PSİKOLEKTİF+
SAYI 14 - MART 2022
Her 3 ayda bir yayınlanır.



NİHAN KAYA



İÇİNDEKİLER

GENEL YAYIN YÖNETMENİNDEN 4



film incelemeleri



KIŞ UYKUSU
ÖZLEM TEKİN 6

İTİRAF
FATMA BATIK ŞİMŞEK 9





THE LOST DAUGHTER
MİNE TEKİN 12

PIECES OF A WOMAN
TUĞÇE ERDEM 16





PENCEREDEKİ KADIN
AHMET YAŞAR 19

kitap incelemeleri



22 BEDEN ASLA YALAN SÖYLEMEZ
GİZEM ATAŞ



25 İYİ AİLE YOKTUR
ELİF GÖK



27 IŞIĞIN YOLU
SEREN TUĞÇE AY



30 AİLE OKULU VE EVLİLİK
İLKNUR ECEM BAYKUT

tiyatro incelemeleri

SIĞINTILAR
MÜCAHİT AKKAYA 33



BİR İDAM MAHKÛMUNUN SON GÜNÜ
AYŞE DOĞAN 36



KAYNAKÇA 39



Genel Yayın Yönetmeninden

MÜCAHİT AKKAYA

Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Psikolojik Danışman

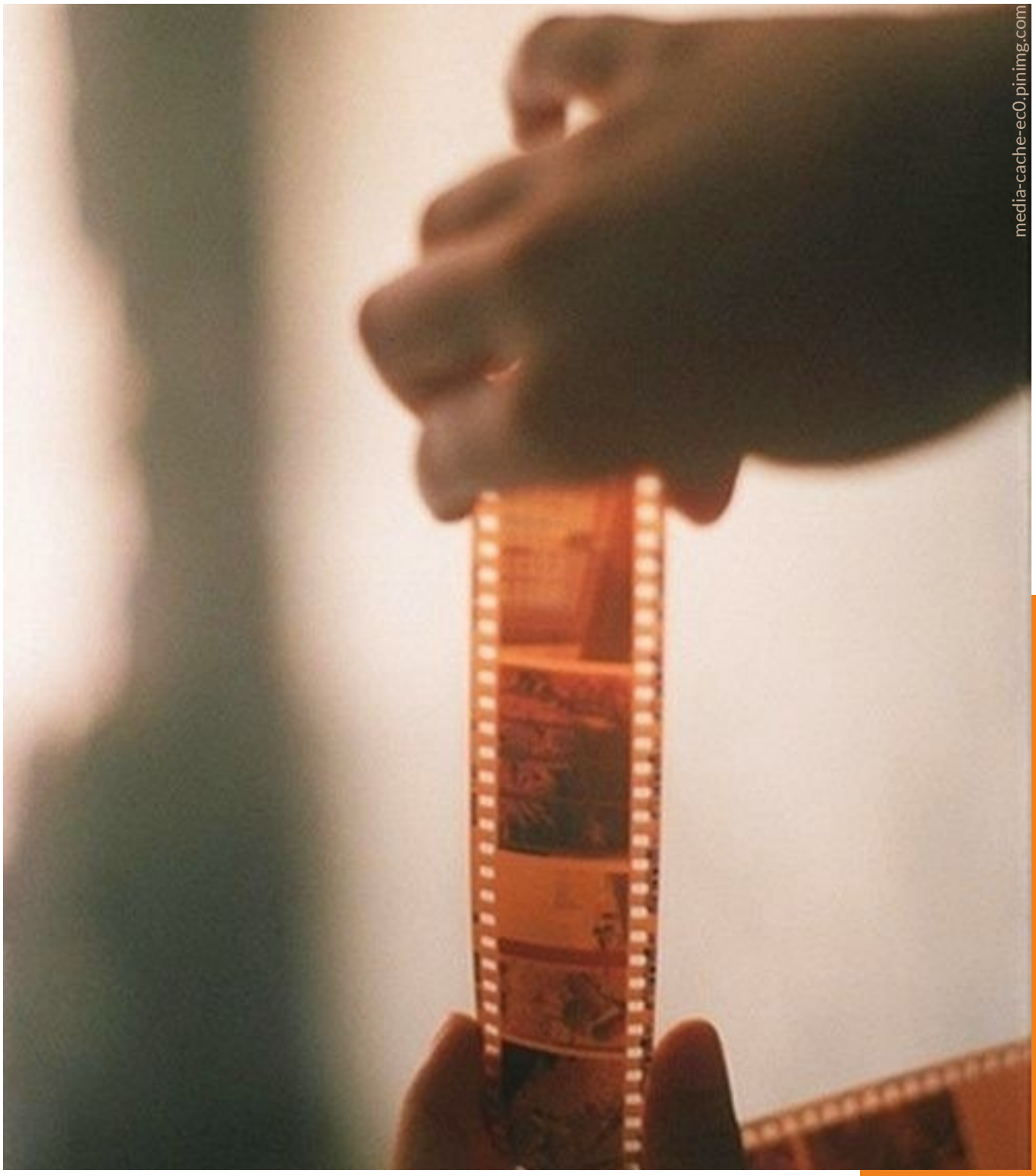
Edebiyat, sinema ve tiyatroyu, ruh sağlığı ve eğitim alanı ile buluşturan 3 aylık dergi Psikolektif + dergisinin merakla beklenen 14. sayısı çıktı. Derginin bu sayısında 5 film, 4 kitap ve 2 tiyatro oyunu incelemesi okuyucularla buluşmaktadır. Dergi içeriğine genel olarak bakıldığında, film incelemelerinde Türkiye sinemasının önemli yönetmenlerinden Nuri Bilge Ceylan ile Zeki Demirkubuz'un Kış Uykusu ve İtiraf adlı filmlerinin incelendiği görülmekte; kitap incelemelerinde ise aile olgusunu kendine özgü bir şekilde ele alan ve travmaya ilişkin önemli çalışmalar gerçekleştiren Alice Miller ile dergi kapağında bizleri karşılayan ve çocukluk yaşantılarıyla aileyi konu edinen kitapları ve çalışmalarıyla dikkat çeken Nihan Kaya'nın, İyi Aile Yoktur adlı kitabına ilişkin inceleme dikkat çekmektedir.

Dergimizin kapağında bizleri karşılayan Nihan Kaya, 1 Ağustos 1979'da dünyaya gelmiştir. Boğaziçi Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünü 2001 yılında bitiren Kaya, İngiltere'de University of Essex'te yüksek lisans eğitimini bağlanma kuramcılarından Winnicott psikolojisi üzerine tamamlarken, King's College London'da yazdığı doktora tezini 2013 yılında Yazma Cesareti: Acının Yaratıcılığa Dönüşümü adı ile kitaplaştırmıştır. Aralarında bu sayıda incelemesi yapılan İyi Aile Yoktur kitabının da bulunduğu 14 kitap ve onlarca çalışma gerçekleştirmiştir.

Şimdi, lafı daha fazla uzatmadan sizleri Psikolektif + dergisinin 14. Sayısı ile baş başa bırakıyoruz.

film ekibi yöneticisi: Özlem TEKİN

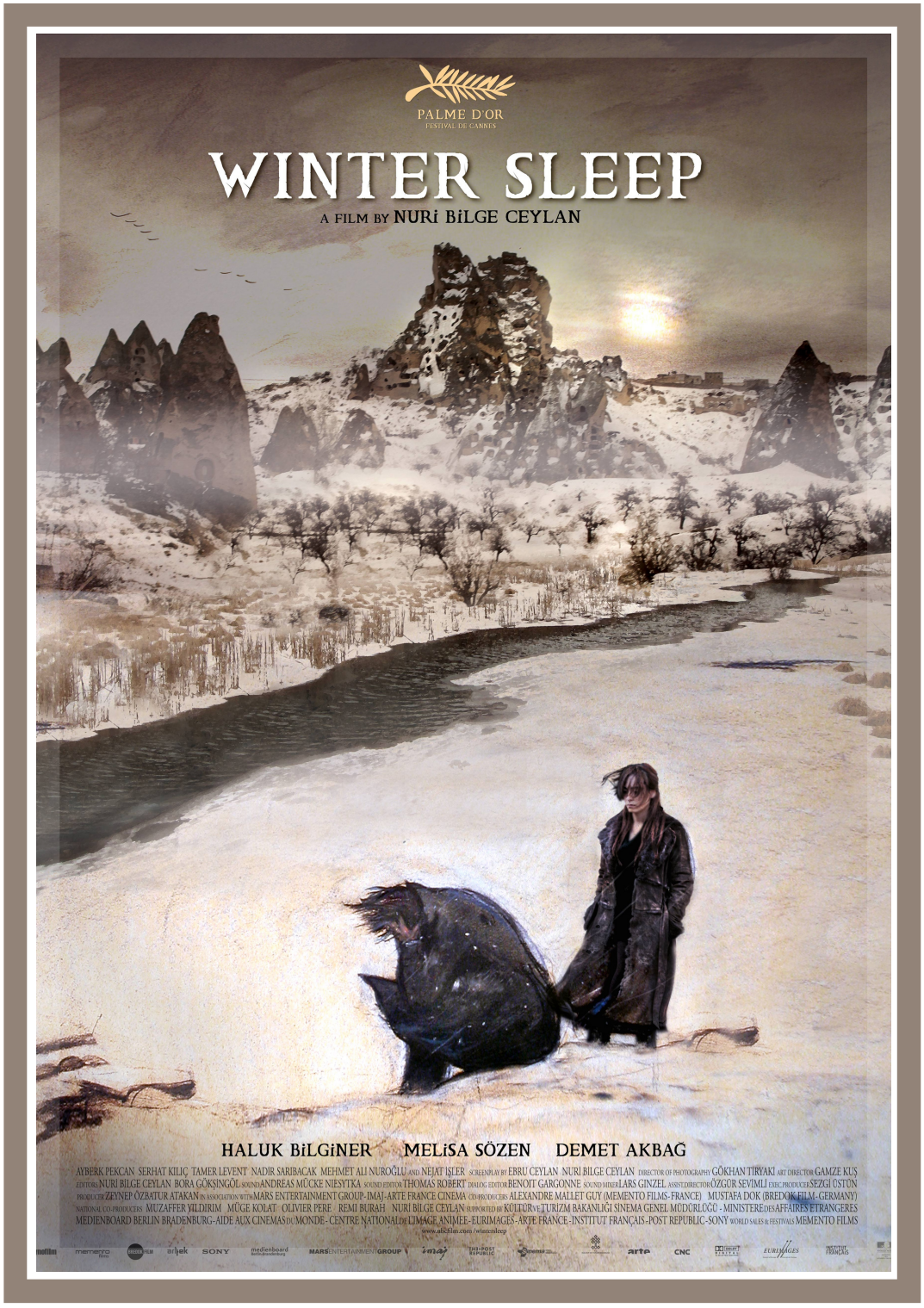
dergi tasarım: Kadriye ULUS, Burak GENCER



FİLM İNCELEMELERİ



ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman



KIŞ UYKUSU

Vizyon tarihi: 2014
Tür: Dram
Yapım: Türkiye
Süre: 196 dakika
Imdb Puanı: 8.1
Oyuncular: Haluk Bilginer, Melisa Sözen, Demet Akbağ
Yönetmen: Nuri Bilge Ceylan

Nuri Bilge Ceylan'ın hem senaristliğini hem yönetmenliğini üstlendiği Altın Palmiye ödüllü film, Aydın'ın tek başına yürüyüş yapmasıyla başlamaktadır. Yıllarca tiyatro oyunculuğu yaptıktan sonra babasından kalan oteli işletmek için Kapadokya'ya yerleşen Aydın, eşi Nihal ve kardeşi Necla ile yaşamaktadır. Kendileriyle ve birbirleriyle olan ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalar, suçlamalar, pişmanlıklar ve hayal kırıklıkları bir iç hesaplaşma olarak ele alınacaktır.



"Yazı spoiler içermektedir."

Beş faktör kişilik kuramına göre kişilik, beş temel boyutta ele alınmaktadır. Bu boyutlar: nevrotiklik, dışa dönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve öz disiplindir. Nevrotiklik boyutunda yüksek puan alanlar endişeli, duygusal, stresle ilişkili bozukluklara karşı savunmasız olma, sabırsız ve tepkisel davranma eğilimdedirler. Aydın, nevrotiklik düzeyi yüksek bir bireydir. Aydın'ın Nihal'in otelde habersiz bir şekilde toplantı düzenlediğini öğrenmesi, görmek istemediği kişiler ile karşılaşması, tartışma başlatması, Nihal'i suçlayan cümleler kurması ve öfkelenmesi buna örnek gösterilebilir.

Dışa dönüklük boyutunda düşük puan alanlar çekingen, sessiz, mesafeli, yalnızlığı seven ve edilgendir. Aydın, içedönük bir bireydir. Genellikle odasında yalnız bir şekilde vakit geçirmesi, tek başına yürüyüşe çıkması, Nihal, Necla ve çevresindeki kişilerle olan iletişiminin asgari düzeyde olması, herkesten kendini soyutladığı otele uzak konumdaki çalışma odası, evim, odam, kitaplarım neredeyse kendimi oralı hissederim söylemi buna örnek gösterilebilir.

Uyumluluk boyutunda düşük puan alanlar bencil, kibirli, inatçı, alaycı, iş birliğine yanaşmayan, acımasızdır. Aydın, uyumluluk düzeyi düşük bir bireydir. Necla ile yaşanan tartışmada Necla'nın hayatı boyunca sıkılmaya ve yalnız kalmaya mahkûm olduğunu, asalak gibi yaşamaya alışık olduğunu söylemesi, korkak ve tembel olduğunu dile getirmesi, kiracıların kirayı ödememesi üzerine sorunu çözmek için kiracılarla konuşmak yerine ev için icra işlemi başlatması, Levent Öğretmen ile yaşanan tartışmada Levent'i ahlaksız ve vicdansız olarak nitelendirmesi, Nihal'in Aydın'ı sahip olduğu erdemlerle insanı boğan ve ezen bir hava içerisinde olduğunu söylemesi buna örnek gösterilebilir.

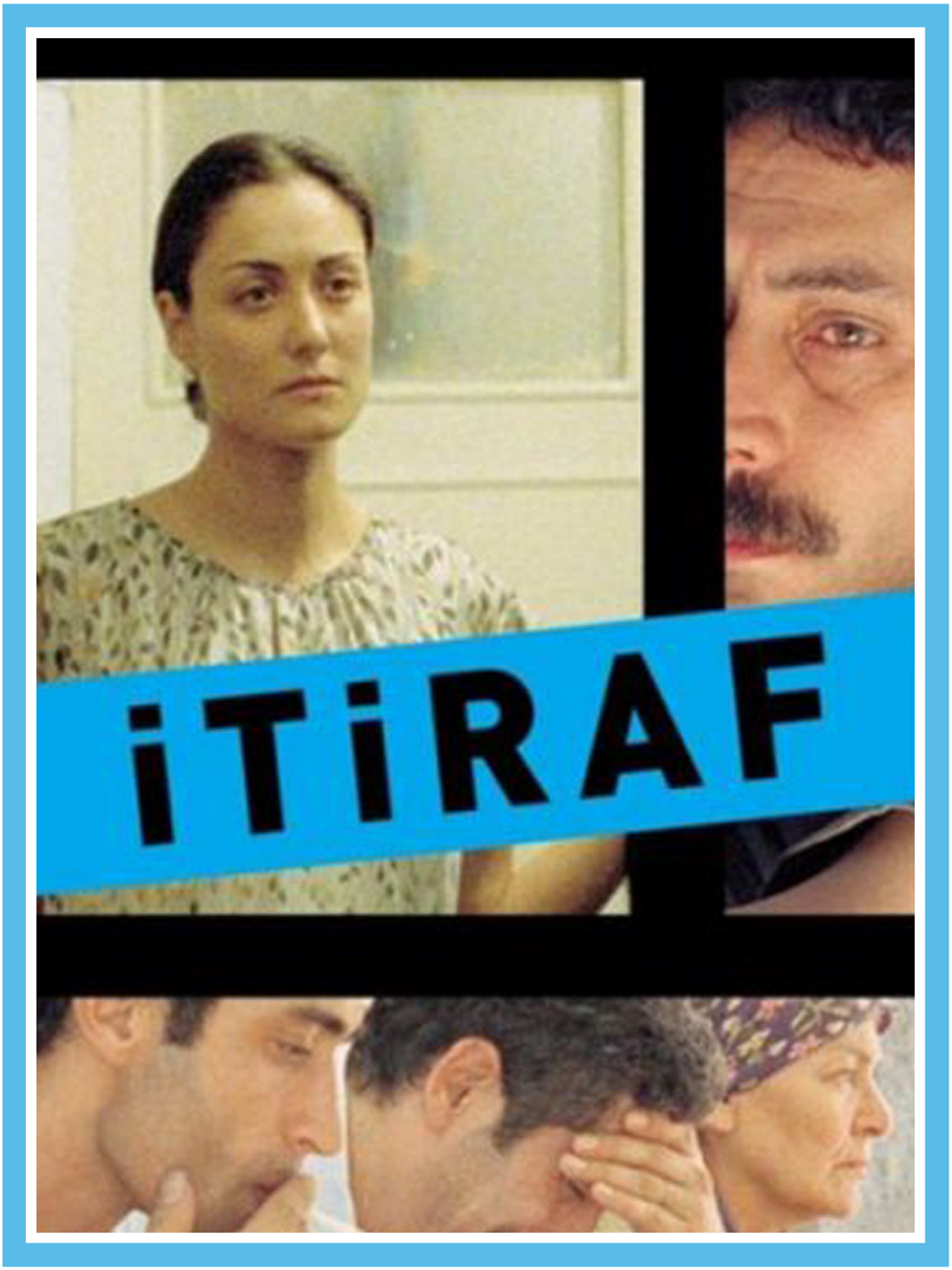
Deneyime açıklık boyutunda yüksek puan alanlar yaratıcı, estetik, meraklı, hayal gücü zengin ve özgündür. Aydın, deneyime açıklık düzeyi yüksek bir bireydir. Eski bir tiyatro oyuncusu olması, tiyatro tarihi konusunda kitap hazırlığında olması, köşe yazıları yazması, çalışma odasında göze çarpan tablo ve posterler, konuşurken edebi alıntılar yapması, otelde kalan bir konuk olan Timur ile olan sohbeti buna örnek gösterilebilir.

Sorumluluk boyutunda düşük puan alanlar dağınık, amaçsız, ihmalkâr ve acelecidir. Aydın, sorumluluk düzeyi düşük bir bireydir. Necla'nın Aydın için sorumluluk almaktan kaçıyorsun söylemi, işlettiği otelde konuk sayısının az olması, otelin internet sitesinde yer alan tanımlayıcı özelliklerin otelde bulunmaması, kiracılarla ilgilenmek yerine yardımcısı Hidayet'i sorunların çözümü için görevlendirmesi ve kiracılar onunla görüşmek istediğinde görüşmeden kaçınması buna örnek gösterilebilir.

Psikanalize göre; kişinin nevrotik kaygıyla başa çıkabilmesi için ego, bazı savunma mekanizmaları geliştirmektedir. Yansıtma savunma mekanizması, kişinin bilinçaltı bir dürtüsünü, tutumunu ya da davranışını bir başkasına yansıtmasıdır. Aydın, Necla ile olan bir diyalogunda Necla'yı korkak olarak nitelendirmiştir ancak Nihal ile olan tartışmalarından sonra İstanbul'a gideceğine söz verdiği halde İstanbul'a gidememiştir. İstanbul'un kendisine yabancı olduğunu, Nihal'den başka yakını olmadığı için yalnız kalacağını düşünmüştür. Değişim ve yalnızlık onu korkutmuştur. Korkak oluşunu kabullenmediği için bu özelliğini Necla'ya yansıttığı söylenebilir.
Yaşadığı olumsuzluklara rağmen genel olarak kendini iyi hisseden ve kim olduğu, ne yaptığı ile ilgili olumlu duygulara sahip olan birey, yüksek öz saygıya sahiptir ve kendini olumlu değerlendirir, zayıf yönlerini tespit ederek üstesinden gelmek için çaba gösterir. Nihal yardım kampanyası ile ilgilenmeye başlamadan önce boşluk içinde yüzdüğünü, Aydın'la cebelleşmek için bütün güzel huylarının değiştiğini, sert, kaba ve işkilli bir insana dönüştüğünü, kibirli bir eşle ömür tükettiğini ve gidecek bir yeri olmadığı için kalmayı tercih ettiğini ve bu tercihin de işine geldiğini ifade etmiştir. Buna göre Nihal'in düşük öz saygıya sahip olduğu söylenebilir.
Frankl'a göre yaşamın anlamını keşfetmek için üç yolumuz bulunmaktadır. Bunlar: iyilik yapmak ya da bir iş yaratmak, bir şey yaşamak veya birisine rastlamak ve kaçınılmaz acıya karşı bir tutum oluşturmaktır. Nihal, yardım kampanyası ile uğraşmaya başlayınca kendine ve bir şeyler yapabileceğine olan inancını yeniden kazanmıştır. Bu işlerin yaşamına anlam kattığını ve bu amacın gurur verici bir amaç olduğunu ifade etmiştir. Nihal, kendisinin de söylediği gibi kuru yaşamını iyilik yaparak ve bir iş yaratarak anlamlı bir hale getirmiştir.



Filme ilişkin izlenimlerim
Aile ilişkileri çerçevesinde yapılan ahlaki sorgulamalar, varoluşçu kuramdan izler taşıyan diyaloglar ile anlam çabası, boğucu ikili ilişkilerin bireyi değiştirip dönüştürmesi gibi sorunsallar açısından zengin ve doyurucu bir film olarak karşımıza çıkmaktadır. Nuri Bilge Ceylan filmleri arasında en sevdiğim olarak nitelendirebileceğim bu filmin sizde de güzel bir yer edinmesi dileğiyle!





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

İTİRAF

Vizyon Tarihi: 3 Mayıs 2002
Tür: Dram
Yapım: Türkiye
Süre: 100 dakika
İmdb Puanı: 7,1
Oyuncular: Taner Birsel, Başak Köklükaya, İskender Altın
Yönetmen: Zeki Demirkubuz

Film, Harun ve Nilgün çiftinin travma üzerine kurulu evliliklerinin artık son noktaya gelindiğinde yaşanılanları ele almaktadır. İlişkilerinde, şüphe ve bastırılan suçluluk duygusunun birbirleri ile olan iletişimlerine yansımaları gözler önüne serilmektedir.

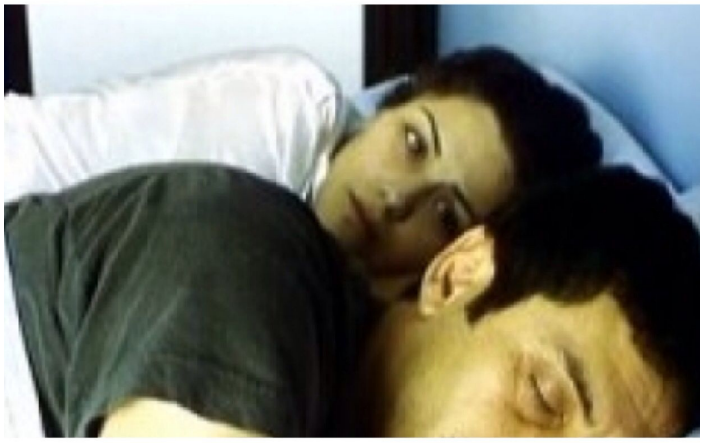
"Yazı spoiler içermektedir."

Nilgün ve Harun, yedi yıldır evli bir çifttir ve çocukları yoktur. Nilgün, Harun'dan önce Taylan adında biri ile evlidir. Taylan, aynı zamanda Harun'un yakın arkadaşıdır ve Nilgün ile evli oldukları süre içerisinde Nilgün ile Harun romantik ilişkileri başlamıştır. Taylan, bu ilişkiyi öğrendiğinde intihar eder. Nilgün ve Harun, bu şekilde bir travma yaşantısı üzerine evliliklerini kurmuşlardır. Bu travmanın üstünün örtülmesi ise şüphe ve suçluluğun yoğun bir şekilde yaşandığı bir ilişkiyi gözler önüne sermektedir.

Film, mühendis olan Harun'un iş için farklı bir yerde geçici süreli çalışırken karısını merak etmesinden dolayı ani bir karar alıp eve dönmesiyle başlamaktadır. Eve geldiğinde, eşi evde yoktur ve geç saatte gelir. O saate kadar aslında eşini beklemekte olan Harun, eşi geldiği zaman da uyumuş gibi yapar ve içini kemiren şüphe kendini bu sahnelerde yoğun bir şekilde hissettirmeye başlamıştır. Bu esnada Nilgün'ün eve gelir gelmez başka birisini arayıp eve geldiğini bildirmesi Harun'un şüphelerini destekler niteliktedir. Ertesi gün ikisi arasında yemek esnasında oluşan çatışma bu şüphe perdesini aralamaya, ilişkinin karanlık yanlarını ve halı altına atılmış birikmişlikleri gün yüzüne çıkarmaya başlayacaktır. Nilgün, ayrılmak istediğini söyler ancak masadan kalkmak istediğinde Harun'un kalkarsan seni öldürürüm tehdidi ile psikolojik bir şiddete maruz kalır. Ancak ilişki içerisinde karşılıklı olarak bir şiddet söz konusudur. Harun, Nilgün'e ulaşmaya çalışırken başlangıçtaki sakin yapısı sözel saldırganlığa dönüşür ancak bu şekilde de ona ulaşamayınca fiziksel şiddet uygulamaya başlar. Nilgün ise Harun'a karşı pasif saldırgan bir tutum sergilemekte ve psikolojik şiddet uygulamaktadır. Nilgün'ün konuşmayı veya ilişki için önemli bir yeri olan açılma davranışını reddetmesine karşın, Harun'un "Acı çekmek bir şey değil de niye acı çektiğimi bilmemek yoruyor. İçin için çürüyorum Nilgün. Korku içinde, şüphe içinde ölüyorum." sözleri psikolojik şiddetin verdiği hasarın bireyler için ne kadar yıkıcı olabileceğini gözler önüne sermektedir. Aynı zamanda Harun'un bu sözleri, içinde çözümleyemediği, kendine zarar veren inançlarının ve atlatamadığı travmasının ayak sesleridir.







Harun ve Nilgün'ün ilişkileri artık büyük bir çıkmazdadır. Bu noktada Gottman'ın ilişkinin bitmesine neden olabilecek mahşerin dört atlısı olarak nitelendirdiği çatışma davranışları akla gelmektedir. Bunlar eleştiri daha doğrusu direkt kişiye saldırı, küçük görme yani karşısındakini değersizleştirme, savunmacılık yani herhangi bir hatanın sorumluluğunu almama ve son olarak tıkama yani karşı taraftan kendini bütünüyle geri çekme olarak ele alınmaktadır. İkilinin ilişkisinde yaşadıkları çatışmalarda bu dört unsur da gözlenmektedir. İki taraf da birbirinin kişiliğine saldırırken karşı tarafı değersiz hissettirecek kelimeler sarf etmektedirler.

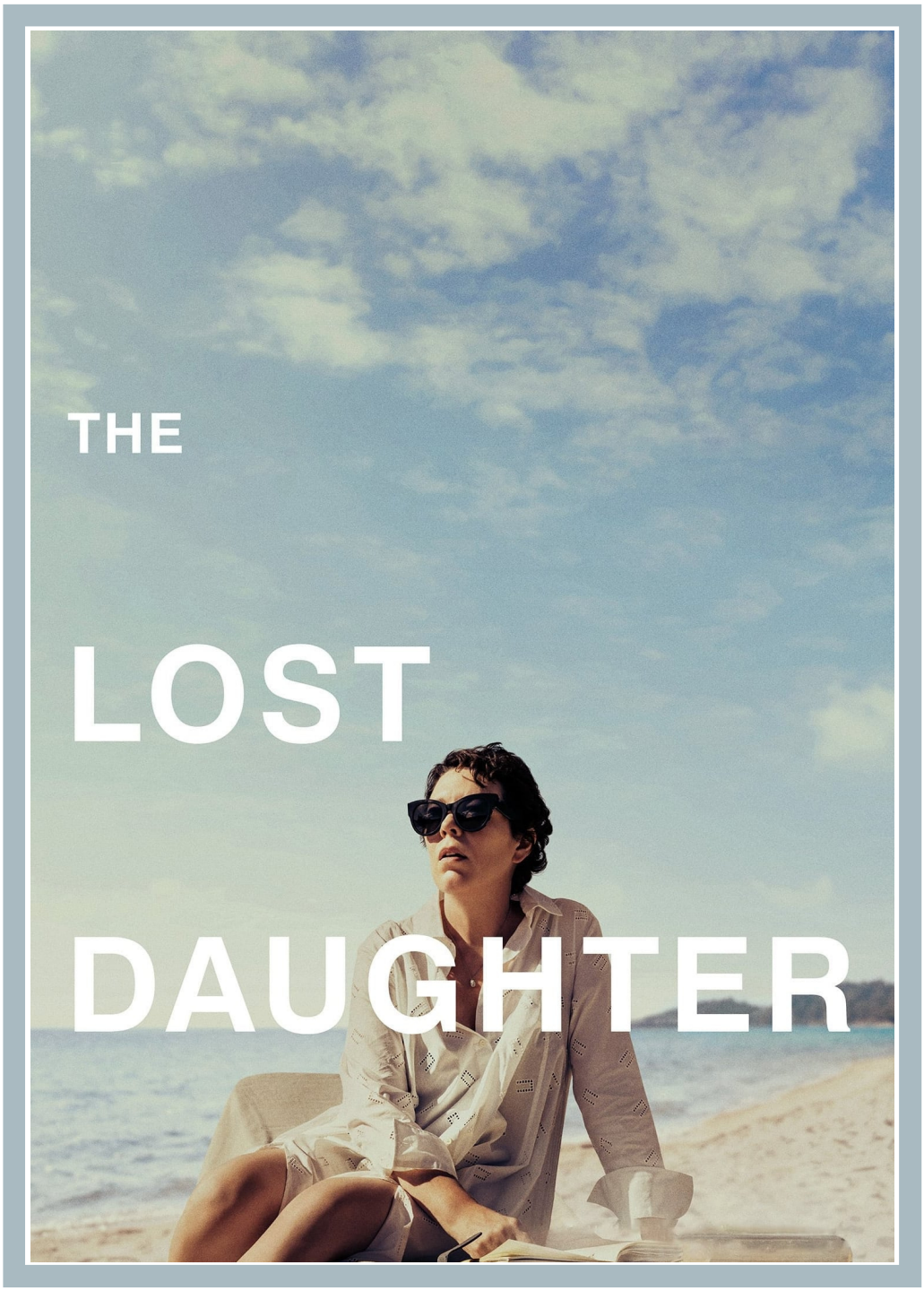
İlişkilerinin bu noktaya gelmesinde sorumluluğu tamamen karşı tarafa yükleyip artık son nokta da özellikle Nilgün'ün kendini tamamen geri çektiği görülmektedir.
Nilgün, büyük itirafların yaşandığı o geceden sonra başka bir adamla kaçar. Bu izleyiciye Harun'un haklı şüpheler barındırdığını düşündürebilir ancak Nilgün'ün içinde bulunduğu durum kendini gerçekleştiren kehaneti akıllara getirmektedir. Çünkü Nilgün, Harun ile ilgili yakınmalarında zaten kendisine hiç güvenmediğini ve hep böyle bir şey beklediğini haykırmıştır. Harun yaşadığı travma etkisi ile Nilgün'ün sürekli kendisini aldatacağına dair akılcı olmayan inanca sahiptir ve ilişkilerinde kurban rolüne bürünerek hep aldatılacağı günü beklemiştir. Harun'un bilişsel çarpıtmaları, Nilgün'e yönelik bir kez aldattı yine aldatır düşüncesi ile aşırı genelleme yapmasında görülürken bu genellemeden yola çıkarak Nilgün'e güvenmemesi ve şüphe duyulması gereken bir eş şeklinde yaptığı etiketleme ile kendini göstermektedir.



Terk edilen Harun yıllar önce ertelediği yüzleşmeyi gerçekleştirmeye yani Taylan'ın ailesine her şeyi açıklamaya gitmiştir. Bu şekilde kendisinde yarım bıraktığı, bitirilmemiş bir işi tamamlayarak rahatlayabileceğini ümit etmiştir. İtiraftan sonra intihar girişimi olmuş ancak son anda arkadaşından yardım talep etmiştir. Nilgün ise yaşadığı olaylardan sonra işinden ayrılmış ve bir gecekonduda yaşamaya başlamıştır.

Filme ilişkin izlenimlerim

Filmin verdiği ana mesajın filmin son sahnesinde olduğunu düşünmekteyim. Harun, Nilgün'e tekrar birlikte yaşamayı teklif eder ancak Nilgün'ün "Hiçbir şey geçmiyor, geçen sadece zaman" sözleri ile film biter. Aslında her şey bu son sözlerde saklıdır. Tamamlamadığımız, üstünü kapatmaya çalıştığımız veya bitiremediğimiz her yaşantı ne kadar zaman geçerse geçsin her zaman bizimle birlikte gelir. Geçen zamanla birlikte bizde de bir şeylerin geçmesi veya yaşadıklarımızın bizde bıraktığı etkilerin evrilmesi mümkün. Sadece sağlıklı bir şekilde o defteri kapatabilelim yeter. İyi seyirler...





MİNE TEKİN
Psikolojik Danışman

THE LOST DAUGHTER

Vizyon Tarihi: 2021
Tür: Dram
Yapım : ABD, Yunanistan
Süre: 122 dk
Imdb Puanı: 6.7
Oyuncular: Olivia Colman, Jessie Buckley, Dakota Johnson
Yönetmen: Maggie Gyllenhaal

Elena Ferrante'nin aynı isimli romanından beyaz perdeye uyarlanan film, üniversitede profesör olan Leda'nın bir sahil kasabasına tatile gelmesiyle birlikte yaşamını sorgulaması üzerine kurulmuştur. Filmde, Leda üzerinden bir dişi bireyin taşıdığı; kadın olma, eş olma, anne olma, mesleğinde uzman olma gibi rollerin hangi karmaşalar çerçevesinde yerine getirildiği izleyiciye sunulmuştur. Leda, sahilde güneşlenirken bir anne ve kızı arasındaki zorlu ilişkiye tanık olunca kendi annelik deneyimlerini gün yüzüne çıkartmaya başlamış ve acı sonuçlarıyla yüzleşmek mecburiyetinde kalmıştır.

! "Yazı spoiler içermektedir."

Film, Leda'nın gece karanlığında, beyaz gömleğinin üzerinde birikmiş kan lekesiyle, sahil kumlarında ağır ağır yürüyüp kendini denizin sularına bırakmasıyla başlamaktadır. Filmin son sahnesinde ise sabahın ilk ışıklarında aynı kıyafetler ile aynı yerde uyanmış ve küçük kızı Martha'yı arayarak aslında yıllardır yaşıyor olduğu haberini vermiştir. Leda'nın kendini yaralanmış biçimde denizin sularına bırakması ölümü çağrıştırıyor olsa da sabah uyandığında kızını arayarak yaşadığı haberini vermesi iki zıt durumun bir arada var olduğunun göstergesidir. Bu durum analitik psikolojide işlenen psişik enerjinin çalışma ilkelerinden olan karşıtlar ilkesine denk düşmektedir. Son başlangıcı, yaşam ölümü içermektedir.



Film, ilk başladığı dakikadan itibaren oyuncuları oldukça yakın çekimden almasıyla rahatsız edici bir yön taşımaktadır. İntronun ardından verilen ilk sahnede Leda, sahil kasabasında bir eve yerleşmektedir. Leda'nın yerleştiği evin camına çarpan deniz fenerinin patlak ışığı, tabaktaki meyvelerin görünmeyen yüzünün çürümüşlüğü, Leda'nın uykusunu bölen ağustos böceğinin gürültülü sesi, izleyiciye baş rolün hayatının da göründüğü gibi sessiz sakin olmadığının ipuçlarını vermektedir.

Ertesi gün Leda sahilde güneşlenirken Nina ve kızı Elena arasındaki gerilimi fark edince kendisinin annelik deneyimlerini flashback sahneleri halinde hatırlamaya başlamıştır. Leda 48 yaşındadır ve 2 kızı vardır. Bianca 25, Martha 23 yaşındadır. Kızlarının çocukluk çağını yaşadığı dönemde eşi gibi kendisi de çok yoğun çalışmasına rağmen anneliğin ağır sorumluluğu sadece onun omuzlarına yüklenince ani bir kararla ailesini terk etmiştir. Kızlarını çok sevmesine rağmen anneliğin ezici sorumluluğu,



eşiyle mutlu bir yaşam süremeyişi, cinselliğini ve arzularını yaşamaya alan bulamayışı, onun ailesini terk etmesinin nedenleri olmuştur. Gestalt Terapi'de en önemli iki kutup baskın ben (top dog) ve çekinik ben (under dog) dir. Baskın ben; kişiliğin otoriter, manipülatif, kuralcı yanıdır. Leda'nın, anne rolünde iken kızlarına ve eşine karşı kuralları çerçevesinde yaklaştığı, kurallarına uyulmadığında öfkelendiği, otoritesini kullandığı görülmektedir. Çekinik ben; kurban rolü oynayarak ortaya çıkar, çaresiz görünür, zayıftır, özür diler. Nina'nın kızı Elena sahilde oynarken kaybolunca Leda minik kızı bulmuş ve annesine teslim etmiştir ancak Elena'nın oyuncak bebeğini alıkoymuştur. Çok uzun süre oyuncak bebeği herkesten saklamış ve onunla vakit geçirmiş, ona sarılarak uyumuştur.

Filmin yine son sahnelerinde Nina'ya oyuncak bebeği verip özür dilemiş ve üzgün olduğunu, kızlarının yokluğunda o bebeğe ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Bu durumda da çekinik ben özelliklerini göstermiştir. Gestalt Terapi'de temas kurabilmek için "ben ve diğerleri"ne ihtiyaç vardır. Temas engelleri, ben ve diğerleri temasa geçerken ortaya çıkan ilişki çarpıtmalarını başka bir ifadeyle temasın yön değiştirmesini ifade

etmektedir. Temas engellerinden olan “kendine çevirme”de ise, kişi çevresindeki kişiler tarafından kendisine yapılmasını istediği şeyleri kendi kendisine yapmaktadır. Leda, kızlarıyla vakit geçirmek, kızlarına sarılıp uyumak isterken bir oyuncak bebek aracılığı ile kızlarından görmek istediği sosyal destek ihtiyacını kendi çabalarıyla gidermektedir.
Glasser’in temsilcisi olduğu Gerçeklik Terapisi, seçim kuramına dayanmaktadır. Bu kurama göre bireyin hayatındaki asıl sorun bireyin seçimlerinden kaynaklanmaktadır. Genellikle birey, başka biriyle ilgili bir sorun yaşadığında kendi davranışlarını denetim altına alıp değiştirmek yerine karşısındakinin davranışlarını denetim altına alarak değiştirmek istediği için iletişimde problem yaşamaktadır. Bu kuram çerçevesinde ele aldığımızda Leda, kızlarının ve eşinin ona yüklediği sorumluluktan hoşlanmayıp onları değiştirmeye çalıştıkça var olan yaşantısından kopmuştur. Böylelikle hayatı boyunca nereye giderse gitsin onunla gelen uzun süreli bir psikolojik probleme temelde ilişki problemine sahip olmuştur. Sahil kasabasındaki tatilinde ise geçmişte yaşadığı acı dolu yaşantıları geride bırakarak şu andaki ilişkilerini geliştirmeye karar vermiş ve kızlarına yaşıyor olduğunun haberini vermesiyle film sonlanmıştır.



Filme ilişkin izlenimlerim
Özellikle biz kadınlar açısından değerlendirdiğimde; yaşamdaki rollerimiz üzerine düşündürten, verdiğimiz kararları sorgulatan, kadın olduğumuz için toplumun bize yüklediği sorumluluklara ve kısıtlamalara adeta sessiz çığlıklarla isyan eden bir film olduğunu düşünüyorum. Çığlıklarımızın sessiz kalmadığı hatta çığlık atmak zorunda olmadığımız bir dünya diliyorum.





PIECES OF A WOMAN

TUĞÇE ERDEM
Uzman Psikolojik Danışman

Vizyon Tarihi: 2020
Tür: Dram
Yapım: ABD
Süre: 2 saat 8 dakika
Imdb Puanı: 7.1
Oyuncular: Vanessa Kirby, Shia LaBeouf, Sarah Snook
Yönetmen: Kornél Mundruczó

Pieces of a Woman bebeklerini evde doğum yoluyla dünyaya getirmeye çalışan bir çiftin parçalanan hikayesini anlatmaktadır. Doğum esnasında bebeklerinin hayatını kaybetmesiyle büyük bir travmayla karşılaşan çiftin yaşadıkları yas ve ilişkilerinin parçalanma sürecini izleyiciye aktarmaya çalışan Pieces of a Woman, aynı zamanda doğum yaptıran ebenin bebeğin ölümü sebebiyle karşılaştığı yasal süreci de gözler önüne sermektedir.



"Yazı spoiler içermektedir."

Martha ve Sean bebeklerinin hayatını kaybetmesinin ardından yas sürecini farklı şekillerde yaşamaktadır. Yas sürecindeki bu farklılıklar karakterlerindeki farklılığı görmelerini sağlamış ve bir süre sonra yollarını ayırma kararı almalarında önemli etkenlerden biri olmuştur. Sean usta olarak çalıştığı köprünün yapımını üzerinde ilk defa kızıyla dolaşma isteğiyle kızının doğumuna yetiştirme çabası içerisindedir. Fakat yas süreciyle baş etmeye çalışırken içine düştüğü derin boşluk sebebiyle Sean işten çıkarılmıştır. Kızının ölümüyle yarım kalan babalığa yönelik hevesleri gibi köprü de Sean'ın hayatında yarım kalmıştır. Bununla birlikte Sean'ın köprü inşasında çalışması, hayatındaki kişilerle arasında köprü kuramaması yönündeki ironiyi göstermekte de araç olarak kullanılmaktadır. Martha Sean'ın aksine yas sürecinin duygularını kimi zaman kendinden bile gizleyerek geçirmektedir. Aynı evde iki kişinin aynı kişi için farklı şekillerde yas tutmaları birbirlerini anlamamalarına, hislerini fark etmemelerine, iletişimi koparmalarına ve zaman ilerledikçe de birbirlerine farklı türlerden şiddet uygulamalarına sebep olmaktadır. Martha'nın tartışmalarının ardından bir pilates topuna sigarasını bastırması ve topun yavaş bir şekilde sönmesi aslında ilişkilerinin Martha için aniden bitmediğini, o top gibi yavaş yavaş içinin boşaldığını izleyiciye göstermektedir.

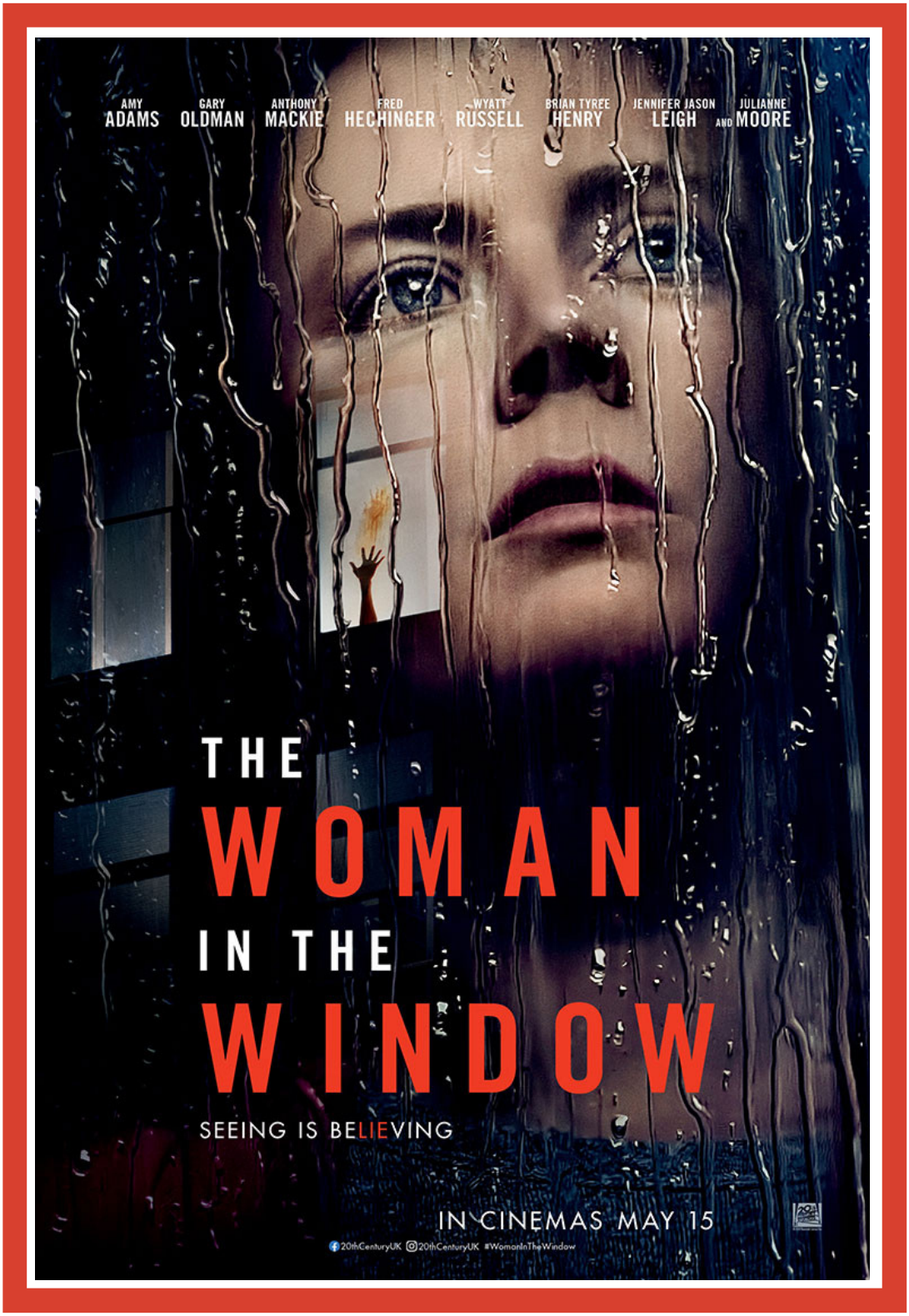
Sean nedenine dair detaylı açıklamanın verilmediği bağımlılığını yenmiş biri olarak seyircinin karşısına çıkmaktadır. Bağımlılık ile mücadelede en çok bilinen gerçeklerden biri bağımlığın düzelebileceği ama iyileşemeyeceğidir. Bağımlı kişi yaşamı boyunca bağımlılık yapıcı maddelerden uzak durmak zorundadır. Sean kızının hayatını kaybetmesiyle derin bir yalnızlık içine düşmüştür. Kurduğu hayallerin hiçbiri gerçekleşemeyeceğinden dolayı onları hafızasından atmak için geceler boyu uğraş vermiştir. Eşi ile arasında oluşan mesafenin büyüklüğü de büyük bir boşluğa sürüklenmesine sebebiyet vermiştir. Bağımlı olan kişilerin bağımlılık döngüsüne tekrar girmemeleri için sosyal desteğin önemi uzmanlar tarafından vurgulanmaktadır. Sean'ın yaşadığı travma ve sosyal destek eksikliği bağımlılığa karşı direncini kırmış ve yeniden madde kullanmaya başlamasına sebebiyet vermiştir. Martha'nın kızlarının ölümüne kendisi kadar üzülmediğini, kendisi gibi yas tutmadığını düşünen Sean bilinçaltında büyük bir öfke duymaktadır. Martha'nın kuzeniyle ilişki yaşamaya başlaması da bu öfkenin dışa vurumu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bebeğini kaybetmesiyle birlikte Martha uzmanlar tarafından patolojik yas olarak adlandırılan bir sürece girmektedir. Patolojik yas birçok şekilde karşımıza çıkabilmektedir. Bunlardan birisi ise kayıp yaşayan bireyin duygusal kaçınma, tepkisizlik içerisine girmesidir. Martha yaşadığı travmatik gecenin ardından gündelik hayatına devam etmeyi, beklenenin aksine koyu kıyafetler değil renkli kıyafetler giymeyi ve kızı ile ilgili her nesneyi, resmi elinden çıkarmayı seçmektedir. Kızı hiç ölmemiş gibi değil kızı hiç var olmamış gibi yaşamayı tercih etmektedir. Yas sürecini geçirme şekli etrafındakiler tarafından öfke ile karşılansa da Martha kızının yokluğunu annesi ve eşinin aksine herhangi bir suçlu aramadan kabullenmeye çalışmaktadır. Duygularını bilinçaltına bastırmayı başarsa da Martha hormonlarını ve vücudunu kontrol altına alamamakta, emziremediği için etrafta herhangi bir çocuk gördüğünde sütü gelmektedir. Doğumunu yaptıran ebenin duruşmasına gelmesi istenen Martha orada sorulan sorularla birlikte kızına yönelik düşünmeye başlamaktadır. O geceye yönelik anılarının bilinçaltına itilmeye çalışıldığı Martha'nın sorulara yanıt veremeyişi ile de seyirciye hissettirilmektedir. Mahkemede yöneltilen "Kızınız sağlıklı görünüyor muydu, esmer miydi yoksa sarışın mı, ellerinde morarma var mıydı?" sorularına karşı verdiği "Elma kokuyordu." Yanıtı Martha'nın duygularının önüne attığı düğümün çözülmesini sağlamaktadır. Kızının hayatını kaybetmesinin ardından yaptığı ilk alışverişin elma olması, sürekli elma yeme isteği ve elma tohumlarını çimlendirmeye çalışması Martha'nın aslında duygularını ne kadar bastırmaya ve kızı hiç olmamış gibi davranmaya çalışsa da onun eksikliğini yaşadığını göstermektedir. Bu düğümün çözülmesinin ardından Martha'nın yas süreci sağlıklı bir forma bürünmektedir.

Filme ilişkin izlenimlerim

Evde gerçekleşen doğum sürecinin gerçek zamanlı ilerlemesi ve yaklaşık otuz dakika boyunca sürmesi film eleştirmenlerinden tam puan almasının yanında izleyiciyi de senaryonun içine çekerek çiftin yaşadığı travmaya ortak ediyor. Film, büyük beklentilerle dünyaya gelmesi beklenen bir bebeğin hayatını kaybetmesiyle birlikte farklı yas tepkilerini ustalıkla gözler önüne sermektedir. İyi seyirler dilerim.







AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

PENCEREDEKİ KADIN

Vizyon Tarihi: 2021
Tür: Gerilim
Yapım: ABD
Süre: 100 dakika
Imdb Puanı: 5.7
Oyuncular: Amy Adams, Gary Oldman, Anthony Mackie
Yönetmen: Joe Wright

Çocuk psikoloğu Anna Fox (Amy Adams), agorafobi hastasıdır. Bu hastalığı dolayısıyla dışarı çıkamaz ve günlerini New York'taki dairesinde içki içerek, komşularını gözetleyerek ve film izleyerek geçirir. Karşıdaki daireye yeni taşınan ve dışarıdan iyi görünen bir aileyi gözetlerken görmemesi gereken bir şeye tanıklık eder. Bu durumu ne kadar kanıtlamaya çalışsa da, gördüğünün gerçek olup olmadığı konusunda kendisi ve çevresindekiler büyük bir ikilem içinde kalacaklardır.

Bir çocuk psikoloğu olan Anna, kendini yaşamdan izole etmiş, evinden dışarı çıkmayan bir karakterdir. Her hafta eve gelen terapisti dışında, alt katında yaşayan kiracısı, kedisi ve sanrılarıyla yaşamaya çalışmaktadır. Anna agorafobik bir bireydir. Agorafobi, belirli bir yerde kapana kısılma ya da kaçamama gibi irrasyonel ve yoğun bir korku ile karakterize edilen ciddi bir anksiyete bozukluğudur. Bu yoğun korku, kontrolü kaybedip delirecekmiş gibi, kalp krizi geçirecek hatta ölecekmiş gibi düşüncelere sebep olmaktadır. Bu hale vardığında da birey kimsenin kendisine yardım edemeyeceğini düşünmektedir. Kişi bu düşünceyle beraber ya evden dahi çıkmak istememekte ya da yanında güvendiği birinin varlığını istemektedir. Böylesi bir hayat yaşayan Anna'nın dışarıyla tek bağlantısı evinin penceresidir. Bu pencereden komşularını izlemektedir. Karakterimizin rutin yaşantısı karşı eve taşınan Russel ailesiyle birlikte değişmeye başlar. Bu aileyi gözetlerken ilginç olaylara tanık olur. Bu andan itibaren film pencereden görülen olayların gerçek mi yoksa sanrı mı olduğu noktasında seyirciyi ikileme sokar. Anna, gördüklerinin gerçek olduğuna dair çevresini inandırmaya çalışır ama psikiyatrik ilaçlar kullanan, çok fazla alkol tüketen, histerik ve dengesiz bir karakter olarak yansıtılan karakterimiz bile bu ikilem içinde kalır.

Filmin bazı sahnelerinde geçmişe dönülmektedir. Bu flashback sahnelerde Anna'nın geçmişine ait parçalar bize sunuluyor ve Anna'yı şu anki duruma getiren olaya tanıklık ediyoruz. Kişinin taciz, tecavüz, doğal afet, beklenmedik yakın kaybı gibi herhangi bir travmaya maruz kalması agorafobinin oluşmasında etkili olan nedenler arasında yer almaktadır. Anna da böyle bir travmatik yaşantı geçirmiştir. Bu travmatik yaşantı sonucunda kendini hayattan tamamen soyutlamış ve yoğun bir suçluluk duygusu içindedir. Bu travmayla yüzleşememiş ve bu travmatik yaşantıyı kabullenememiştir. Bu kabullenemeyiş de filmde çeşitli sahnelerle (var olmayan eşiyle ve kızıyla telefonda görüşmek gibi, hastalığından dolayı onlardan ayrı yaşadığına inanmak gibi) ortaya konulmuştur.

Filmde, maruz bırakmayı andıran bir sahne de vardır. Her ne kadar bu bir terapist eliyle gerçekleşmemiş, şartlar zorlanmış, hatta maruz bırakılmadan çok maruz kalmayı daha çok



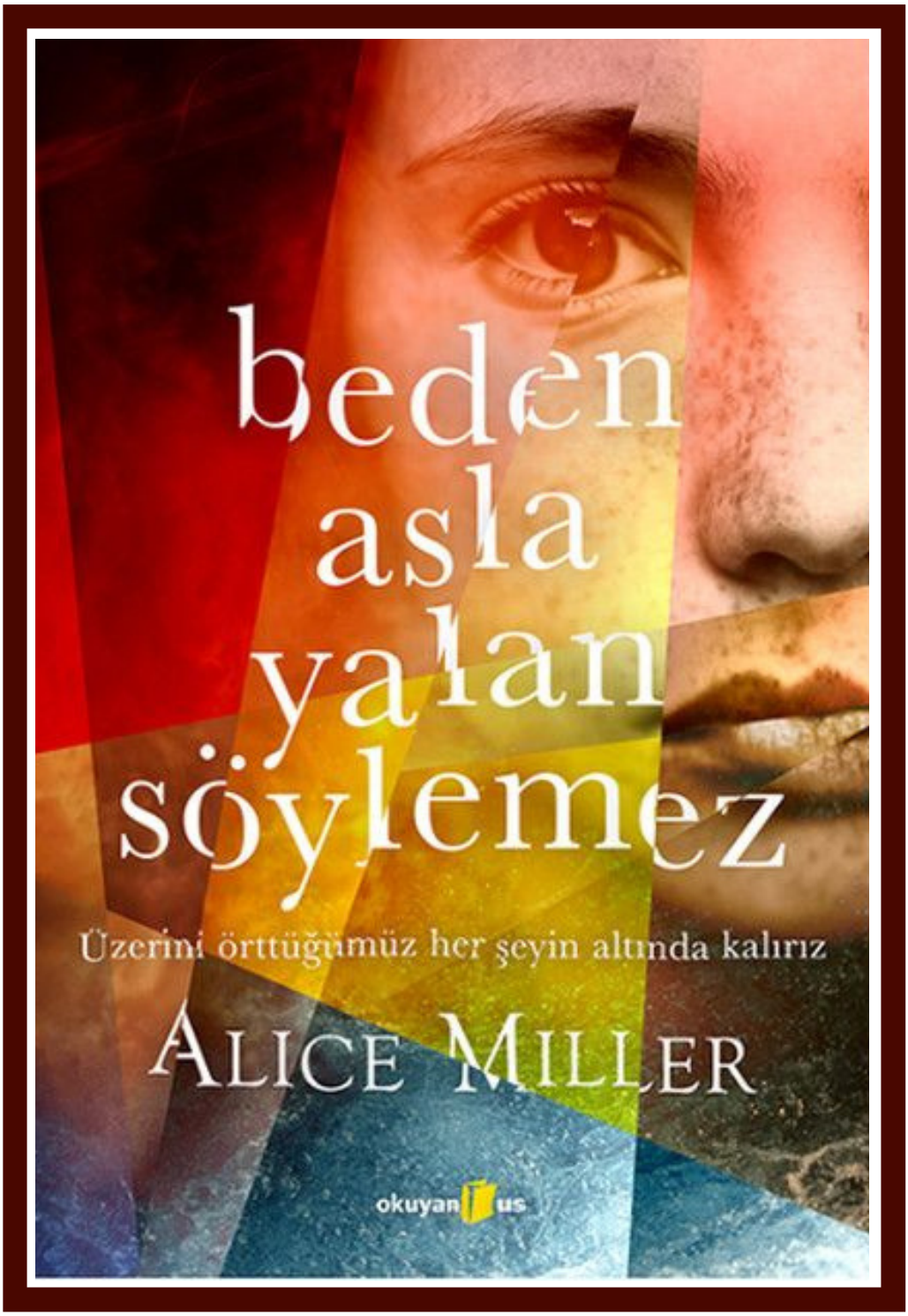
andırsa da Anna'nın travmatik yaşantısıyla yüzleşmesinde ve kaçma, kaçınma, güvenlik davranışlarının söndürülmesinde bu sahne önemli bir yer tutar.

Filme ilişkin izlenimlerim

Film, evinden dışarı çıkamayan ana karakterin agorafobi dünyasına ya da yaşadığı derin travmanın etkisi altındaki psikolojisine odaklanmak yerine dengesini korumakta güçlük çeken, histerik bir kadının inandırıcı olma çabasına odaklanmayı tercih ediyor. İçerdiği gizem ögesi de kendini kolay ele veriyor. Bunların sonucunda "orta karar" bir film meydana çıkıyor.



KİTAP İNCELEMELERİ





GİZEM ATAŞ
Psikolog

BEDEN ASLA YALAN SÖYLEMEZ

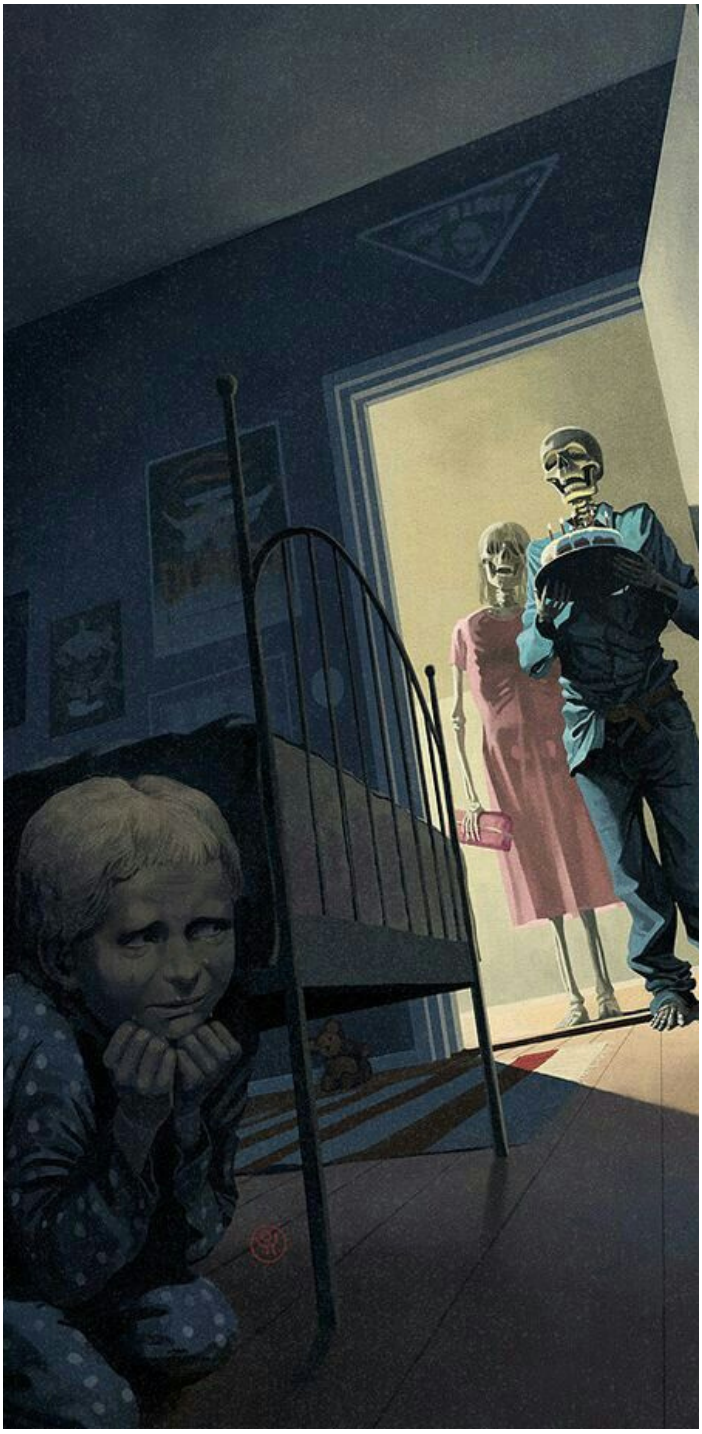
Yazar adı: Alice Miller
Yayınevi: Okuyan Us Yayınları
Basım yeri ve tarihi: İstanbul/2014
Sayfa sayısı: 224

Basel'de felsefe, psikoloji ve sosyoloji eğitimi gördükten sonra aldığı Psikanaliz eğitimiyle 20 yıl boyunca terapiler ve eğitimler veren Alice Miller, 1980 yılında yazı yazmak için mesleğini bırakmıştır. Bu süreçten sonra kamuoyu tarafından çokça eleştirilen bazı teorilerinin de yer aldığı on üç kitap yazmıştır. Hayatının son dönemlerinde kendini, yakalandığı kanserin kaderine bırakmayı reddetmiş ve 14 Nisan 2010 tarihinde 87 yaşında yaşamına son vermiştir.

“Beden Asla Yalan Söylemez” kitabı “Birine öfkelenme özgürlüğümüz yoksa onu sevmeyi seçemeyiz. Sevmeme özgürlüğümüz olmayan birini gerçekte(n) sevemeyiz.” sözünden hareketle kişilerin çocuklukta anne ve babası tarafından gördüğü istismarın ve yetişkinlikte dahi devam etmesi zorunlu görünen bağlılığın, kişinin bedeninde olumsuz sonuçlar doğuracağı gerçeği üzerine yazılmıştır. Yani kişi anne ve babası tarafından duygusal, fiziksel, cinsel ve ruhsal olarak ne kadar istismar edilirse bedeni o kadar büyük yara alacaktır ve ne yazık ki sağlığının bu sebeple bozulmasının farkına bile varmayacaktır. Alice Miller kitabında Musevilik’te 10 Emir’in içerisinde yer alan “Daha uzun yaşayabilmek için anne-babanıza hürmet edin.” normuna yer veren 4.Emir’i tamamen reddetmekte ve hatta iyileşmenin önündeki en büyük engel olarak nitelendirmektedir. Bu nitelendirmenin en büyük sebebi ise tüm toplumlarda ne kadar kötü olursa olsun “ebeveynlik” statüsünün kutsal sayılması ve bu kutsiyetin çocuğun daima masum olduğu yargısının önüne geçmesidir. Çünkü geleneksel ahlaka göre bir çocuğun kendisinden nefret etmesi meşrudur ancak anne-babasından nefret etmesi kabul edilemez.

Bir çocuk dünyaya geldiği zaman ebeveynlerinden en çok ihtiyaç duyduğu şey sevgidir. Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi’nde de fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacından sonra yer alan Sevgi/Ait olma ihtiyacının temelde içine doğduğumuz evde karşılanmaya başlaması beklenmektedir. Kişiler sevginin içine aldığı şefkat, korunma, dikkat, ilgi, dostluk ve iletişim kurma isteği gibi tüm duyguları ailede sağlıklı şekilde hissederse bedenen ve ruhen bu iyi anıları taşıyacak ve kendi çocuklarına da aktarabileceklerdir. Ancak sevgi ihtiyacı karşılanmayan ve ailesiyle güvenli bağlanmayı sağlayamayan çocuk, içinde doldurulmayı bekleyen bir boşlukla yaşayacaktır. Hayatının geri kalanında da bu boşluğu doldurmak adına onu sevgiden mahrum bırakan anne- babasına ya da onların yerindeki kişilere o kadar çok bel bağlayacaktır. Bu bedenin normal bir tepkisidir. Beden tam olarak neye ihtiyaç duyduğunu bilir, mahrum kaldıklarını unutmaz. Boşluk oradadır, doldurulmayı bekler.

Travma kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çoğu kez olağandışı ve beklenmedik olayların yol açtığı ruhsal ve fiziksel yıkımlara sebep olabilen bir olgudur. Kazalar, beklenmedik ölümler, ciddi hastalıklar, saldırı, işkence, tecavüz, aile içi şiddet gibi olaylar travmatik yaşantılara örnek olarak gösterilebilir. Özellikle çocuklukta ebeveynleri veya bakım verenleri tarafından istismar edilen ve travmatik yaşantılar yaşayan kişiler, yetişkinlikte bu çocukluk sancılarını farklı yollarla dindirmeye çalışmaktadır. Bu yollardan ilki ebeveynleri tarafından oluşturulan çocukluk örüntülerinin seçilen kurbanlara doğrudan yansıtılmasıdır. Diktatörler, seri katiller ve insanları hor görenler işte böyle doğarlar; bu insanlar çocuk olarak asla saygı görmemişlerdir ve



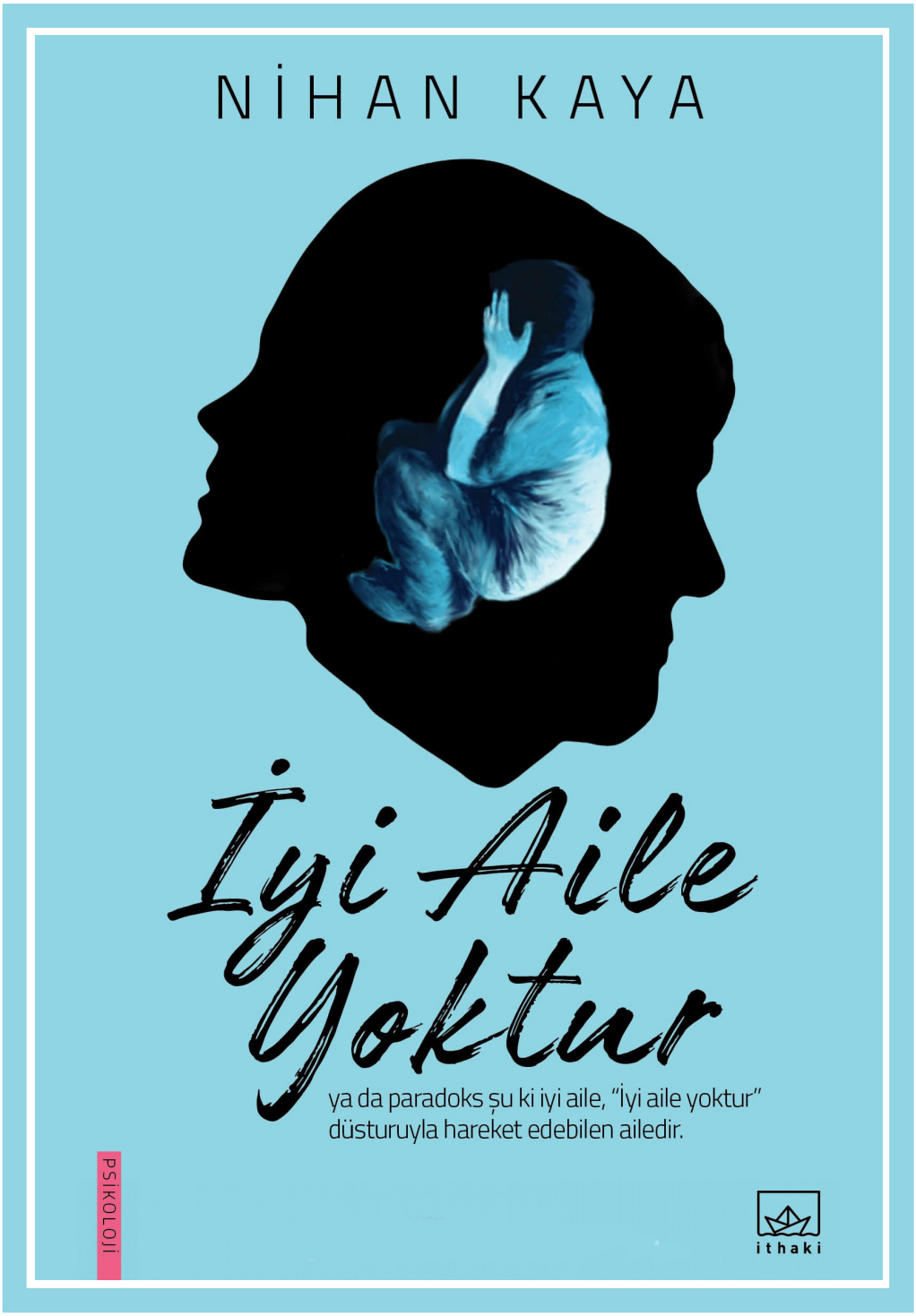
bu saygıyı kazanmak için kuvvet kullanmaktan başka bir şey bilmemektedirler. Bu kuvveti kurbanlara kullanmamayı tercih edenler ise ruhlarının acısını bedenlerinde depresyon, kronik uykusuzluk, anoreksiya, DEHB gibi hastalıklar olarak taşımış veya acıya dayanamayıp intihar etme yoluna gitmişlerdir. Sonuç olarak her iki yolu tercih eden kişiler de, içsel çatışmalarıyla baş edemediği durumlarda farklı savunma mekanizmaları ile travmanın etkilerini bastırmaya çalışmaktadırlar. Alice Miller bu durumu örneklendirmek adına kitabında, sancılarını dindirme yolunda kurban olmayı bırakıp otorite olma yolunu seçen Hitler, Stalin, Napolyon, Mao ve Saddam Hüseyin gibi diktatörlerin hayatlarının yanı sıra; başkalarına zarar vermeyi reddeden ve sancılarını edebiyata yansıtmış olan Dostoyevski, Çehov, Kafka, Nietzsche, Woolf, Schiller gibi yazarların hayatlarına da yer vermiştir.



Kitaba ilişkin izlenimlerim

Kitapta ünlü yazarların ve diktatörlerin ailelerinden gördükleri istismarın anlatılması, onlara farklı bir gözle bakabilmemi sağladı. Ayrıca duygular ile beden arasında yaşanan çatışmayı açıkça gözler önüne sermesi ve hastalıklara doğrudan "ruhun kirlenmesi" olarak bakması yönüyle ilgi çekici olmuş.

Çocukluk yaşantılarının yetişkinlikteki etkileri konusunda yazılmış kaynak sayısı fazla olmasına rağmen bu kitap, ebeveynlik kavramına farklı yaklaşmaktadır. Çünkü geleneksel öğretilerin ve "Ebeveynlik kutsaldır." düşüncesinin halen çok yaygın olduğu bu topraklarda yetişkinlikte yaşanan sancılar için çocukluk travmalarını sunmak ve doğrudan ebeveynleri eleştirmek yeni bir bakış açısı değildir. Ancak çoğunlukla bu yaklaşımın sonucu ebeveyni affetmenin hafifliğine dayandırılırken;bu kitap, affetmenin rahatlamaya yardımcı olmayacağı, önemli olanın duyguların özgürce ifade edilmesini ve gerekirse bağın tamamen koparılması gerektiğini vurgulamaktadır. Sadece travmaya sebep olan ebeveynleri suçlamak yerine bu zehirli pedogojiyi sürdüren herkesi- örneğin terapistleri- eleştirmektedir.





ELİF GÖK
Psikolojik Danışman

İYİ AİLE YOKTUR

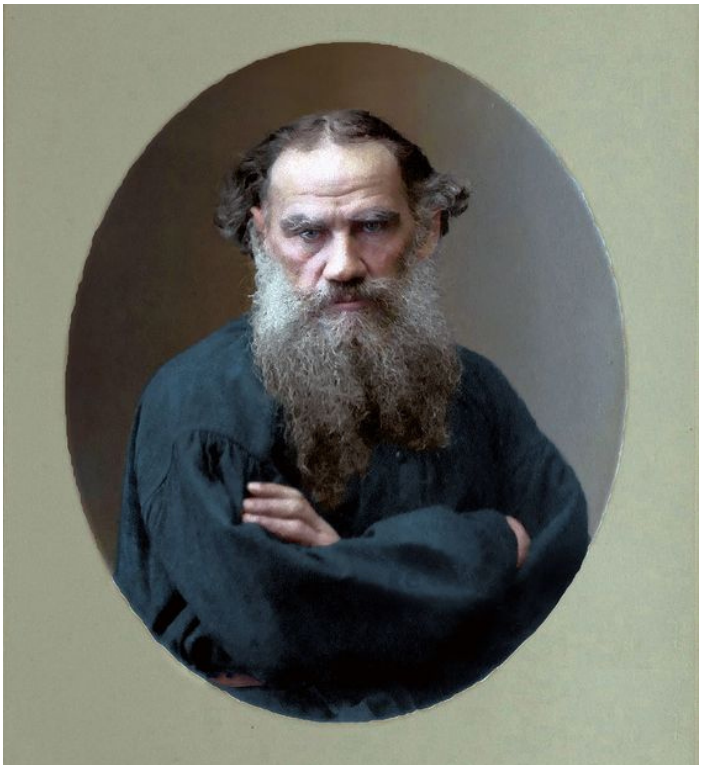
Yazar Adı: Nihan Kaya
Yayınevi: İthaki Yayınları
Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2018
Sayfa Sayısı: 288

İyi Aile Yoktur kitabının yazarı Nihan Kaya; Türkçede 21 kitabı bulunan, psikoloji alanında dersler ve seminerler veren bir isimdir. Doktora tezini psikanalist Winnicott'un çalışmaları üzerine yazmayı planlamaktadır. Yazarın kitaplarında Alice Miller'dan da etkilendiği görülmektedir. İncelenen kitapta akıl sağlığının ölçütlerinden biri olan "normlara uygunluk" bireylere toplum tarafından normal olarak öğretilen davranışların sorgulanmasına destek olacak şekilde sunulmaktadır. Çocuk yetiştirme pratiklerini örnekler üzerinden inceleyen kitap, en iyi anne-babanın bile çocuklarına zarar verebileceğini, İyi Aile Yoktur demenin, bu salt gerçeği kabul etmek olduğunu özetlemektedir.

Çocukluk bir cehennem midir? Çocuklukta bireyler kendilerine yapılan yanlışları fark edecek zihinsel donanımdan yoksundur. Bu açıdan bakıldığında cehennem metaforunun özenle seçildiği görülmektedir. Cehennemin var olduğu düşünülmektedir, ancak tanıdıklarımız arasından onun nasıl bir yer olduğunu bilen birine rastlanmamaktadır. Psikanalitik bakış açılarında çocukluk travmalarının sıklıkla bastırıldığı söylenmektedir. Yetişkinlik, üzerinde çalışılmadığı takdirde bastırılan travmaların farklılaşan semptomlarla tekrarı niteliğindedir. Bu nedenle çocukların, yetişkinlerin kendilerine yönelik tutumlarını sıklıkla "norm" kabul ettikleri akılda tutulmalıdır. Çocukların sadece olumlu duygularını kabul etmek bu açıdan doğru olmayacaktır. Olumsuz görülen duyguları (öfke ve kıskançlık gibi) yasaklamak çocuğun travmalarını yok saymak anlamına gelecektir. Örneğin annesine öfkelenen çocuğa "Anneni asla üzmemelisin" demek uygun olmayan bir davranıştır. Bir çocuk istenmedik davranışlar sergiliyorsa, çocuğa yönelik tutumlarda yanlış giden süreçler araştırılmalıdır. Oysa toplumumuzda çoğunlukla çocuklardan saygı adı altında itaat etmeleri beklenmektedir. Saygı ise özünde karşılıklı ve hiyerarşilere dayanmayan bir değerdir. Saygıya dayalı bir iletişimin hüküm sürdüğü ailelerin sayısını arttırarak değerliliğini sınavlardan veya işe girip girememesinden almayan; kendiyle hoş hisseden yetişkinlerden oluşan bir toplumun hayali kurulabilir.

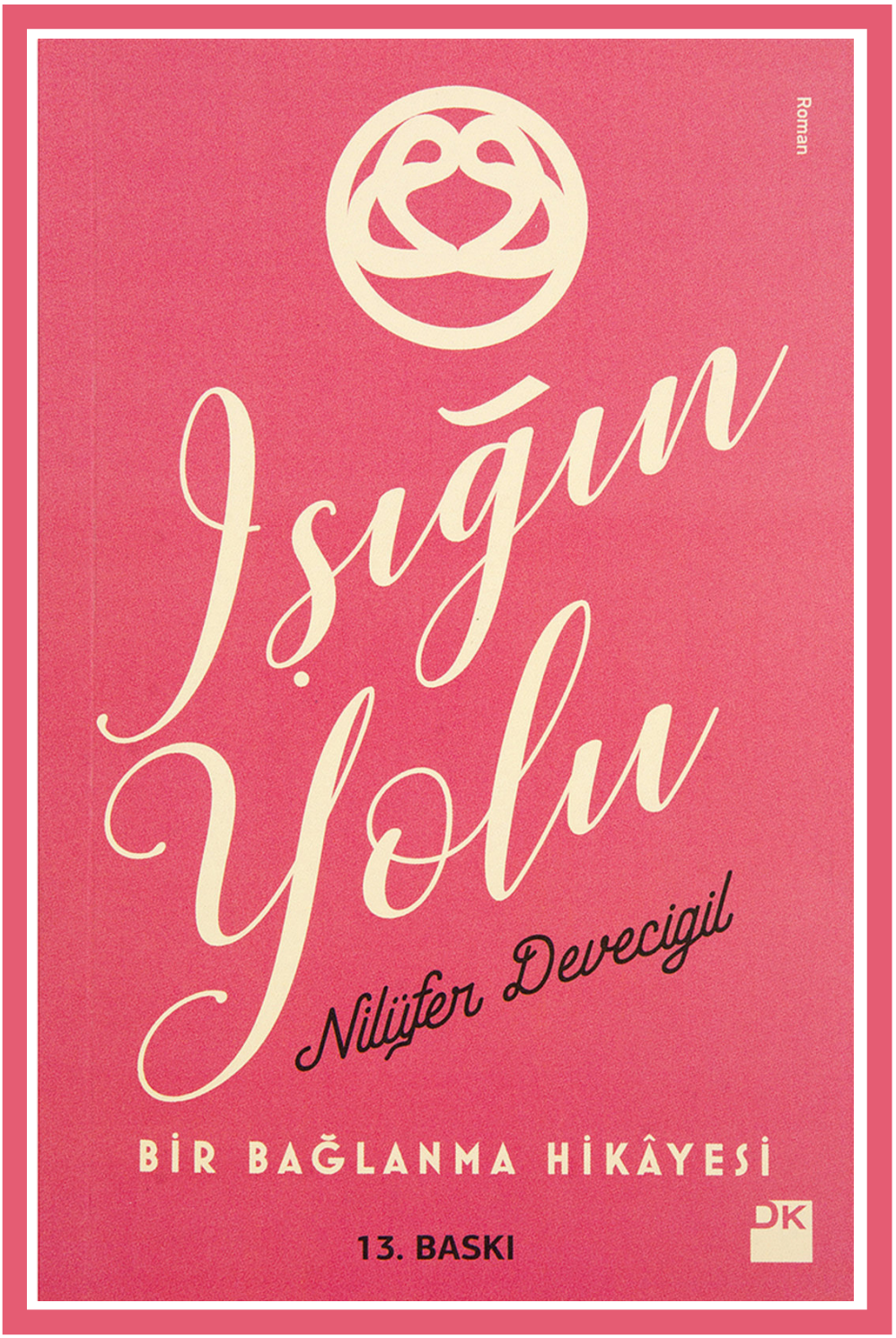
Kaygı ve depresyon, bireyin iç sesinin kendisine karşı sertleşmesiyle tanımlanabilecek süreçlerdir. Transaksiyonel analiz bakış açısına göre bireyler içsel anne ve babalarını susturmaya çalışarak yetişkinliklerini inşa etmektedirler. Öte yandan "Şunu istiyordum, ailem izin vermedi" şeklindeki cümleler ise kendi davranışının sorumluluğunu üstlenmemek ve ebeveynlere yüklemektir. Bu da sosyal psikolojinin alanına giren atıf hatalarına örnektir. Yanı sıra hiç kimse annesi iyi bir ev kadını değil diye yaralanmaz. Oysa toplumda sıklıkla iyi ev kadını olmakla iyi anne olmak karıştırılmaktadır. Bu durum akıllara toplumun cinsiyetlere atfettiği rolleri getirmelidir. Çocuklar söz konusu olduğunda sorumluluk sadece anneye veya ailelere yüklenemez; eğitim yaklaşımları ve eğitimciler de konu kapsamına alınmalıdır. Modern eğitim topluma uyumlu vatandaşlar üretme amacıyla ortaya çıkmıştır. Bugün okullarda normal karşıladığımız sıra düzeni, derslerin zille başlayıp sonlanması, soru sormak için parmak kaldırılması gibi birçok düzenlemenin arkasında bu amaç yatmaktadır. Alternatif bir örnek olan Montessori okullarında "instruction" denen öğretmenden öğrenciye bilgi akışı yöntemi yerine çocuklar her ne isterlerse o uğraşla ilgilenmektedirler. Bu okullar eğitimin doğal bir süreç olduğu savı üzerine kuruludur ve bu okullara devam eden öğrenciler ilginç bir şekilde beş yaşına gelmeden okuma-yazma öğrenmektedirler.

Sonuç olarak Adler, çocukların sadece istendik davranışlarını pekiştirmek gerektiğini ve istenmedik olanların görmezden gelinebileceğini savunur. Böylesi bir süreç ebeveynlerin ve eğitimcilerin yaratıcı olmasını gerektiren bir süreçtir. Bu yaratıcılık ancak ilgili bireyler kendi cehennemlerini (çocukluklarını) tanıyabildikleri ve "norm"larını sorgulayabildikleri ölçüde mümkün olacaktır.



Kitaba ilişkin izlenimlerim

Kitapta Tolstoy'un Anna Karenina'yı sevimsiz bir kadın olarak kurgulamışken kaleminin sesine izin vererek bugün bildiğimiz Anna Karenina karakterini çizdiğinden söz ediliyor. Tolstoy, kaleminde akışa ve spontaniteye izin vermeseydi bugün Anna Karenina'yı okuyor olmayacaktık. Bu örnek İyi Aile Yoktur kitabının değerini iyi özetler görünüyor.





SEREN TUĞÇE AY
Psikolojik Danışman

IŞIĞIN YOLU

Yazarın Adı: Nilüfer DEVECİGİL
Yayınevi: Doğan Kitap
Yayınlanma Tarihi: Mart 2017
Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, Haziran 2020
Sayfa Sayısı:233

Bu inceleme yazısı bir bağlanma hikayesini konu alan, ebeveynlik ve ilişkiler üzerinde satır aralarında kıymetli bilgiler sunan *Işığın Yolu* isimli eser hakkında olacaktır.



Kitabın yazarı Nilüfer Devecigil, 1967 yılında Ankara'da doğmuştur. Saint-Benoit Lisesi'nden mezun olduktan sonra ABD, California'da Pitzer College'ı bitirmiştir. Colorado, Boulder'da, Naropa Üniversitesi'nde üç yıllık psikoloji mastırını "Ben ve Ötesi Psikoloji" üzerine tamamlamıştır. Experiental Play Therapy(Deneyimsel Oyun Terapisi) yaratıcıları Carol ve Byron Norton ile travma uzmanlığıyla tanınan Pat Ogden gibi konusunda öncü terapistlerle çalışmıştır. Almanya'da Diana Poole Heller ile Somatik Deneyimleme eğitim ve çalışmalarına katılmıştır.

Işığın Yolu, içerisinde birçok bağlanma hikayesini de barındıran Ayşenur ve Micheal'ın hikayesidir. Yazarın da deyimiyle: "Belki sizin belki benim belki tanıdığınız belki de tanımadığınız parçalarımızın hikayesi."dir. Kitabın içeriği kaçıngan bağlanan Ayşenur ile terapist eşi Micheal'ın kızları Işık ile birlikte deneyimledikleri ebeveynlik süreci ve ilişkilerinden yola çıkarak bağlanmaya dair edindikleri farkındalığı konu almaktadır. Aynı zamanda kendi ebeveynlerinin tutumlarının ve deneyimlerinin yaşadıkları ilişkiye etkisi de geniş bir açıdan okura yansıtılmaktadır.

Kitabın başlangıcı; Ayşenur'un kızı Işık ile birlikte çıktığı uçak yolculuğunda zihninden geçenler, kendine sorduğu sorularla ebeveynlik yolculuğu sayesinde kendine bakışını yansıtan cümlelerle yapılmıştır. Burada uzun bir süredir ailesinden ayrı kalmasına rağmen aslında ailesini kendi ilişkilerine taşıdığını, ilişkilerinde verdiği birçok tepkinin buradan kaynakladığını anımsaması ve bunun yanı sıra güvenli bağlanmayı ebeveyninden hiç öğrenememiş bir bireyin de kazanılmış güvenli bağlanma ile kendi bağlanma şeklini dönüştürebileceğini kendine hatırlatması yansıtılmıştır.

Kitapta Ayşenur'un annesinin aynı zamanda kendi ebeveynlik stiline de yansıyan yaşamına yer verilmiştir. Burada katı bir ebeveynlik tutumu sergileyen annesi Nur'un da katı bir tutumla büyütüldüğünü, babasının onayını alabilmenin çocukluğundaki en önemli şey olduğuna değinilmiştir. Nur'un deneyimledikleri ve Ayşenur'u yetiştirirken kullandığı ebeveynlik biçiminin Ayşenur'un kızı Işık'ta zorlandığı temel durumlara ve kaçıngan bağlandığı için Micheal ile ilişkilerindeki kırılmalara yansıdığı geniş açıdan sunulmuştur.

Aynı zamanda Micheal'ın annesi Stacey'in bir ebeveyn ve eşi Nick ile birlikte bir çift olarak sergilediği davranışların Ayşenur'da uyandırdığı hayranlık, bu hayranlıkla Stacey'den öğrendikleri konu edilmiştir. Burada Stacey Ayşenur'a, eşi Nick ile birlikte ilişkilerindeki akışın regülasyona- sinir sistemini dengede tutabilmek için yapılan müdahale- bağlı olduğunu, regülasyonunun yakın ilişkilerdeki gibi ebeveynlikte de bebeğin güvenli bağlanabilmesinin anahtarı olduğu Stacey'in ağzından aktarılmıştır. "Önce kendimizin ebeveyni olmalıyız." sözüyle Ayşenur'un kendisine dönmesini, önce kendi ihtiyaçlarını sonrasında da kızının ihtiyaçlarını nasıl karşılayabileceğini fark etmesini sağladığı işlenmiştir.

Daha sonrasında Ayşenur'un kendine dönüşü ile birlikte hayatına eklediklerine yer verilmiştir. Satır aralarında içsel farkındalığın Budist felsefesindeki karşılığı olan tai chi ve meditasyon çalışmaları gibi somut uygulamalarından bahsedilmiştir. Aynı zamanda içsel farkındalığa ulaşmanın doğu ve batı öğretilerinde kavram olarak farklılaşmasına rağmen; anda olmak, bilinçli farkındalık gibi bildiğimiz ortak konularda benzer olduğu, kişinin buradaki yolculuğunun Budizm, Tasavvuf ya da



Mindfulness fark etmeksizin aynı kapıda son bulduğu işlenmiştir. Ayşenur, olay ya da durumları daha çok sol beyninde işleyen yani bir olay ya da durumu mantıksal açıdan ele alıp duygularının ve sezgilerinin kanalından geçirmeyen biri olarak gösterilmiştir. Bu yüzden Ayşenur'un sezilen his gibi yeni kavramlar öğrenmesinin, kitap bilgileri dışında ebeveynlik uygulamalarının olabileceğini gösteren doğal ebeveynlik grubuna katılarak beynin sağ tarafının aktivasyonuna da izin vermesinin kendini bütünleştirebilmesine sunduğu katkı da yansıtılmıştır.

Devecigil Işığın Yolu'nda hem Ayşenur'un ebeveynlik sürecinde yaşadığı zorluklar hem de Micheal'ın çocuk grubunda bağlanmayı çalışması üzerinden duygu ve davranış regülasyonuna, çocuklarda duyu bütünlemeye dair önemli bilgiler de sunmuştur. Bakım veren kişinin duyu bütünlemeyi desteklemesinin dışarıdan alınan duyusal uyaranların sinir sistemine sağlıklı bir şekilde aktarılmasını sağladığına değinmiştir. Bir terapist olan Micheal'ın geçmişinden getirdikleri, Ayşenur ile yaşadığı ilişkisinde zorlandığı sınırlar da konu edilmiştir. Bir terapistin kendi ilişkisinde ancak sevgili ya da eş olabileceği, koyacağı sağlıklı sınırlar ile kendi sınırlarını yok saymak yerine ilişkisinden güç alarak iyileşebileceği Micheal üzerinden örneklendirilmiştir. Kitabın ilk bölümü her ne kadar bir ilişkinin kırılma noktasıyla başlamış olsa da sonlarına doğru yapıcı bir ilişkinin içerisinde iki bireyin hem kendi yolculuğuna çıkabileceğini ve ilişkisinden güç alarak iyileşebileceğini göstermiştir. Bu da yazarın: "İlişkilerde incinir, ilişkilerde iyileşiriz..." sözünü doğrulamaktadır.

Kitaba ilişkin izlenimlerim

"Işığın Yolu" yalnızca Ayşenur ve Micheal'ın değil hepimizin kendinden ya da çevresinden bir şeyler bulabileceği bir hikaye aslında. Her ne kadar hikaye üzerinden verilmiş olsa da bağlanma, ebeveynlik, yakın ilişkiler ve mindfulness ile ilgili birçok kavram ve bilgiyi içinde barındırıyor. Hikayenin genel anlamda akıcı olduğunu, karakterlerin, olay ve durumların amaçlı bir şekilde sunulduğunu hissettim. "Işığın Yolu" bağlanma üzerine bir okuma yapayım ve bu hem doyum versin hem de kalıcı olsun diye düşünen birinin okursa keyif alacağı bir eser diyebilirim. Keyifli okumalar diliyorum.





İLKNUR ECEM BAYKUT
Uzman Psikolojik Danışman

AİLE OKULU VE EVLİLİK

Yazar Adı: Nevzat Tarhan
Yayınevi: Timaş Yayın Grubu
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2017
Sayfa Sayısı: 192

Psikiyatrist ve nöropsikolog olan Nevzat Tarhan'ın kaleme aldığı "Aile Okulu ve Evlilik" adlı kitabın birinci bölümünde detaylı olarak ebeveyn-çocuk ilişkisi ele alınırken ikinci bölümünde evlilik kapsamında eşler arasındaki ilişkiler okuyucuya sunulmaktadır.

Yazar, ebeveyn-çocuk ilişkisini işlediği bölümde anne-baba ile çocuk arasındaki iletişim, temel gereksinimleri karşılama, sevgi ve ilgi ihtiyaçlarının zamanında karşılanmaması durumunda çocuğun özgüven eksikliği, çeşitli aşırılıklar, tutarsızlık gibi olumsuz davranışlar sergileyeceğinden bahsetmektedir. Psikanalitik kuramda da Freud bu konuyu ele almış çocukların oral dönemde (0-2 yaş) temel ihtiyaçlarının ebeveyn tarafından karşılanmadığı veya yeterli olmadığı noktalarda kişinin ileri yaşlarda yemek yemeye düşkünlük, aşırı iyimser olma, kıskançlık gibi davranışları sergileyebileceğini dile getirmektedir. Kitapta yalnızca ihtiyaçlar konusu değil aynı zamanda ebeveyn davranışlarının ve aile içinde yaşanılan kriz durumlarının çocuğa yansımaları da bu bölümde anlatılmaktadır. Anne babaların çocukları arasında adaletli davranması gerektiğinin altını çizerken, saygı konusunu da ele alan Tarhan, bu konuda yapılan hatalara dikkat çekerek doğru tutumlar hakkında bilgilendirme yapmaktadır. Aile içinde yaşanılabilecek temel kriz durumlarından bahsederken temelde en çok boşanma ve kayıp durumları üzerinde durmaktadır. Boşanma ve yakın birinin kaybının çocuğu ve evdeki bütün üyeleri olumsuz etkileyebilecek bir durum olduğundan bahsederken bu durumlarda ebeveynlerin üstlerine düşen görevleri anlatmaktadır. Yazarın ele aldığı boşanma süreciyle alakalı literatür incelendiğinde çeşitli araştırmaların yer aldığı görülmektedir. Amonto'nun geliştirdiği Boşanma-Stres Uyum Kuramı boşanma döneminin ele alınması ve sürecin yarattığı stres durumunu ele alan bir kuramdır. Bu kuramda çiftlerin birlikteyken yaşamaya başladıkları sorunlar ve boşanma ile sonuçlanan evliliklerin bu süreci ele alınmaktadır. . Yaşanan bu durumun, çiftler arasında stresli durumlara sebep olduğunu ayrıca boşanma sürecinin yalnızca çiftleri değil çocukları da duygusal, sosyal, davranışsal ve sağlık bakımından etkilediği ifade edilmektedir. Tarhan kitabında bu olumsuz süreci ebeveynlerin sağlıklı ele alabilmesi için birtakım bilgiler vermektedir.

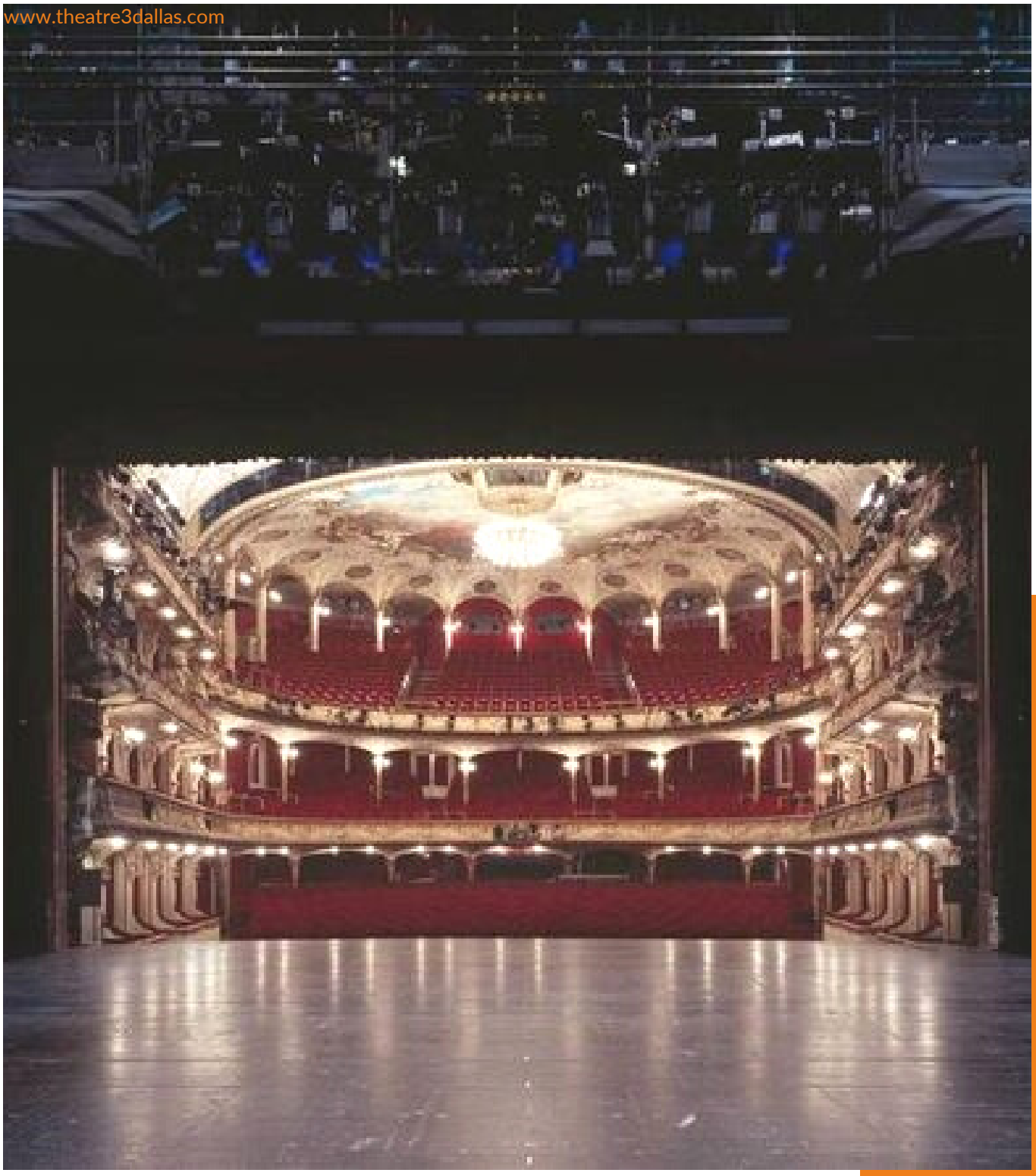
Kitabın ikinci bölümü "Eşler Arası İlişkiler" başlığı altında yer alan bilgilerden oluşmaktadır ve bu bilgiler çocuklardan ziyade çiftlerin birbirleri arasında iletişimleri temelinde devam etmektedir. Eşler arasında sevgi, saygı kavramlarının önemini belirten yazar, bu konuların yanı sıra çiftlerin alkol



bağımlılığı durumunun ilişkilere yansıması, kıskançlık, arkadaşlık ilişkileri, iş ve aile yaşamı arasında sağlıklı dengenin kurulması konularını detaylandırmaktadır. Kitapta sağlıklı bir evlilik yaşantısı için eşlerin karşılıklı olarak fedakarlık yapılmasının önemi vurgulamaktadır.

Kitaba ilişkin izlenimlerim

Aile Okulu ve Evlilik kitabı aile içinde huzur, güven ve mutluluğun yakalanması için çeşitli öneriler sunmaktadır. Kitabın bu yapısı evlilik yolunda ilk adımı atmak isteyen kişiler için iyi bir yol haritası olacaktır. Ayrıca evliliğinde ve aile içinde çeşitli problemler yaşayan veya yaşamakta olan bireyler için de sorunları daha sağlıklı bir biçimde ele almayı sağlayabilmektedir.



TİYATRO İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





SIĞINTILAR

MÜCAHİT AKKAYA
Psikolojik Danışman/ Doktorant

Yazan: Slawomir Mrozek
Çeviren: Zihni Küçümen
Yöneten: Mehmet Yıldız
Oyuncular: Nusret Baltacı, Hasan Ergün
Oyunun süresi – Perde sayısı: 65 dakika/ 1 perde
Yer: Diyarbakır DT
Sezon: 2021/ 2022

Polonyalı iki adam, biri köylü diğeri bir yazar. Yazar siyasi nedenlerle, köylü ise para kazanmak için Paris'e gelmiş. Bir apartmanın bodrumunda fareler gibi yaşayıp hayata tutunmaya çalışıyorlar. Tutunabilirlerse...

"Yazı spoiler içermektedir."

Farklı amaçlar, farklı hayaller ortak bir çatı. Tabii bir apartmanın bodrumuna çatı demek ne kadar doğruysa. Oyuncuların bir adı yok, biri köylü, proleterya (ücretli işçi). Öteki ise siyasi nedenlerden ötürü anayurdunu bırakıp çok uzaklara, yeni bir gelecek kurmak için Paris'e gelen (kaçan) bir aydın. Oyun sınıfsal ayrımın, üstten bakışın, kendine hapsolmanın ise bir tasviri adeta. Yazar karakteri, kendine hapsolan, kendi köşesinde ya kitap okuyan ya bir şeyler yazan, içinde bulunduğu koşullara ilgisiz davranan, ekmeğini, aşını paylaşan, dayanışmayı ön plana koymaya çalışan biri görünümünde. Köylü karakteri ise eve dönme hayalini hedefe dönüştürmek için çabalayan, koşulları güç bir işte, meslek hastalığına yakalanma pahasına çalışan biridir. Oyunu psikolojik açıdan incelemeden önce sosyolojik açıdan çizilen profile, sosyal hizmet açısından değinilebilecek noktalara bakmakta fayda var. Yoksulluğun, zorlu yaşam koşullarının, insanların temel ihtiyaçlarını karşılamakta bile zorlanmalarının onların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarına zarar verebileceğini gözler önüne seren oyun, insan olmanın beraberinde getirdiği temel hakların, ihtiyaçların karşılanmadığını, kaçak bir şekilde, ucuz işgücü olarak çalıştırılan insanların iş güvencelerinin olmamasının, yaşam güvencelerinin olmayışının hayatın acı gerçekliğinin yüzümüze çarpmasına neden olmaktadır. Sürekli damlayan su sesine, duyarsızlaşma, insan gibi hissetmeyip bir fare, bir sürüngen, bir mikrop gibi hissetmek. Herkesin gördüğü ama hiç kimsenin bir şey yapmak için çaba göstermediği insanlar. Yazar ve köylü karakteri gibi kim bilir kaç insan hayata tutunmaya çalışıyordur?

Oyunun sonlarına doğru köylü karakteriyle yazar arasında geçen diyalogda yazar, pelüş köpeğini bir türlü bırakmayan köylü karakterine, ne yaptığını, neyi gizlediğini bilmiyor muyum sanıyorsun diyerek pelüş köpeğin içine saklanmış paraları çıkarmaya başlar, o sırada bütün sırrının bozulduğunu gören ve bunun şokunu yaşayan köylü karakterinin gerçeklikle bağı kopmaya başlar. Adeta cinneti andıran sahnelerde, bir anda tüm paraları yırtan, varını yoğunu, birikimini o anlık kopuşla yerle bir eden köylü karakteri, kendine geldiğinde, az önce yaşanılanları hatırla-

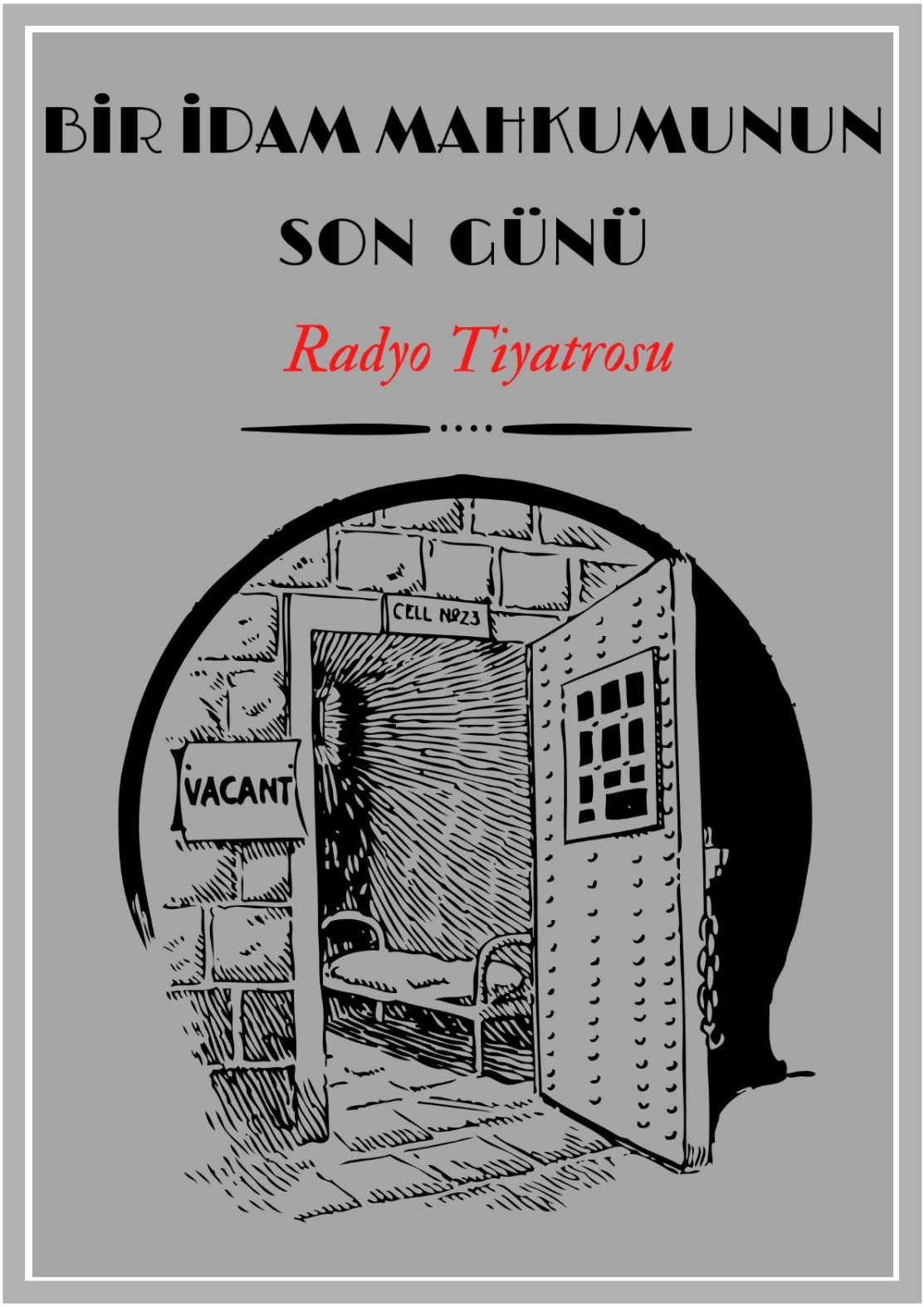




mıyor gibi görünmektedir, köylü karakterinde fiziksel belirtiler görülse de bu davranışların depersonalizasyondan (kişinin kendine yabancılaşması) kaynaklı olduğunu söyleyemeyiz. Yardım meslekleri için hayati öneme sahip kavramlardan biri olan sosyal destek, oyunun genel yapısında kendini göstermektedir. Bireyin sağlığını sürdürmesi için önemli olan sosyal destek düşük olduğunda, birey strese yol açan yaşantılar karşısında kendisini güçsüz hissedebilmekte, başa çıkma mekanizmalarını devreye koymadığında ise psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Sosyal destekten yoksun, kendi karanlık dünyalarında hayata tutunmaya çalışan, kendilerini bir insandan çok fare gibi tiksinti duyulan bir varlık gibi hisseden iki insanın hikayesini anlatıyor "Sığıntılar". Hayata tutunmaya çalışan ancak sığıntı gibi duran, hisseden iki kişinin hikayesini.

Oyuna ilişkin izlenimlerim

Oyun, sosyal hizmet, sosyoloji ve psikoloji açısından birçok veriyi barındırıyor. Oyunu izlerken insan olmanın, var olmanın verdiği ızdırabı, oyuncularla birlikte hissediyorsunuz. Kendinizi, bu sistemin işlemesindeki rolünüzü, sorguluyorsunuz. Bol sorgulamalı bir oyun izlemek istiyorsanız Sığıntılar'ı izlemenizi tavsiye ederim.





AYŞE DOĞAN
Psikolojik Danışman

BİR İDAM MAHKÛMUNUN SON GÜNÜ

Yazan: Victor Hugo
Yöneten: Mehmet Köseoğlu
Uyarlayan: Tayfun Türkili, Beyza Kara
Oyuncular: Sezai Aydın, İskender Bağcılar, Murat Şen
Oyunun süresi – Perde sayısı: 57 dk. - (Perde yoktur.)
Yer: TGRT- Radyo Tiyatrosu

Bir İdam Mahkûmunun Son Günü, bir hapishanede hayatının son altı haftasını geçiren bir idam mahkûmunun korku ve acılarının öyküsüdür. Tiyatro boyunca adından söz edilmeyen mahkûm, Bicêtre hapishanesinde yaşadığı, yaptığı ve gördüğü şeyleri kendi bakış açısıyla ifade etmektedir.

! "Yazı spoiler içermektedir."

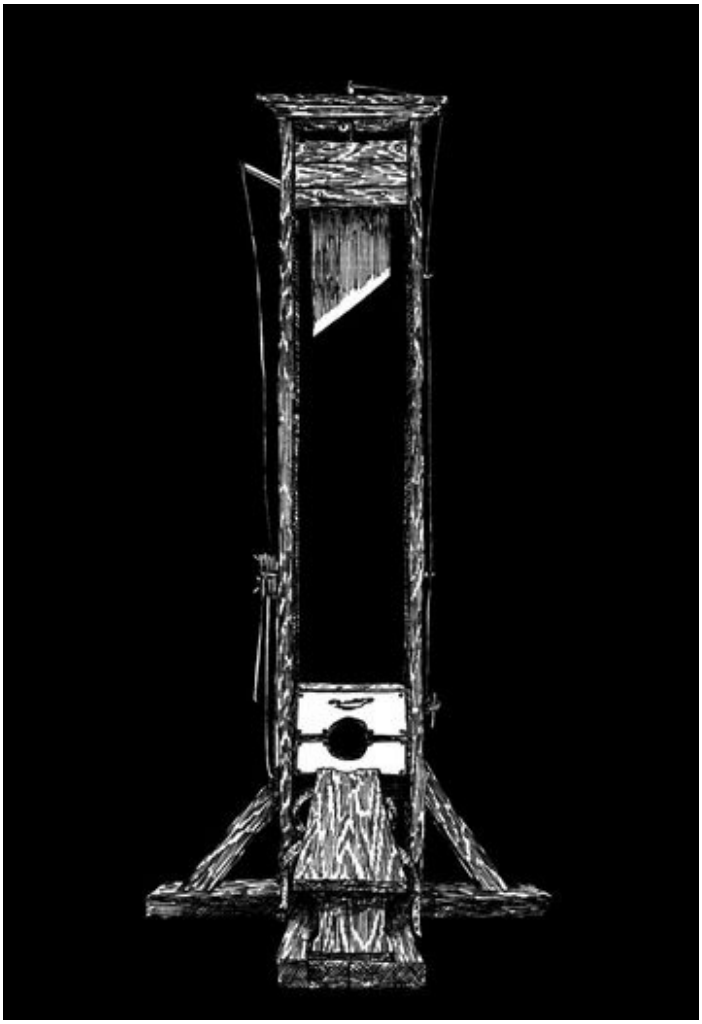
Bir İdam Mahkûmunun Son Günü; hasta ve aç çocuğu için yiyecek çalmak isterken yanlışlıkla birini öldüren bir mahkûmun cezasının kesinleşmesi ve uygulanması sürecini dile getirmektedir. Kitabı ile kıyaslandığında oyunda kurgu ve düzenlemelerle esere eklemeler yapıldığı gözlemlenmektedir.

Her ne kadar bir idam mahkûmunun son günü olarak adlandırılsa da oyunda mahkûmun aldığı ölüm cezasının temyize başvurulmasından, kararın çıkıp idamın gerçekleştiği 6 haftaya kadar geçen süreçte mahkûmun kafasını kemiren düşüncelerin ince ince işlenerek dinleyicilere aksettirildiği bir eser demek doğru olacaktır.

Mahkeme sahnesinde; başına ne geleceğini korkuyla, heyecanla ama ufak da olsa bir umutla bekleyen mahkûm ve avukatı arasında geçen konuşmayla giriş yapılmaktadır esere. Oyunda ilk dikkati çeken yer avukatın belki ömür boyu kürek cezası almanı sağlayabiliriz minvalindeki sözlerine mahkumun; asla, kürek mahkumu olmaktansa ölmeyi yeğlerim ifadelerini kullanmasına karşılık, ölüm cezası aldıktan sonra süreç boyunca adeta bir obsesyon gibi ölümü düşünmesi olmuştur. Hatta oyunun ilerleyen bir noktasında kürek mahkûmu olmanın en azından yaşamak, güneşi görmek imkânı sunmasından dolayı tercih edilebileceği bahsi geçmektedir.

"Biri hakkında verilen idam kararı aynı zamanda o kişinin ailesini, sevdiklerini de cezalandırmak oluyor" sözlerini eserdeki en etkileyici noktalardan biri olarak değerlendirmek mümkündür. Oyunun pek çok noktasında hümanizm yaklaşımının etkileri görülmektedir. Hümanizm, insan onurunu, biricikliğini, özgürlüğünü temele alan bir yaklaşımdır. İnsanın özgür bir varlık olması sebebiyle kendi davranışlarının sorumluluğunu alması gerektiği anlayışına sahiptir. İdama; bir insanın hayatına son vermek olması ve onun kendisini değiştirme şansını elinden alması sebebiyle karşı çıkılmaktadır. Bir İdam Mahkûmunun Son Günü adlı oyunun, bir suçun cezasına karar verilirken dahi insani yolların ve şartların bulunabileceğini vurgulaması yönüyle oldukça kıymetli bir eser olduğunu söylemek gerekmektedir.

Ölüm cezasının verilip kararın temyiz yolunun açık olması mahkûma altı haftalık bir zaman kazandırmıştır. Bu süreçte mahkûmun müzmin bir umutla kendisinin affedileceğini beklediği görülmüştür. Umut kavramı; bireylerin hedeflerine ulaşmak için alternatif yollar bulmasına ve motive olmasına kaynaklık teşkil eden bir bilişsel süreç olarak tanımlanmaktadır.Yüksek veya düşük umut seviyesi bireylerin yaşamlarında amaçlarına ulaşmak için yaptıkları eylemlerine yansımaktadır (Bülbüloğlu, 2018). Oyunda mahkûmun umudunu korumak suretiyle yaptığı eylemlere; gardiyanlarla aynı odada kalan diğer mahkûmlar hakkında konuşmasını, kendisini onlarla kıyaslamasını, hislerini kaleme almasını örnek vermek mümkündür. Her ne kadar umudunu korumaya çalışsa dahi zaman geçtikçe her bir saat, her bir dakika mahkûmu değişik ruh hallerine sokuyor, mahkûmun; kaygı, korku, sıkıntı içerisinde kendisini tamamen boğulmuş hissettiği fark edilmektedir.



İdamına altı hafta kalmış birinin hislerini, yaşadıklarını kaleme alması oyunun başlarında "ben öldükten sonra bunlar bilinse ne olur ki" şeklinde bir düşünceyle ifade edilirken daha sonra; idama mahkûm edilen kişilerin duygularını, yaşadıklarını, içinde bulundukları ruh halinin bilinmesi açısından belki başka idamların önüne geçer düşüncesine evrildiği görülmüştür. Bu nokta Adler'in sosyal ilgi kavramını çağrıştırmaktadır. Zira sosyal ilgi kavramıyla Adler; bireylerin toplumun bir parçası olduklarının ve sosyal dünyayla mücadele ederken sergiledikleri davranışları ifade etmektedir. Sosyal ilgiyi bireyin yalnızca kendi iyiliğine değil toplumsal gelişime ve başkalarının hayatına da olumlu etkiler bırakma isteği olarak tanımlamak mümkündür. Mahkûmun yazdığı yazıları yoluyla, başka mahkûmlara ceza verirken daha insancıl kararlar verilmesine kaynaklık teşkil etmeyi hedeflediği söylenebilir. Mahkûmun yalnızca kendi iyiliğini düşünen biri olmadığı, son anlarına kadar ne hissettiğini neler düşündüğünü ifade etmeye ihtiyaç duymasından anlaşılmaktadır.

Mahkûmun başka hayatlara katkı sağlamak amacıyla yazdığı mektuplarını varoluşçu kuramın temel ilkeleriyle ilişkilendirmek de mümkündür. Varoluşçu kurama göre; ölüm, yaşama anlam katmaya yaramaktadır. Zira ölüm, doğum, açlık, uyku gibi olgular ve dürtüler doğanın yasalarıdır. İnsanoğlu bu yasalardan kaçamayacağı için, içinde yaşadığı değişikliklere uyum sağlamayı ve bu dünyada yaşamayı öğrenmelidir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2014). Dolayısıyla mahkûm her an ölüm düşüncesini kafasında evirip çevirirken bir yandan da bu düşüncelerle baş etmenin bir yolu olarak mektuplara sığınmıştır denilebilir.



Oyuna ilişkin izlenimlerim

Bu oyun vasıtasıyla, idamı idam mahkûmundan öğrenme ve anlama şansını yakaladığımı düşünüyorum. Ne zaman ve nasıl öleceğini bilen bir idam mahkûmunun son zamanlarına eşlik ediyor gibi hissettim. Oyun boyu bir yandan idamın sadece suçluyu değil onun yakınlarını da eksik bırakmak olduğunu düşünürken bir yandan da peki ya acı içinde öldürülen, tecavüz edilen, zarar gören suçsuz insanlar ve onların yakınları ne hissediyor diye sorgulamaktan kendimi alamadım. İdamı savunmak veya karşıtı olmaktan ziyade beni daha çok sorgulatan ve daha insani yöntemler bulunabilir mi diye düşünmeme olanak sağlayan bir oyun olduğunu ifade ederek sözlerime son vermek istiyorum. Şimdiden iyi seyirler dilerim.



KAYNAKÇA

FİLM İNCELEMELERİ

6- Kış Uykusu- Özlem Tekin

1: https://www.nuribilgeceylan.com/movies/wintersleep/displayphoto.php?mid=6&desc=Inspired+from+a+drawing+by+I.Glazunov+%28with+the+kind+permission+of+the+artist%29&file=posterdesign1.jpg&hires=posterdesign1_hires.jpg
2: https://www.nuribilgeceylan.com/movies/wintersleep/displayphoto.php?mid=6&desc=&file=still6.jpg&hires=still6_hires.jpg
3: https://www.nuribilgeceylan.com/movies/wintersleep/displayphoto.php?mid=6&desc=&file=still12.jpg&hires=still12_hires.jpg

9- İtiraf- Fatma Batık Şimşek

1: https://www.beyazperde.com/filmler/film-45564/
2: https://tr.pinterest.com/amp/pin/566538828097093430/
3: https://ibrahimkarabiber.com/post/160081579303/itiraf-2001

12- The Lost Daughter- Mine Tekin

1: https://www.wikiwand.com/en/The_Lost_Daughter_(film)
2: https://www.newsweek.com/lost-daughter-cast-olivia-colman-dakota-johnson-jessie-buckley-paul-mescal-1664658
3: https://www.latimes.com/espanol/entretenimiento/articulo/2021-12-30/the-lost-daughter-es-el-fascinante-retrato-de-una-madre-imperfecta

16- Pieces of a Woman- Tuğçe Erdem

1: https://www.adorocinema.com/filmes/filme-278309/
2: https://claudia.abril.com.br/cultura/pieces-of-a-woman-netflix-luto-maternidade/
3: https://www.thesun.ie/tv/6291222/netflix-uk-january-releases-2021/

19- Penceredeki Kadın- Ahmet Yaşar

1: https://tr.pinterest.com/melodyjacob/movies/
2: https://www.moviemeter.nl/nieuws/netflix-neemt-the-woman-in-the-window-over-van-disney-1175
3: https://www.imdb.com/title/tt6111574/mediaindex

KİTAP İNCELEMELERİ

22- Beden Asla Yalan Söylemez- Gizem Ataş

1: https://pin.it/1zyHpqb
2: https://pin.it/4EEEvMN
3: https://pin.it/23S9nSs

25- İyi Aile Yoktur- Elif Gök

1: https://www.kitapyurdu.com/kitap/iyi-aile-yoktur/472745.html
2: https://1000kitap.com/kitap/iyi-aile-yoktur--123676
3: https://pin.it/G61JJc9

27- Işığın Yolu- Seren Tuğçe Ay

1: https://www.migros.com.tr/isigin-yolu-nilufer-devecigil-p-23b7c6f
2: https://pdrrehberi.com/anne-kalbi-cocugun-okuludur-baglanma-surecinin-onemi
3: https://dogalebeveynlik.com/kitaplar/isigin-yolu/

30- Aile Okulu ve Evlilik- İlknur Ecem Baykut

1: https://www.trendyol.com/timas-yayinlari/aile-okulu-ve-evlilik-p-74734110
2: https://ilkha.com/guncel/prof-dr-nevzat-tarhan-depreme-fiziksel-oldugu-kadar-psikolojik-hazirlik-da-onemli-114181
3: https://tr.pinterest.com/pin/4362930874708400/

TİYATRO İNCELEMELERİ

33- Sığıntılar- Mücahit Akkaya

1: http://www.devtiyatro.gov.tr/DevletTiyatro/tr/oyundetay/2638?a=sigintilar

36- Bir İdam Mahkûmunun Son Günü- Ayşe Doğan

Bülbüloğlu, E. (2018). *Umut, algılanan stres ve baş etme tutumlarının psikolojik belirtilerdeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.
İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E.E. (2014). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi Yayınları.

1: https://www.canva.com/design/DAE4T1yQm9Y/NV3MxckuKHGHSm1fJDyWnw/edit
2: https://www.canva.com/design/DAE4T1ZpeQA/QlOqE6ODTqVClD6DmOMhwA/edit
3: https://thorazos.threadless.com/designs/guillotine-white-ink/epik=dj0yJnU9ZEFtVnF0d0F6d0pLLXNaaWdyUHRHOFJjZzMybkhHaUUmcD0wJm49ZzV1SHFrUlhpSmZnYlRaM3U5Qzd1QSZ0PUFBQUFBR0lWQkVN



PSİKOLEKTİF+

SAYI 14 - MART 2022