intikamını bir maske olarak kullanmaktadır. Maksat baba intikamını almak olsa da bunu gerçekleştirebilecek birçok imkânla sahip olmasına karşın bunu yapmayı ertelemiştir.



Özellikle de oyun içinde hayaletin ortaya çıkması Hamlet'in bastırıldığı Oedipus kompleksini tekrar ortaya çıkarmıştır. Başka eylemlerde aşırı derecede atak olan Hamlet, nedense çok arzu etmesine rağmen amcağı ortadan kaldırmayı gerçekleştirmek konusunda çok yavaş davranmaktadır.

Hamlet şayet ölen babasının hayaletini gördükten hemen sonra kralı öldürmüş olsa veya bu suça annesinin de ortak olduğunu düşünüp annesini de öldürseydi Oedipus kompleksi yaşadığını söyleyemeyebilirdik. Ancak kılıcı kesinlikle annesine karşı kullanmayacağına dair kendi kendine söz vermesi, kralı dua ederken yani en savunmasız anında öldürme fırsatı olmasına rağmen öldürmemesi ve öldürmekten vazgeçtikten hemen sonra “bir dahaki sefer seni annem dahi elimden alamayacaktır” demesi Oedipus kompleksinin var olabileceği şüphesini kuvvetlendirmektedir (Freud, 314-315; 1996).

Uzun monolog ve diyaloglarda ana kahramanımız Hamlet hakkında yapılacak oldukça fazla çıkarım olmakla birlikte, oyundaki diğer karakterler hakkında da birtakım değerlendirmeler yapılabilir. Oyundaki iki kadın karakterden de söz etmeden geçmek elbette mümkün olmayacaktır. Oyunda yalnızca iki kadın olmalarıyla birlikte birbirinden zıt niteliklere sahip kraliçe Gertrude ve genç güzel Ophelia. Gertrude'un, iktidar sahibi ilk kocasına ihanet etmesi, onun kardeşiyle evlenmesi iktidara bununla birlikte ataerkil top-

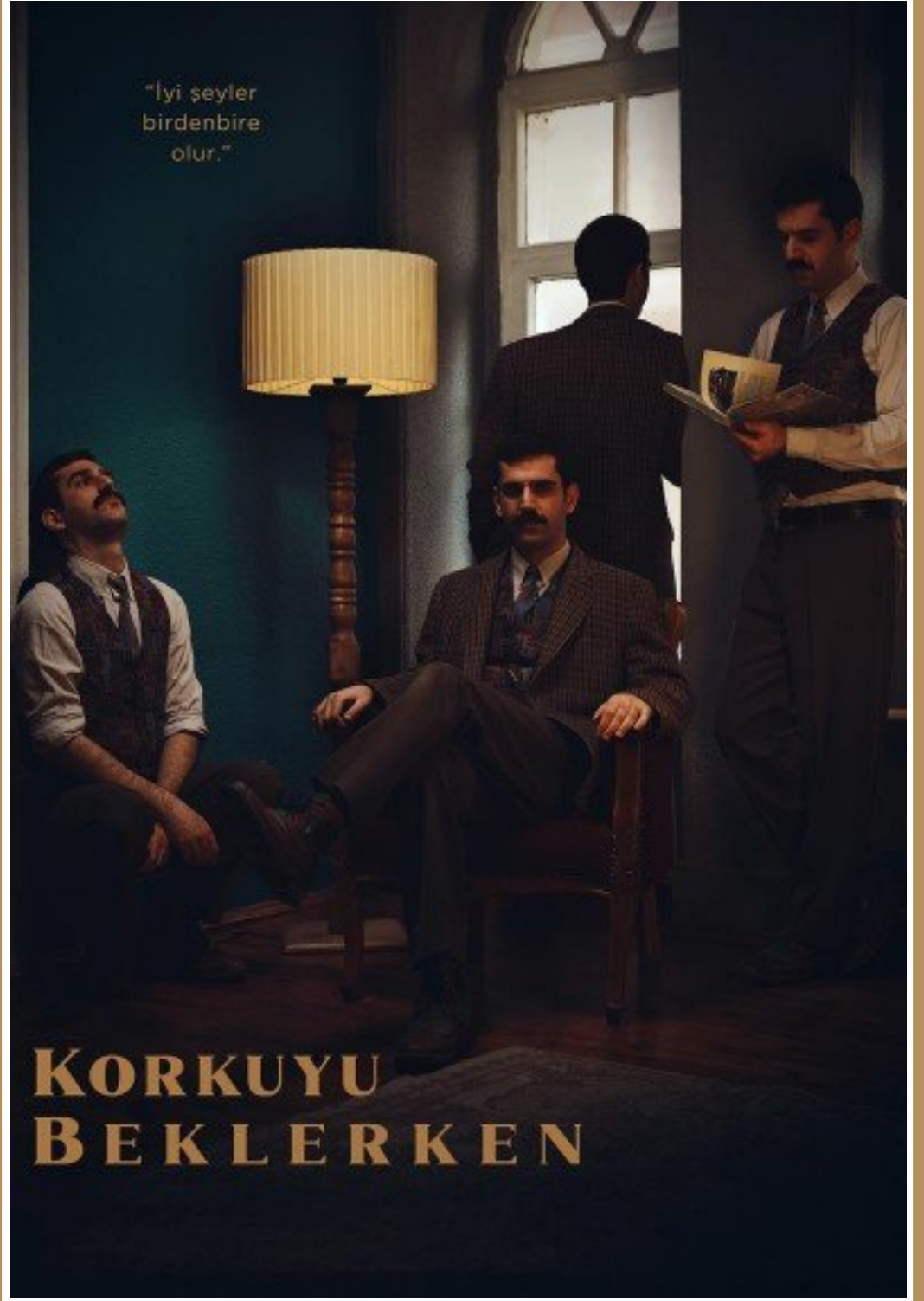
lum yapısına bir başkaldırı niteliğindedir. Gertrude' un aksine, oyundaki diğer kadın karakter Ophelia, tam anlamıyla ataerkil sistemin baskısı altında yetişen bir kadındır. Babası Polonius ve ağabeyi Laertes ile birlikte yaşamaktadır. Hamlet' in Ophelia' ya olan ilgisi her ikisinin de (baba ve abi) - Ophelia üstündeki otorite figürleri olarak - canını sıkarak ve onları öğüt vermeye zorlar. Çünkü hem toplumun hem de dönemin bir gereği olarak "iffet" kadının en değerli hazinesidir.

Oyun prens Hamlet'in öldürülen babasının intikamını alması ana çerçevesinde aşkı, ayrılığı, arkadaşlığı, öfkeyi, güveni kısacası insan olmanın her parçasına değen noktalarının olmasıyla özel bir eser. Oynanan eserin yazıldığı dönemin kültürel ve sosyolojik yapısı hakkında fikir vermesi yönüyle de oldukça zengin. Dikkatli bir çift göz ve kulağın prens Hamlet'in yaşamının bu kısmından kendisi için çıkaracağı dersler mutlaka olacaktır.



Oyuna ilişkin izlenimlerim

Olmak ve olmamak işte bütün mesele bu diyerek özetlemek mümkündür Hamlet'i. Yaşam gibi her birimizin hayatının bir köşesinde vardır bu eserde ele alınan temaların temsilleri. Hamlet benim için okunması keyifli olan bir eser olduğu kadar dinlemesi de gayet keyifli bir yapıttı. Radyo tiyatrosu benim aşına olduğum ancak çevremde pek bilinen bir tiyatro çeşidi değil. Tiyatrodan farklı olarak radyo tiyatrolarında dinleyip zihninizde canlandırırız sesleri. Biraz hayal gücünün sınırlarını zorladığını itiraf etmekle birlikte tiyatro artık sadece gözünüze değil zihninize sunulmuş olur. Bu nedenle özellikle bir de radyo tiyatrosuna şans vermelisiniz derim. Şimdiden iyi seyirler dilerim.



ELİF ALTAY
Psikolojik Danışman

Oyunun yazarı: Oğuz Atay
Yöneten: Doğukan Uludağ
Oyuncular: Doğukan Uludağ
Oyun süresi: 2 saat, 2 perde
Sahne yeri: Selami Çeşme Özgürlük Parkı Tepe Sahnesi
Sezon: 2021-2022

KORKUYU BEKLERKEN

Herkesten ve her şeyden kaçıp yalnızlığa sığındığınız oldu mu hiç? Yalnızlık içinde birileri tarafından kurtarılmayı beklediğiniz? Korkuların yaşanma ihtimalini beklerken yalnızlığa daha çok itilen birine şahit oldunuz mu? Ben oldum... Sizi de şahit olmaya davet ediyorum.



“Yazı spoiler içermektedir.”

Oyun baştan sona ana karakterin, yaşadıklarını seyirciye anlatması ile sürmektedir. Ana karakterimiz yalnız kalabilmek için herkesten uzak bir yerde hayatını sürdürmektedir. Derken bir gün bir zarfın gönderilmesi ile hayatında değişiklikler olmaya başlar. Mektubu kimin veya kimlerin gönderdiğini düşünmeye başlaması, kendi hayatını sorgulamasına yol açar.

Hayatı boyunca bir şeyler başarabilmek adına kalkıştığı her işi yarıda bırakan karakterin mektup sonrası yarım bıraktıklarını tamamlamaya başlaması, yarım kalan eğitimini bile diploma ile sonlandırması seyirciye olumlu yansırken mektupta “evden dışarı çıkmaması gerektiğini” öğütleyen cümleler sebebi ile yalnızlığına iyice gömülmesi, kendini akıl hastanesine yatırmak isteyecek kadar psikolojik sorunlar yaşaması seyirciye olumsuz olarak yansımaktadır.

Karakterimizin aşırı karamsar olduğu bizlere yansırken, “insanlığın yüz karası” gibi sözleri ile kendini oyunun birçok yerinde acımasızca eleştirdiği görülmektedir. Bu sözlerden yola çıkıldığında karakterin bilişsel çarpıtma yaparak kendisi ile ilgili olumsuz duygularını pekiştirdiği anlaşılmaktadır. “Ne işe yaradığını bilmediğim zavallı yaşantımı düşündüm” cümlesi ile kendine derinden bir acıma duygusu hissettiği gözler önüne serilmektedir. Karakterin kendine acıma duygusunun yeterli olmayışının öz-şefkat eksikliğinden kaynaklandığı söylenebilir. Olup bitenleri hiç sevmediği, kendini ve yaptıklarını sevmediğini anlatırken öz-nefret barındırdığı akıllara gelmektedir.

Karakterin, duygularında geç kaldığını anlatırken, anı yaşayamadığı, duygularını her zaman ertelemesi ve ansızın bir yerlerde ertelediği duygularının ortaya çıktığı görülmektedir. Böylece bir nevi bireyin otantik yaşamadığı örneğini görmekteyiz.ki işi birden düşünemediği için araba alamadığını ifade etmesi, karakterin savunma mekanizmalarından mantığa bürüne davranışını akla getirmektedir. Bir ortama girdiğinde düşüncelerini ifade etmekte zorlanması, tuhaf bakmalarından korkması nedeni ile başını kaldıramamasından yola çıktığımızda karakterin özgüven eksikliği yaşadığı söylenebilir. Karakterin, hediye edilen çiçeğe bakamayacağını düşünmesi nedeni ile çiçeği başkasına vermesi ve

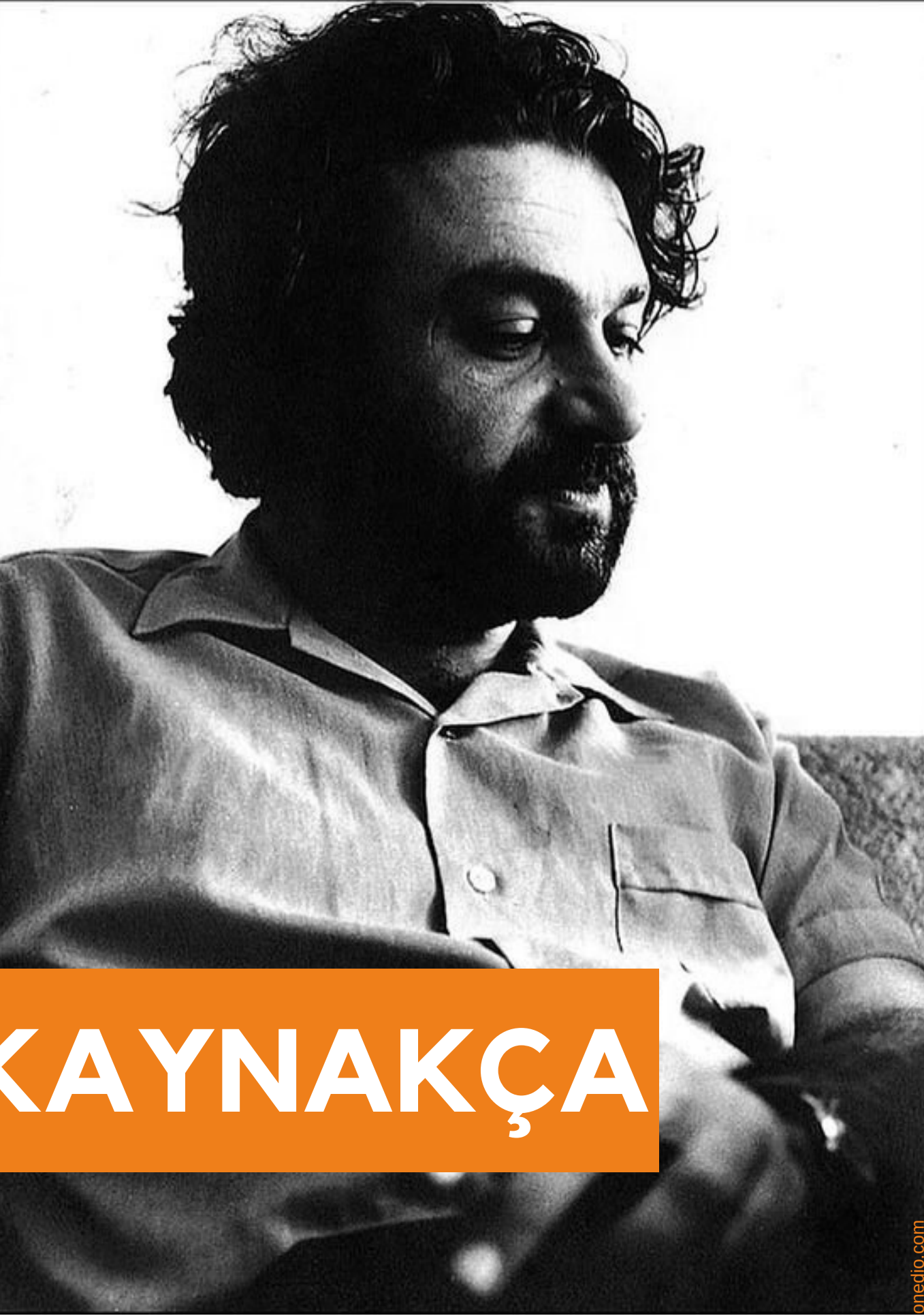
çocuklarına bakamayacağından korkması nedeni ile evlenmemesi, sorumluluk almaktan korktuğu ve sorumluluk almanın verdiği yüklerden kaçtığı anlaşılmaktadır. Böylece varoluşçu yaklaşımın özünde ve merkezinde olan sorumluluğu karakterin üstlenmediği, eyleme geçme yükümlülüğünü üzerine almadığı görülmektedir.

“Bu dünyada gizli bir mektup bile sonunda beni buldu fakat sevebileceğim bir kadın, insan yakınlığı beni hiç bulamadı” sözleri ile karakterin insanlara olan kırgınlığı hissedilirken sevilme isteğinin baskın geldiği görülmektedir. “Uzaklara gittim kimse beni bulmasın diye onlar da beni ciddiye aldı” cümlesi ile karakterimizin içten içe birileri tarafından önemsenme ve sevilme isteğini barındırdığı anlaşılmaktadır. Karakterimizin yaşadığı bu durum bizlere Maslow’ un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan, insanlar tarafından kabul edilme, benimsenme ihtiyacını kapsayan sevilme, sevilme ve ait olma basamağını hatırlatmaktadır. Oyunun sonlarına doğru asıl istediğinin yalnızlık olmadığı, yalnızlığa dayanamadığı, insanların arasında olmak istediği itirafında yatan hüznün verdiği hissin seyirciye geçtiği de açıkça görülmektedir.



Oyuna ilişkin izlenimlerim

Varoluş krizlerini, hiçbir yere ait olamamanın verdiği duyguyu çok güzel bir şekilde bizlere yansıtan bir oyun olduğunu düşünüyorum. Tek kişilik kadro ile oynanması zor bir oyun olmasına rağmen oyuncunun, bunun altından başarı ile kalktığı düşüncesindeyim. Yalnız bir adamın acısını trajikomik bir şekilde aktaran bu oyunu izlemenizi tavsiye ederim. Sevgiyle ve tiyatro ile kalın...



KAYNAKÇA

onedio.com

FİLM İNCELEMELERİ KAYNAKÇA

6- Köksüz- Ahmet Yaşar

Köksüz- 1: <https://tr.wikipedia.org/wiki/K%C3%B6ks%C3%BCz>

Köksüz – 2 : <https://mubi.com/tr/films/koksuz>

9- Bir zamanlar Anadolu'da- Feyza Kılınç

BZA – 1: <https://filmhafizasi.com/ben-bir-zamanlar-anadoluda-iken/>

BZA – 2: <https://www.alamy.com/stock-photo-bir-zamanlar-anadoluda-48420982.html>

11- Take My Eyes- Özlem Tekin

TME – 1: https://www.europeanfilmawards.eu/en_EN/film/take-my-eyes.5926

TME – 2 : https://en.wikipedia.org/wiki/Take_My_Eyes

TME-3: https://www.europeanfilmawards.eu/en_EN/film/take-my-eyes.5926

14- Ray- Fatma Batık Şimşek

Ray- 1 : <https://www.beyazperde.com/filmler/film-33904/fotolar/detay/?cmediafile=9001662641>

Ray – 2 : <https://www.netflix.com/gf/title/70001994>

Ray – 3 : <https://za.pinterest.com/pin/550987335636057203/>

17- Kefernahum- Mine Tekin

Kefernahum – 1 : <https://www.beyazperde.com/filmler/film-251090>

Kefernahum – 2 : <https://theonikino.wordpress.com/>

Kefernahum – 3:

<https://www.scmp.com/lifestyle/entertainment/article/2188793/capharnaum-film-review-lebanons-oscar-nominee-vivid-account>

20- The Skeleton Twins- Tuğçe Erdem

The skeleton twins – 1 : <https://www.imdb.com/title/tt1571249/>

The skeleton twins – 2 : <https://collider.com/the-skeleton-twins-review-bill-hader/>

The skeleton twins – 3 : <https://www.latimes.com/entertainment/movies/la-et-mn-skeleton-twins-review-20140912-column.html>

KİTAP İNCELEMELERİ KAYNAKÇA

24- Ölümün Toplumsal Tarihi- Elif Gök

ÖTT – 1: <https://www.ciceksepeti.com/olumun-toplumsal-tarihi-allan-kellehear-kcm68545340>

ÖTT – 2: <https://kstatehalo.wixsite.com/kstatehalo>

26- Hayli Duyarlı Kişi- Seren Tuğçe Ay

HDK -1 : <https://www.tuketicinindunyasi.com/klinik-psikolog-elaine-n-arondan-duyarli-bir-kaynak-kitap-hayli-duyarli-kisi-hassas-ruhlar-icin-kilavuz/13032/>

HDK – 2 : https://www.meinbezirk.at/event/klagenfurt/c-literatur-buch/online-kinderbuch-lesung-in-der-buchhandlung-heyn_e660341

HDK – 3: <https://www.ensonhaber.com/kitap/psikolog-elaine-n-aronin-hayli-duyarli-kisi-kitabi-raflarda>

29- Kıskançlık- Gizem Ataş

Kıskançlık kapak: <https://www.selyayincilik.com/kitap/kiskanclik-sevginin-en-cok-dustugu-tuzak-608>

Kıskançlık – 1: <https://thinkspaceprojects.com/shows/springs-to-mind/show-pieces/>

Kıskançlık – 2: <https://www.anabelmagazine.com/news/49515/nje-leter-per-te-dashuren-etim-shoqi-nuk-te-mbaj-inat-je-e-re>

TİYATRO İNCELEMELERİ KAYNAKÇA

33- Hamlet- Ayşe Doğan

Hamlet – 1: pinterest- <https://i.pinimg.com/564x/35/e6/89/35e6891ab791c4b3a0f08b491f9e05e1.jpg>

Hamlet – 2: <https://images.app.goo.gl/SMCLLMPR2BfmJohq5>

Hamlet – 3 <https://www.openculture.com/2016/09/john-austens-haunting-illustrations-of-shakespeares-hamlet.html>

36- Korkuyu Beklerken- Elif Altay

KB – 1: <https://tiyatrolar.com.tr/tiyatro/korkuyu-beklerken-1>

KB – 2: <https://tiyatrogunlugu.com/korkuyu-beklerken-tiyatro-oyunu/>



SAYI 13 - ARALIK 2021

PSİKOLEKTİF+