PSİKOLEKTİF+
SAYI 19 - EYLÜL 2023
Her 3 ayda bir yayınlanır.



SELAHATTİN PAŞALI

film incelemeleri

LEILA'S BROTHERS
ÖZLEM TEKİN
6
PSİKOLEKTİF+





9
PSİKOLEKTİF+
THE FUNDAMENTALS OF CARING
FATMA BATIK ŞİMŞEK

MUKAVEMET
FEYZA KILINÇ TAYFUN
12
PSİKOLEKTİF+

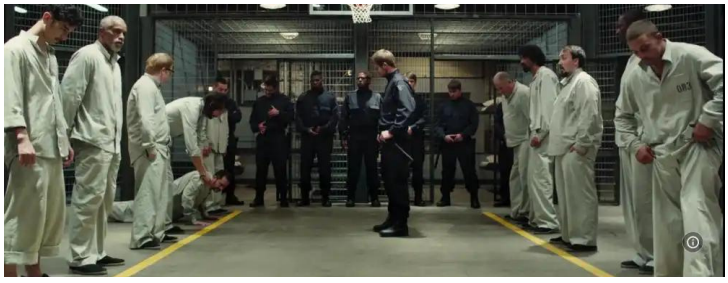




15
PSİKOLEKTİF+
THE BUTTERFLY EFFECT
MİNE TEKİN ERGİN

MATCHSTICK MAN
AHMET YAŞAR
16
PSİKOLEKTİF+





21
PSİKOLEKTİF+
THE EXPERIMENT
OZAN ATAMIŞ

HUSTLE
TUĞÇE UYSAL
24
PSİKOLEKTİF+

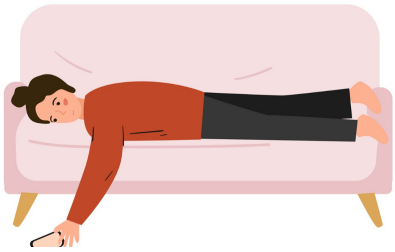


PSİKOLEKTİF+
SAYI 19 - EYLÜL 2023

kitap incelemeleri



28 PSİKOLEKTİF+
ANNA KARENİNA
ELİF GÖK



31 PSİKOLEKTİF+
PROKRASTİNEYŞIN
ZEYNEP ÜNAL



34 PSİKOLEKTİF+
GECE YARISI KÜTÜPHANESİ
AYŞE DOĞAN



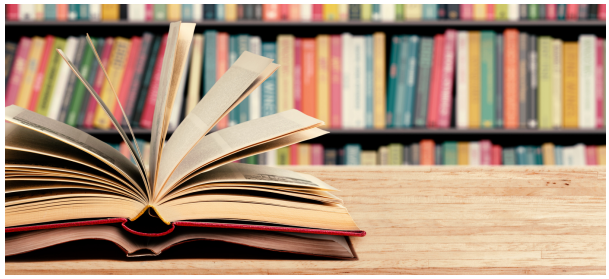
37 PSİKOLEKTİF+
İTAATSİZLİK ÜZERİNE
MUHAMMED ÖZKAN

tiyatro

EVLİLİKTE UFAK TEFEK CİNAYETLER
MÜCAHİT AKKAYA
41 PSİKOLEKTİF+



KAYNAKÇA
44 PSİKOLEKTİF+



psikolektif @psikolektifresmi
@psikolektif psikolektif@gmail.com psikolektif



Genel Yayın Yönetmeninden

TUĞÇE UYSAL
Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Uzman Psikolojik Danışman

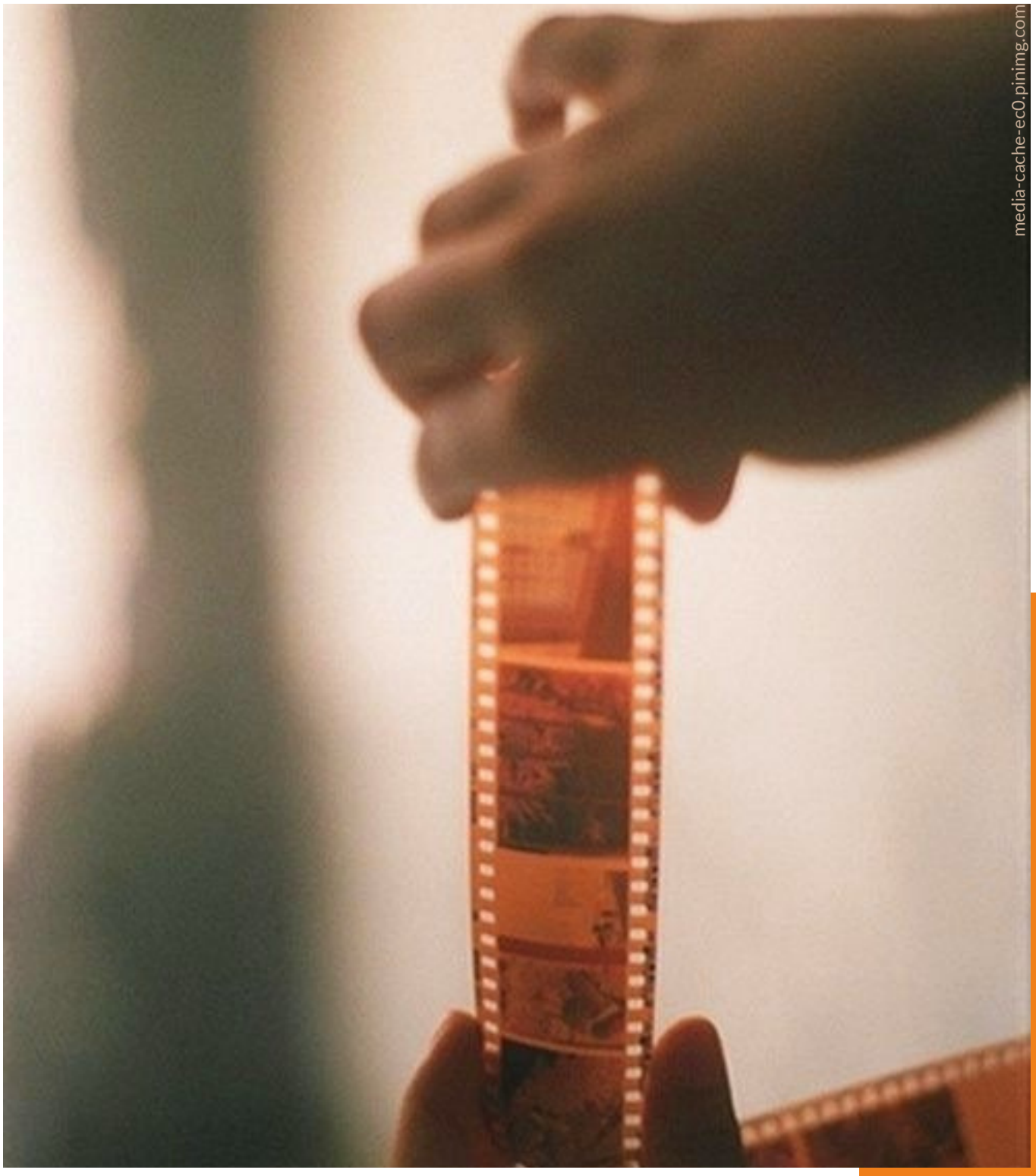
Sinema, Edebiyat ve Tiyatro'yu; Ruh sağlığı ve eğitim alanıyla buluşturan, Psikolektif+ derginin 18. Sayısında 7 film, 4 kitap ve 1 tiyatro incelemesi yer almaktadır. Yaz mevsimi ile vedalaştığımız, sonbaharı karşıladığımız bugünlerde sizlerle buluşan dergimizin kapağında başarılı oyuncu Selahattin Paşalı misafirimiz olmaktadır.

Derginin bu sayısında Selahattin Paşalı'nın rol aldığı Mukavemet filminin incelemesi Uzman Psikolojik Danışman Feyza Kılınç Tayfun tarafından sunulmaktadır. Oyunculuğuyla göz dolduran Selahattin Paşalı, 1990 yılında İzmir'de doğdu. Lise dönemlerinde Darüşşafaka Spor Kulübü basketbol altyapısına girerek takım kaptanlığı yaptı. Oyunculuk kariyerine 2017 yılında yayınlanan Kalp Atışı diziyle başlamasına rağmen sesini kitlelere Netflix'te yayınlanan Aşk 101 dizisinde canlandırdığı Osman karakteriyle duyurdu. Kurak Günler filminde oynadığı Emre karakteriyle Antalya Altın Portakal Film Festivali ve Ankara Uluslararası Film Festivali'nde En İyi Erkek Oyuncu ödülünü kazandı. Selahattin Paşalı kariyerine Pera Palas'ta Gece Yarısı ve Ömer dizileriyle devam etmektedir.

Havalar hafiften soğumaya, rüzgar kendini hissettirmeye, balkon oturmalarına kahveler eşlik etmeye başlamışken yanınıza bir yoldaş arıyorsanız Psikolektif+ bu sayıyla yardımınıza yetişti. Sözü fazla uzatmadan alanında uzman kişilerin hazırladığı incelemelerle sizleri baş başa bırakıyorum. Keyifli okumalar...

film ekibi yöneticisi: Özlem Tekin **kitap ekibi yöneticisi:** Elif Gök

dergi tasarım - Kadriye Ulus**,** Burak Gencer



FİLM İNCELEMELERİ





ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman

LEILA'S BROTHERS

Vizyon Tarihi: 2022
Tür: Dram
Yapım: İran
Süre: 160 Dakika
İmdb puanı: 7,9
Oyuncular: Taraneh Alidoosti, Navid Mohammedzadeh, Saeed Poursamimi
Yönetmen: Saeed Roustayi

72.Cannes Film Festivali'nde FIPRESCI ödülünü alan film, İsmail'in dalgın bir şekilde sigara içmesiyle başlar. Filmin odağındaki aile, İsmail, eşi ve çocukları olan Leila, Alireza, Parviz, Manouchehr ve Farhad'dan oluşmaktadır. Alireza, Parviz, Manouchehr ve Farhad, devamlılığı olan mesleklere sahip değildir. Leila ise yıllardır çalışan ve ailenin geçimini sağlayan konumdadır. Leila'nın herkesin yararına olacağını düşündüğü bir fikri vardır, bu fikri aile üyeleriyle paylaşması ile işler karışacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Psikososyal gelişim kuramının içsel bütünlüğe karşı umutsuzluk evresinde, kişinin yaşam boyu çaba sarf ettiği şeyler tamamlanmış veya tamamlanmaya yakındır. Geçmişe, tamamlanma ve doyum hissiyle bakabilenler ego bütünlüğü yaşarken, yaşamını gözden geçirdiğinde hayal kırıklığı ve kaçan fırsatlar için pişmanlık yaşayanlar umutsuzluk yaşamaktadırlar. İsmail, aile reisi olan kuzeninin ölümünden sonra aile reisi olmayı istemektedir ve böylece yaşamında eksik olan saygınlığı aile reisi statüsü ile kazanabilecektir. Hatta Parviz'in yeni doğan oğluna kuzeni Gulam'ın ismini vermek istemekte ve kimin aile reisi olacağı konusundaki kararı bu hamleyle etkileyebileceğini düşünmektedir. Aile reisi olmak istemesine karşın diğer aile üyeleri İsmail'i görmezden gelmekte ve ona saygı göstermemektedir. Bir düğün töreninde takacağı altınlar ile aile reisi olarak doyuma ulaşmak istemiş ancak Leila'nın planıyla aile reisi olamamış ve hayal kırıklığı yaşayarak içine kapanmıştır. İsmail'in bu evrede başarısız olduğu söylenebilir.



Yapısal aile danışmanlığına göre, geçici koalisyonlar kriz veya stres durumlarında aile üyelerinin bir araya gelerek özellikle bir üyeyi sorumlu olarak görmesi ve o üyeye tavır almasıdır. Leila, çalıştığı alışveriş merkezinde yeni dükkanların yapılacağını öğrenince bir dükkân satın alıp iş kurmanın mantıklı olduğunu düşünür ve bu fikri kardeşleri ile paylaşır. Dükkânı satın alabilmek için nakit paraya ihtiyaç vardır ve babalarında olan kırk altın ile eksik tamamlanacaktır. Leila, babasından gizli altınları almıştır ve dükkân için gerekli olan miktar toplanmıştır. Alışveriş merkezindeki mağaza alındıktan sonra İsmail, durumu kabullenmiş gibi görünür. Leila ile kardeşleri, mağazanın yerini ona da göstermek istemişlerdir. İsmail, altınları almak için evi ipotek ettirdiğini ve altınları satmaları gerektiğini söyleyerek tartışma çıkarmış ve fenalaşarak hastaneye kaldırılmıştır. İsmail'in hastalanması, Leila'nın kardeşlerini düşündürmüştür. Leila'ya mağazayı satmaları gerektiğini, mağazanın kalması için ısrar etmenin doğru olmadığını ifade etmişlerdir. Mağazayı satın almada tüm planı yapan Leila olduğu için bu olaydan sorumlu olarak Leila'yı seçmişlerdir. Leila'ya karşı bir koalisyon oluşturdukları söylenebilir. Ayrıca bu koalisyon, Leila'ya karşı oluşturulmuş ailenin erkek kardeşlerini içeren bir alt sistemdir.

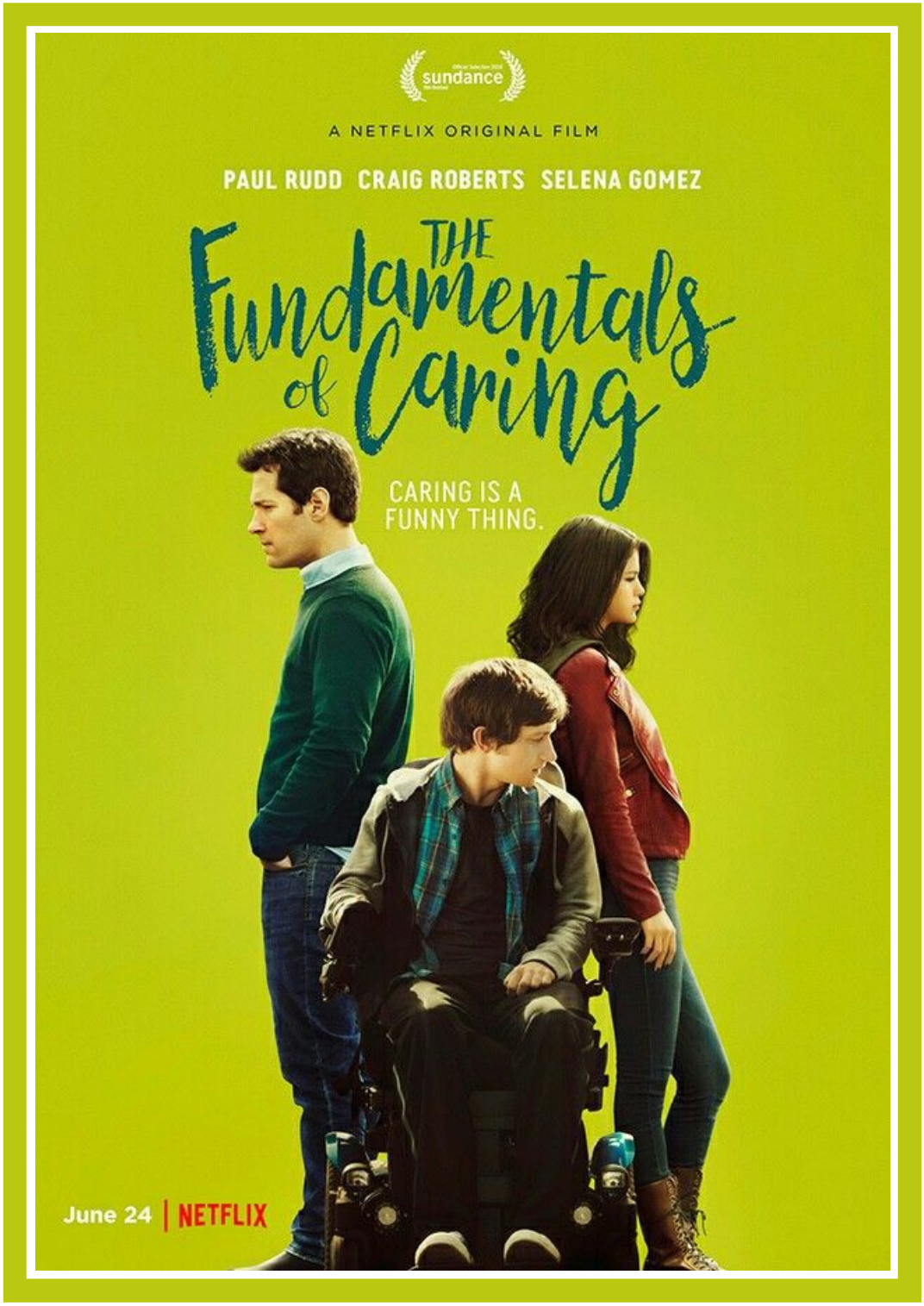
Toplumsal cinsiyet rolleri, toplumsal ilişkiler içerisinde cinsiyete ilişkin yüklenen anlamlarla ilişkili bir yapıdır. Toplumsal cinsiyet rollerine göre kadına anne, eş, kız kardeş olma, ev işlerinden sorumlu olma ve tüm ailenin bakımını sağlama gibi roller biçilmiştir. Leila, anne ve babasına bakım veren konumdadır. Anne ve babasının ilaç saatlerini düzenlemekte, onların doktor kontrolleri ile ilgilenmektedir. Evde yaşayan erkek kardeşi Farhad, bu konumda değildir. Leila ve kardeşleri, Manouchehr'in ortağı ile iş kurma konusunda görüşmeye giderlerken Leila'nın bir kadın olarak gelmesinin uygun olmadığını ifade etmişlerdir. Yıllar önce Leila ile evlenmek isteyen birisi, Leila'nın babası ile bu konuyu görüşmeye geldiğinde Leila'ya fikri sorulmamış ve Leila adına karar verilmiştir. Leila'nın babası ve erkek kardeşlerinin toplumsal cinsiyet rollerine uygun olarak davrandıkları söylenebilir.

Yaşantısal aile danışmanlığına göre; işlevsel olmayan ailelerde, üyeler ben mesajları yerine biz mesajları ile iletişime geçmeye çalışmaktadır. Ben mesajları ile iletişim gerçekleşmediğinde aile üyeleri, suçlayıcı, yatıştırıcı, dikkat dağıtıcı, akılcı gibi rollere girer. Suçlayıcı kimse, konuyla ilgili odağa başkalarını koyma ve olayla ilgili sorumluluklardan kaçma eğilimindedir. Bu iletişim tarzı, kendini doğrulamaya çalışan gürültücü ve acımasız bir iletişim tarzıdır. Manouchehr, yaptığı bir usulsüzlük yüzünden İran'dan ayrılmak zorundadır, İran'da kalmaya devam ederse tutuklanma ihtimali vardır. Leila'nın anne ve babası, Manouchehr'in ülkeyi terk ediyor olmasının, diğer erkek kardeşlerin işsiz kalmasının ve toplumdaki diğer kişilerin gözünde küçük düşmelerinin sebebi olarak Leila'yı görmekte, hoş olmayan söylemlerde bulunarak Leila'nın kendini sorgulamasını istemektedirler. Ebeveyn olarak kendilerini sorgulamak yerine tüm sorumluluğu Leila'nın üzerine bırakırlar. Leila'nın anne ve babası suçlayıcı konumdadır.



Filme ilişkin izlenimlerim

Bazı hüzünlerin ve hayal kırıklıklarının tanıdık olduğu Leila ve ailesi aracılığıyla bizlere gösterilmiştir. Artık her şey yoluna girecek dediğiniz anda son hamlesini yapan hep aynı kişidir ve o noktada tekrar dağılmamak için güçlü olmak gerekir. Güçlü olmak için savaş veren herkese...





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

THE FUNDAMENTALS OF CARING

Vizyon tarihi: 2016
Tür: Dram, Komedi
Yapım: ABD
Süre: 97 Dakika
Imdb puanı: 7,3
Oyuncular: Paul Rudd, Craig Roberts, Selena Gomez
Yönetmen: Glendyn Ivin

The Fundamentals Of Caring filmi, Duchenne Musküler Distrofi (DMD) hastalığı olan Trevor ile onun bakıcılığını yapacak olan Ben'in yolculuklarını konu almaktadır.

! "Yazı spoiler içermektedir."

Aklınızdan 1 ile 3500 arasında bir sayı tutmanız istense tuttuğunuz bu sayıyı bilme olasılığımız nedir? Trevor, bu sorunun yanıtını arayan ve erkeklerde her 3500 çocuktan birinde görülme ihtimali olan Duchenne Musküler Distrofi (DMD) hastasıdır ve evde her türlü bakımı annesi tarafından sağlanan bir gençtir. DMD, 5 yaşlarının altında belirtileri ortaya çıkan genetik bir kas hastalığıdır. DMD hastaları, ilerleyen yaşlarda tekerlekli sandalyeye bağlı olarak hayatlarına devam etmektedirler ve ortalama 20 ile 30 yıl aralığında yaşam süreleri vardır. Trevor, bu hastalığı ile özel gereksinimli bir bireydir. Özel gereksinimli bireyler; hastalık, genetik, kaza gibi çeşitli nedenlerden gelişimsel, bedensel ve/veya eğitsel açıdan akranlarına kıyasla kabul edilen normale göre farklılık gösteren bireylerdir. Özel gereksinim genel olarak zihinsel yetersizlik, işitme yetersizliği, görme yetersizliği, dil ve konuşma güçlüğü, özel öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, bedensel/ortopedik yetersizlik ve yaygın gelişimsel bozukluklar şeklinde gruplandırılabilmektedir. Doğumdan öncesinde, sonrasında veya ilerleyen yaşlarda özel gereksinimli birey tanısının alınması bütün aileyi psikolojik, sosyal ve aile içi ilişkiler açısından etkileyen bir süreç olmaktadır. DMD, bedensel yetersizliğe giren bir hastalıktır ve Trevor'un ailesi de bu süreçten etkilenmiştir. Trevor'un hastalığının ilk öğrenildiği zamanlar baba bu gereksinime yönelik sorumluluğu kaldıramayacağını düşünerek aileyi terk eder ve bütün sorumluluğu annesi Elsa üstlenir. Bu sorumluluk ile Elsa hem bakıcılık eğitimi almıştır hem de çalışan bir anne olması nedeniyle bakıcılık hizmeti sunan kişilerden destek almaktadır. Elsa'nın işi dolayısı ile yeni taşındıkları yerde yeni bir bakıcıya ihtiyaç duyarlar ve karşılarına ilk çıkan kişi Ben Benjamin'dir.

Ben Benjamin, yıllar önce çocuğunu bir kaza sonucu kaybetmiş ve boşanma sürecinde olan emekli bir yazardır. Çocuk kaybını yaşayan ebeveynlerin, kendilerini sosyal hayattan geri çekmelerinin yanı sıra bu süreçte kendilerine veya eşlerine atfettikleri suçluluk duygusu eşlerin birbirinden uzaklaşmasına da neden olabilmektedir. Hatta bu süreç boşanma ile sonuçlanabilmektedir. Yas süreçleri denildiğinde Kübler-Ross'un inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabul aşamaları akla gelmektedir. Ben'in, yazarlık hayatına devam etmemesi, sosyal olarak tamamen kendi içine kapanması ve eşinin boşanma talebinden kaçması depresyon aşamasında olduğunu göstermektedir. Ancak devam eden süreçler ile ilgili Ben'in içinde bulunduğu kayba uyum sağlama süreçlerine değinilebilir. Kayba uyum sağlama süreçleri; kaybın bilişsel ve duygusal olarak farkına varılmaya başlanıp kabul edilmeye başlandığı aşama olan kaçınma aşaması, kaybedilen kişi olmadan hayatın devam ettirilmeye çalışıldığı eski sahip olduklarından uzaklaşarak yeni bir alana yönlendiği yüzleşme aşaması ve son olarak kaybedileni unutmadan hayata yönelik olumlu değişimin ve sağlıklı ilişkilerin olduğu uyum evresidir (Özel ve Özkan, 2020). Yaşadığı kayıp ile sahip olduğu hayata devam etmeyi reddeden Ben, hayatını sürdürebilmek ve geçimini sağlamak adına altı haftalık bir bakıcılık kursuna gider ve Trevor ile yolları bu şekilde kesişir. Ben, Trevor ile tanıştığında kaçınma aşamasından yüzleşme aşamasına geçmektedir.



Ben ile tanıştıklarında ve sonrasında Trevor, sürekli ondan 1 ile 3500 arasında bir sayı tutmasını ister. Hastalığının görülme olasılığını bir oyun haline getirmesi ve içinde bulunduğu durum ile ilgili sürekli olarak mizahi bir yaklaşımda bulunması aslında Trevor'un zorlayıcı yaşam koşulları ile baş etme yöntemidir. Aynı zamanda Trevor, çok düzenli bir hayata sahiptir. Sabahtan akşama kadar her saati planlıdır. Sadece haftada bir kere parka gitmekte onun dışında bütün hayatını evde bu düzen içerisinde geçirmektedir. Ben, çok kısa zamanda bu sürece uyum sağlasa da Trevor'un evdeki dünyasına sığdırdığı hayallerini gerçekleştirmesi konusunda cesaretlendirir ve Trevor'un görmek istediği yerlere doğru yolculukları başlar. Bu, Trevor'un hayallerinin gerçekleştiği bir yolculuktan ziyade Ben'in de kendisi ile yüzleşmesini sağlayacak bir süreç olacaktır. Çünkü Ben'in bütün çabası hayatını kaybeden oğlu yerine Trevor'un hayatını daha fazla kaybetmemesi üzerinedir. Trevor, Ben'in ısrarı üzerine babası ile yüzleşmek ister ancak beklediği gibi bir yüzleşme olmaz, hayal kırıklığı yaşar ve eve dönmek ister. Ben, bu yüzleşmenin bir hata olduğunu ve sadece ona yardım etmek istediğini söylediğinde Trevor'un "Hayır. Bana yardım etmeye çalışmıyorsun. Bu benimle ilgili değil. Bu seninle ilgili." ifadesi Ben'in kaçtığı yası ile yüzleşmesini sağlar.

Her şeye rağmen yolculuklarına planladıkları gibi devam eden Trevor ve Ben, bu yolculuktan kendilerine ve hayatlarına yönelik farkındalıklar ile geri dönerler. Ben, bu yolculuk sonrasında kaçtığı ayrılığı sonlandırır, asıl mesleği olan yazarlığa geri döner ve kayba uyum sağlama sürecine göre bakıldığında artık uyum evresine geçmiştir.



Filme ilişkin izlenimlerim

Film, DMD hastalığına odaklanmaktan çok bununla yaşamayı hayatına sindirmiş bir gence ve hayatını daha anlamlı nasıl yaşayacağına odaklanmamızı sağlıyor. İyi seyirler..





FEYZA KILINÇ TAYFUN
Uzman Psikolojik Danışman

MUKAVEMET

Vizyon Tarihi: 2022
Tür: Suç, Dram
Yapım: Türkiye
Süre: 104 Dakika
Imdb puanı: 5,7
Oyuncular: Selahattin Paşalı, Ece Çeşmioğlu, Murat Kılıç
Yönetmen: Soner Caner

Ecem ile Rahmi, İstanbul'da bir apartmanın bodrum katında yaşayan, ilişkilerinin henüz başında iki genç sevgilidir. Bir gece Ecem'in sorunlu eski sevgilisi Kazım kapılarına dayanır. Rahmi'nin kıskançlığı büyük bir öfkeye dönüşür ve geri dönüşü olmayan kararların alındığı kâbus gibi bir gece başlar.

! "Yazı spoiler içermektedir."

Film, Rahmi'nin işten çıkıp kız arkadaşı Ecem ile birlikte yaşadığı eve doğru yürümesiyle başlamaktadır. Yolda Rahmi'nin yeğeniyle ve annesiyle yaptığı sevgi dolu konuşmalar; Rahmi karakterinin ne kadar sevecen olduğu hakkında izleyiciye bir ön fikir sunmaktadır. Ardından filmin ilerleyen sahnelerinde Rahmi'nin önce pasif ardından aktif agresyonu gözler önüne serilmektedir. Rahmi'nin agresyonunun önemli bir kısmı kıskançlıktan kaynaklanmaktadır. Rahmi, kesin bir kanıtı olmamasına rağmen Ecem'in kendisini aldattığını düşünmektedir. Kanıtı olmamasına rağmen hissettiği kıskançlık ve yetersizlik duygusunu saldırganlıkla dışa vurmaktadır. Bu durum ölümcül veya sanrılı kıskançlık olarak da bilinen "Othello Sendromu"nu akıllara getirmektedir. Filmde yalnızca birkaç saatlik yaşantıları anlatıldığından karakterin, psikotik bir bozukluk olan bu sendroma sahip olup olmadığına ilişkin fikir yürütmek pek işlevsel sayılmasa da sendrom tanımında; tıpkı Rahmi'nin Ecem'e yaptığı gibi gerçekçi kanıt olmadan sadakatsizlikle suçlama, partnerin davranışlarını sorgulama, aldatıldığına yönelik kanıt bulmak üzere yoğun bir çaba harcama, sosyal ilişkilerinden izole etmeye çalışma ve gözü dönmüş şekilde şiddete başvurma gibi belirtilere değinilmektedir.



Bu anlamda Rahmi'nin davranışları izleyiciye Othello Sendromuna ilişkin bir fikir sunmakla birlikte Rahmi ve Ecem'in birbirlerine flört şiddeti uyguladığı görülmektedir. Rahmi'nin Ecem'e tokat atması ve tartaklaması fiziksel; Ecem'in Rahmi'yi aşağılaması, özgüvenini zedeleyici şekilde hakaret etmesi ve Rahmi'nin Ecem'i yasal olmayan davranışlara zorlaması sözel/duygusal; Rahmi'nin Ecem'in telefonunu karıştırması dijital; Rahmi'nin Ecem'in yakın arkadaşıyla görüşmesini engellemeye çalışmasıysa flört şiddetinin sosyal boyutunu gözler önüne sermektedir. Filmde de görüldüğü gibi flört şiddetinde partnerlerin her ikisi de şiddeti başlatabilmektedir. Şiddet, partnerlerin hem fail/saldırgan hem de mağdur konumunda olmasıyla çift yönlü olarak gerçekleşebilmektedir.

Rahmi ve Ecem'in evde buluştukları ilk sahneden itibaren aralarında geçen diyaloglardan, ilişkilerinde bir şeylerin yanlış gittiği ve aralarında bir soğukluk olduğu anlaşılmaktadır. Aralarındaki iletişim göz önüne alındığında mahşerin dört atlısından izler görülmektedir. John Gottman tarafından kavramsallaştırılan "Mahşerin Dört Atlısı" dört hatalı tavrı içermektedir. İlişkilerin bitmesine neden olabilecek davranış biçimleri olarak tanımlanan bu dört tavrın her biri Rahmi ve Ecem tarafından karşılıklı olarak sergilenmektedir. Rahmi, eve geldiğinde Ecem'in sohbet etmeye çalışıp Rahmi'nin kısa yanıtlarla geçiştirmesi "duvar örme", Rahmi'nin Ecem'in yaptığı yemeği yememesi "eleştiri", kavga sırasında Ecem'in Rahmi'ye sarf ettiği sözler "aşağılama" ve Ecem'in Rahmi'nin kıskançlığı karşısında takındığı tavır da "sürekli savunma halinde olma" kavramını karşılar niteliktedir.

Filmde travmatik bir yaşantı gözler önüne serilmektedir. Bu olay karşısında Ecem karakteri yaşadığı yoğun stres ile baş edebilmek için çaresizce ağlamaktadır. Ağlama davranışını

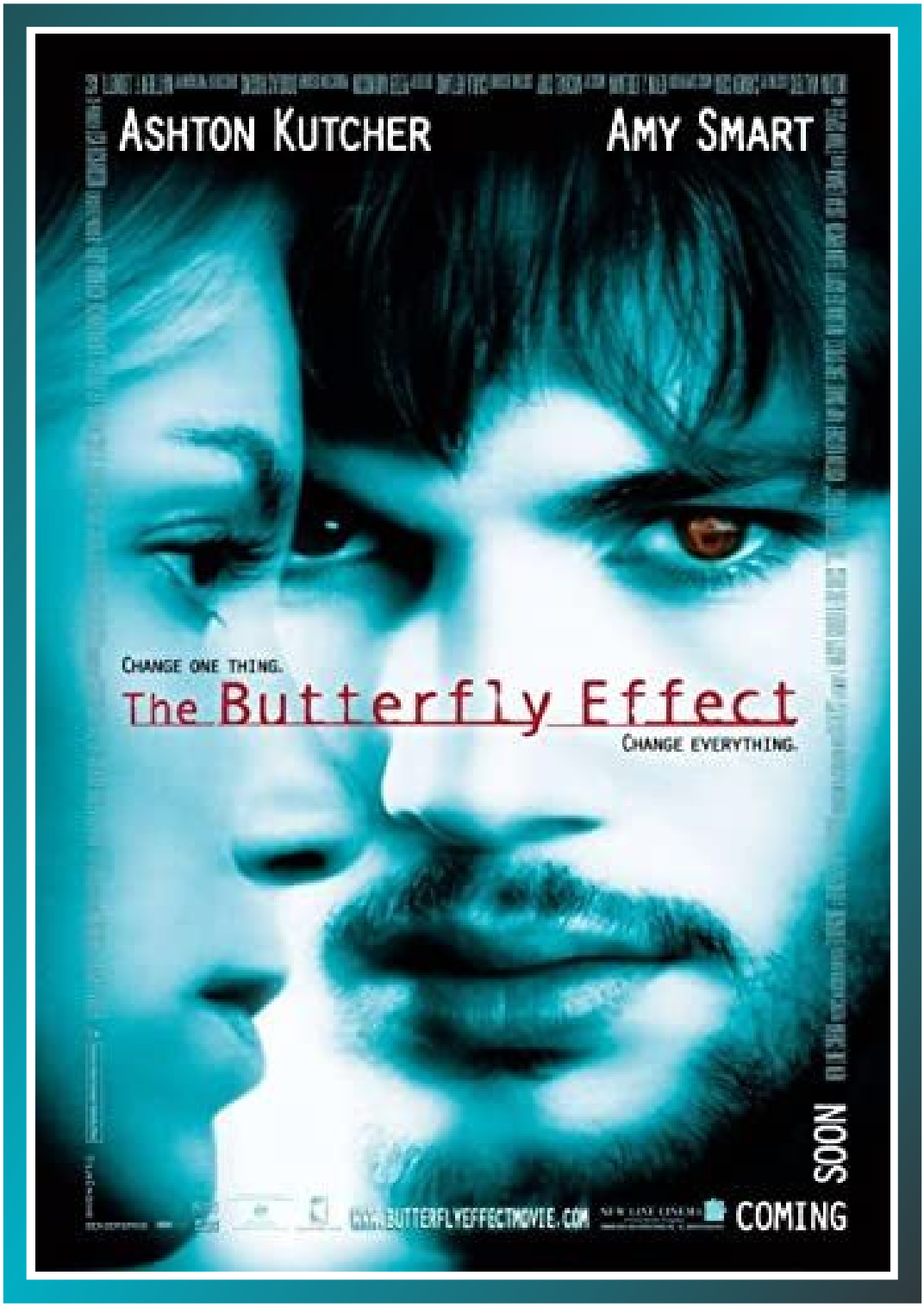
tanımlamaya ilişkin yapılan çalışmalar sınırlı olsa da ağlamanın bireyin huzursuzluğuna eşlik eden "uyandırma/harekete geçirme" işlevinden ve tepkisellik durumunu azaltmak için devreye giren "yatıştırıcılık" işlevinden söz edilmektedir. Bununla birlikte evrimsel psikolojide ağlama konusunda insanın evrimin herhangi bir evresinde, karşılaştığı tehlike ya da engelde gözyaşları/ağlaması sayesinde avantaj sağlayabileceği yorumu yapılmakta ve bir yardım arayışı olarak değerlendirilmektedir. Karakterin ağlamasının bu anlamda stresini baskılamaya yönelik bir dışavurum olduğu düşünülmektedir. Film boyunca ağlayan Ecem'e karşın Rahmi karakterinin olayı çözmeye yönelik doğru ya da yanlış aldığı kararları soğukkanlılıkla uygulamaya koyması dikkat çekmektedir. Bu durum Rahmi karakterinin olay sırasında dissosiye olmuş olma ihtimalini güçlendirmektedir. Travmatik yaşantı sırasında ya da sonrasında bireyin yaşadığı yoğun stres dayanma gücünü aştığında bir savunma mekanizması olarak dissosiyasyon ortaya çıkabilmektedir. Dissosiyasyonda birey kendisini travmatik yaşantıdan ayırarak gözlemci konumunda kalmaktadır. Rahmi, kan dondurucu davranışları sergilerken bile günlük rutin bir işi tamamlıyor gibi hareket etmektedir. Öyle ki duvarlara kan bulaşmış olmasına başka hiçbir sorun yokmuş gibi yalnızca etrafın kirlenmesi anlamında sinirlenip Ecem'den yerleri ve duvarı silmesini istemiştir. Rahmi'nin başvurduğu bu savunma mekanizmasının travmatik yaşantının atlatılabilmesini yavaşlattığı ya da zorlaştırdığı bilinmektedir.



Filme ilişkin izlenimlerim

Filmde Rahmi karakterinin yoğun bir şekilde yetersizlik hissettiği görülmektedir. Karakterin hissettiği yetersizlik özellikle kendisini Ecem'in eski sevgilisi Kazım ile kıyasladığı sahnelerde dikkat çekmektedir. En travmatik sahnelerde dahi Rahmi'nin kendisini Kazım'a karşı tercih edilebilir kılma gayreti, kendisini "zavallı" olarak nitelendirmesi acınası bir biçimde sunulmaktadır. Bununla birlikte karakter, Ecem ile tartışıp onu üzdüğünü fark etmesinin ardından kendini affettirmek ve ortamı yumuşatmak için Ecem'e fiziksel olarak yaklaşmaya çalışmıştır. Bu durum karakterin özür dilemeyi dahi güçsüzlük olarak addettiğini düşündürmüştür.

Her gün görüp ah vah edip geçtiğimiz üçüncü sayfa haberlerinin arka planı gibi anlatılan filmde karakterlerin olayı yaşayış şekillerinin tüm gerçekliğiyle yansıtıldığını düşünüyorum. Son sahnede gelen polislerin umursamaz ve aşırı normalleştirilmiş tavırları ve film boyunca televizyonun bir kenarda açık kalması da bu anlamda gerçekliği suratımıza çarpıyor. Kan dondurucu olaylar bir yerlerde benzer şekillerde yaşanmaya devam ediyor ve diğerleri için bu durum yalnızca televizyondan gelen bir uğultudan ibaret... Kimi sahneleri izlerken zorlansam da karakterlerin derin bir şekilde işlenişine hayran kaldığım bir seyir zevki yaşadım. Umarım sizin de seyir zevkiniz tiksinme hislerinize baskın gelir. Dümdüz insanların içinden nasıl ehlileşmemiş vahşilik çıkabileceğini gözler önüne seren Mukavemeti kesinlikle izlemelisiniz. İyi seyirler dilerim.





MİNE TEKİN ERGİN
Psikolojik Danışman

THE BUTTERFLY EFFECT

Vizyon tarihi: 2004
Tür: Dram, Bilimkurgu, Gerilim
Yapım: ABD
Süre: 113 Dakika
Imdb puanı: 7,6
Oyuncular: Ashton Kutcher, Amy Smart, Elden Henson
Yönetmen: Eric Bress, J. Mackye Gruber

"Kelebeğin kanat çırpışı gibi küçük bir şey dünyanın yarısını dolaşacak bir tayfuna neden olabilir."

-Kaos Teorisi

Eric Bress ve J. Mackye Gruber'in ortak yönetmenliğinden izlediğimiz Kelebek Etkisi, 1963 yılında Lorenz'in hava durumu hesaplamaları yaparken keşfettiği bu teori cümlesinin seslendirmesi ile başlamaktadır. Film, kalıtımsal olarak aktarılan bir zihinsel bozukluğa sahip ana karakter Evan'ın çocukluğunda yaşadığı travmatik olayların etkisinden çıkamayarak bugünü ve geçmişi arasında daima gelgitlerde bulunmasını ve yaşananları düzeltme çabasını seyirciye sunmaktadır. Düzensizlik olarak görülen, yanlış olarak adlandırılan yaşantıların da esasında kendi içinde bir bütün olarak düzeni temsil ettiğini işleyen film, Evan'ın geçmişe giderek müdahale ettiği her eylemin bambaşka bir olumsuz sonuç doğurması ile mükemmelin var olmadığını da bizlere göstermektedir. Bu durum da Psikanalitik Kuram'a göre hiçbir şeyin ya da olayın şansa bağlı ya da rastgele olmadığı, normal ya da patolojik fark etmeksizin, günlük hayatımızda yaptığımız her işin ve söylediğimiz her sözcüğün bir anlamı, bir geçmişi ve bir geleceği olduğunu savunan "nedensellik / psişik determinizm" kavramıyla uyuşmaktadır. Yazının devamında da Psikanalitik Kuram çerçevesinde incelemeye devam edilecektir.



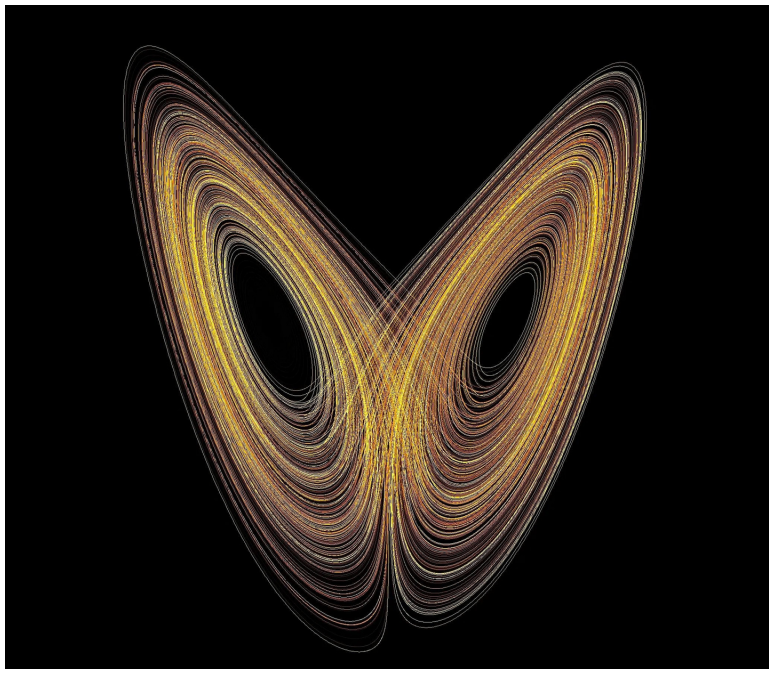
"Yazı spoiler içermektedir."

Film, 13 yıl önce Evan'ın köpeğiyle oynadığı ve ardından annesinin onu okula bıraktığı sahne ile başlamaktadır. Okula varır varmaz öğretmeni annesini sınıfa çağırmış ve Evan'ın geçen ders yaptığı resmi göstermiştir. Evan'ın iki kişinin kanlar içinde yerde yattığı, ayaktaki bir kişinin elinde bıçakla onların başında durduğu bir resim çizmesi ve bu resmi çizdiğini hatırlamadığını söylemesi annesini şüphelendiren ilk eylem olmuştur. Evan'ın babası da hafıza kayıpları yaşadığı ve kendine özel yetisiyle geçmişe gidebildiği için enstitüde tedavi görmekte ve Evan babasını hiç tanımamaktadır. Annesi Evan'ı da tetkik için enstitüye götürdüğünde doktorun verdiği ödev üzerine Evan artık günlük tutmaya başlamıştır. Gün içerisinde hatırladığı kısımları günlüğüne not almakta ancak hemen hemen sayfaların yarısı boş kalmaktadır. Filmin ilerleyen sahnelerinde Evan, yakın arkadaşları Lenny, Tommy ve Kayleighy ile dinamit patlatmak istemiş, patlama sonucu bir anne ve bebeği hayatını kaybetmiştir.

Bunun yanı sıra Tommy ve Kayleighy kardeştir, babaları ise maalesef çocuklarına cinsel istismarda bulunmaktadır. Ana karakterimiz Evan, Kayleighy'e aşık olmuş, her ihtimalde onu korumayı içgüdüsel olarak arzulamıştır. Yine bu babanın Evan ile Kayleighy'i "Çektiğim filmde oyuncularımsınız." bahanesiyle çocuklara zorbalık uygulayarak onların çıplak görüntülerini kameraya alması Evan'da bir diğer travma sebebi olmuştur. Bu iki travmatik vakayı Evan zihninden silmiş ve yıllar boyu hatırlayamamıştır. Ta ki üniversitede psikoloji eğitimine başlayıp günlüklerinin sayfasını açana dek. Bu andan sonrasında Evan geçmişe yolculuk ederek defalarca kez geleceğe müdahale etmeye çalışmıştır.

Dissosiasyon, travma sonucunda kişinin verebileceği doğal bir tepki olarak yorumlanmaktadır. Kişinin bulunduğu durumdan ve hatta bedeninden çıkıp ayrılma hissiyle tanımlanan olaydan uzaklaşma durumu için kullanılan ilkel savunma süreçlerinden biridir. Dissosiye olan kişi gerçeklikten uzaklaşmaktadır. Bu açıdan bakıldığında psikotik bir süreç olduğu da düşünülmektedir. Dissosiasyonun travma gibi beklenmedik olaylar karşısında verilen tepki olduğu durumlar doğal olarak kabul edilmektedir. Ancak kişi dissosiasyonu travma dışında da kullanmaya başladıysa ciddi bir psikopatolojiye işaret etmektedir. Bütüncül bakış açısı ile değerlendirildiğinde, ana karakterin sihirli gücüymüş gibi sunulan durumun, aslında ilkel savunma süreçlerinden "dissosiyasyon" mekanizmasını aşırı şekilde kullanmakta olan ve kaçınılmaz olarak ruh sağlığı bozulan vakalara özgü nitelikler ile önemli ölçüde benzerlikler taşıdığı söylenebilmektedir.

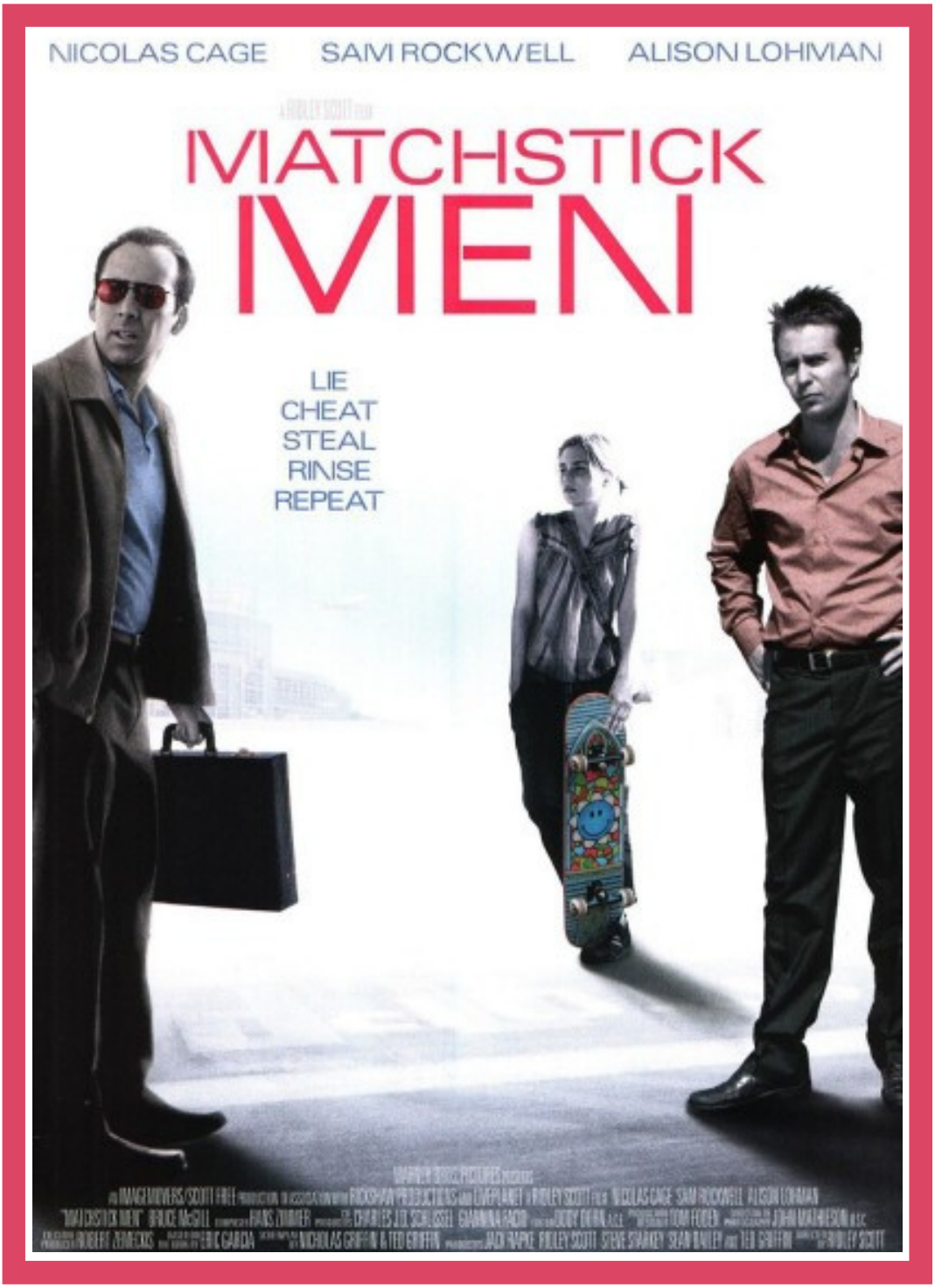
Filmin son sahnesinde ise Evan son defa geçmişe gitmiş ve bu sefer sevdiği kadın Kayleighy ile birlikte olmamayı herkesin mutlu ve sağlıklı olmasına tercih ederek geleceğine bu şekilde müdahale etmiştir. Yine psikanalitik kurama göre değerlendirdiğimizde Evan'ın filmde adeta rüya görüyormuşçasına geçmişteki başka bir ihtimale gidip yaşaması ve mutsuz oluyorsa o ihtimali değiştirmek için tekrardan günlüğünü açıp okuması ve yine başka bir ihtimali yaşamaya geçmesi rüya analizi yöntemiyle analoji kurularak değerlendirilebilmektedir. Çünkü bilinçdışında bulunan malzemeler uyku sırasında gerçek ya da semboller olarak rüya şeklinde görülür. Danışmanın yardımıyla gizil kalmış parçalar geliştirilerek bastırılmış duygular kırılmaya çalışılır. Rüyaların analiz edilmesindeki amaç danışanın hislerinin ortaya çıkmasını ve içgörü kazanmasını sağlamaktır. Enstitüdeki doktor da Evan'ın ilk geçmişe gidişinde onu yönlendirmiş ve ardından Evan'ın hatırladıklarının değerlendirmesini kendisine aktarmıştır.



Filme İlişkin İzlenimlerim

Film, geçmişine dair pişmanlıkları olup geri dönebilse neleri değiştirebileceğini tekrar tekrar düşünüp kurgulayan o kişiler için tokat niteliğinde yanıtlar taşıyan bir içerikle bezenmiş durumda diyebilirim. Pekâlâ geçmişe de gitsek, hayalimizdeki değişikliği de gerçekleştirsek "Hayat bizleri öngöremediğimiz bambaşka bir yola sürükleyebilir." diyebiliriz.

Her birimizin arzu ettiği yollarda olmasını diliyorum, şayet filmi izlemeden incelememi okuduysanız işte şimdi size iyi seyirler!





AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

MATCHSTICK MAN

Vizyon Tarihi: 2003
Tür: Komedi, Suç, Dram
Yapım: ABD
Süre: 116 Dakika
Imdb puanı: 7,3
Oyuncular: Nicholas Cage, Sam Rockwell, Alison Lohman
Yönetmen: Ridley Scott

Psikolojik sorunları olan, tedavi gören Roy (Nicolas Cage), başarılı bir dolandırıcıdır. Özel hayatı, işindeki başarısı kadar iyi olmayan Roy'un hastalığı, işini tehdit eder hâle gelince ortağı Frank (Sam Rockwell), Roy'a kendisinin bildiği bir terapiste gitmesini önerir. Kendine ait diyebileceği hiçbir kişisel ilişkisi olmayan, obsesif-kompulsif bir agorafobik olan Roy için terapi umduğundan fazlasını doğuracaktır. Varlığından şüphelendiği ama hiçbir zaman onaylamaya cesaret edemediği ergenlik çağındaki Angela (Alison Lohman) adında bir kızının olduğunu öğrenir. Kızının da kendisiyle görüşmeyi istemesiyle, Roy'un hayatında yeni bir süreç başlar.

Daha önce hiç deneyimleyemediği ebeveynlik süreci... Angela'nın ortaya çıkışı ilk başta, nevrotik Roy'un dikkatle oluşturduğu düzeni ve rutini bozacak ancak çok geçmeden Roy, ebeveynlik konusunda kendine özgü bir yaklaşımla, kızıyla asla hayal edemeyeceği bir ilişkinin tadını çıkaracaktır. Babalık içgüdüsüyle yeni tanıştığı kızını koruyup kollamaya, onunla beraber vakit geçirmeye (yemek yapmak, alışveriş yapmak, bowling oynamak vb.) başlayacaktır. Ancak o, 14 yaşındaki çocuğuna karşı babalık duyguları geliştirirken, kız da babasının şüpheli kariyerini öğrenip, onun kariyerine ilgi duymaya başlayacaktır. Roy, istemeyerek de olsa bazı dolandırıcılık numaralarını kızına öğretmek zorunda kalıp, bir dolandırıcılık işinde kızının yardımına muhtaç kalacaktır.



! "Yazı spoiler içermektedir."

"Bazı insanlar için para, altyazısı olmayan yabancı bir film gibidir."

Filmdeki karakterleri inceleyecek olursak, Roy karakteri obsesif-kompulsif, agorafobik bir bireydir. Obsesif-kompulsif bireyler, önü alınamayan istenmediği halde akla kendiliğinden gelen takıntılar ve tekrarlayıcı davranışlar içindedir. Bu durum kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler, söz konusu rahatsızlık kişinin sosyal çevreyle olan ilişkilerini sekteye uğratabilir, eğitim ve iş yaşamları bu rahatsızlıkla beraber olumsuz yönde etkilenebilir. Roy karakterinde de yaşadığı rahatsızlık iş ve özel hayatı etkilemeye başlamıştır. Özellikle obsesif-kompulsif bireylerde gördüğümüz kirlenme veya mikrop kapmaktan korkmak, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ve şüphecilik, düzen ve simetri ihtiyacı, başkalarının dokunduğu nesnelere dokunmama takıntısı, akıldan çıkmayan görüntülere veya düşüncelere takılıp kalma gibi belirtiler Roy karakterinde görülmektedir. Roy'un kapıyı üç kere açması, halılara ayakkabıyla basılmasına tahammül edememesi, halılardaki en küçük lekeyi bile araması, evde kullanılan herhangi bir eşyayı hemen temizlemesi, aşırı derecede temizlik yapması, düzenli ve çok titiz olması bu duruma örnek verilebilir. Hatta onun terapiste; takıntılardan bunaldığı, hastalığının pik yaptığı dönemlerde, silahını kafasına dayayıp bu duruma bir son vermek istediğini söylemesi ama sonra evdeki halıların kirleneceğini düşünüp bu duruma yeltenemediğinden dem vurması oldukça ironiktir.

Roy'un ortağı olan Frank karakteri, Roy'da da gördüğümüz antisosyal davranışlara sahiptir. Özellikle antisosyal kişiliklerde gördüğümüz, tutuklanmasına yol açan yineleyici eylemlerde bulunmakla belirli olmak üzere yasal yükümlülüklere uymama, başkasını incitmesi, başkasına kötü davranmasıyla da başkasından çalması durumunda aldırmazlık gösterme ya da yaptıklarına kendince bir kılıf uydurma ile belirli olmak üzere vicdan azabı çekmeme gibi belirtilere sahiptir. Roy ve Frank, düzenbaz kişileri dolandırdıklarını söyleyerek, bu duruma inanarak vicdanlarını rahatlatma peşindedir.

-"Ben bir suçlu değilim, dolandırıcıyım.

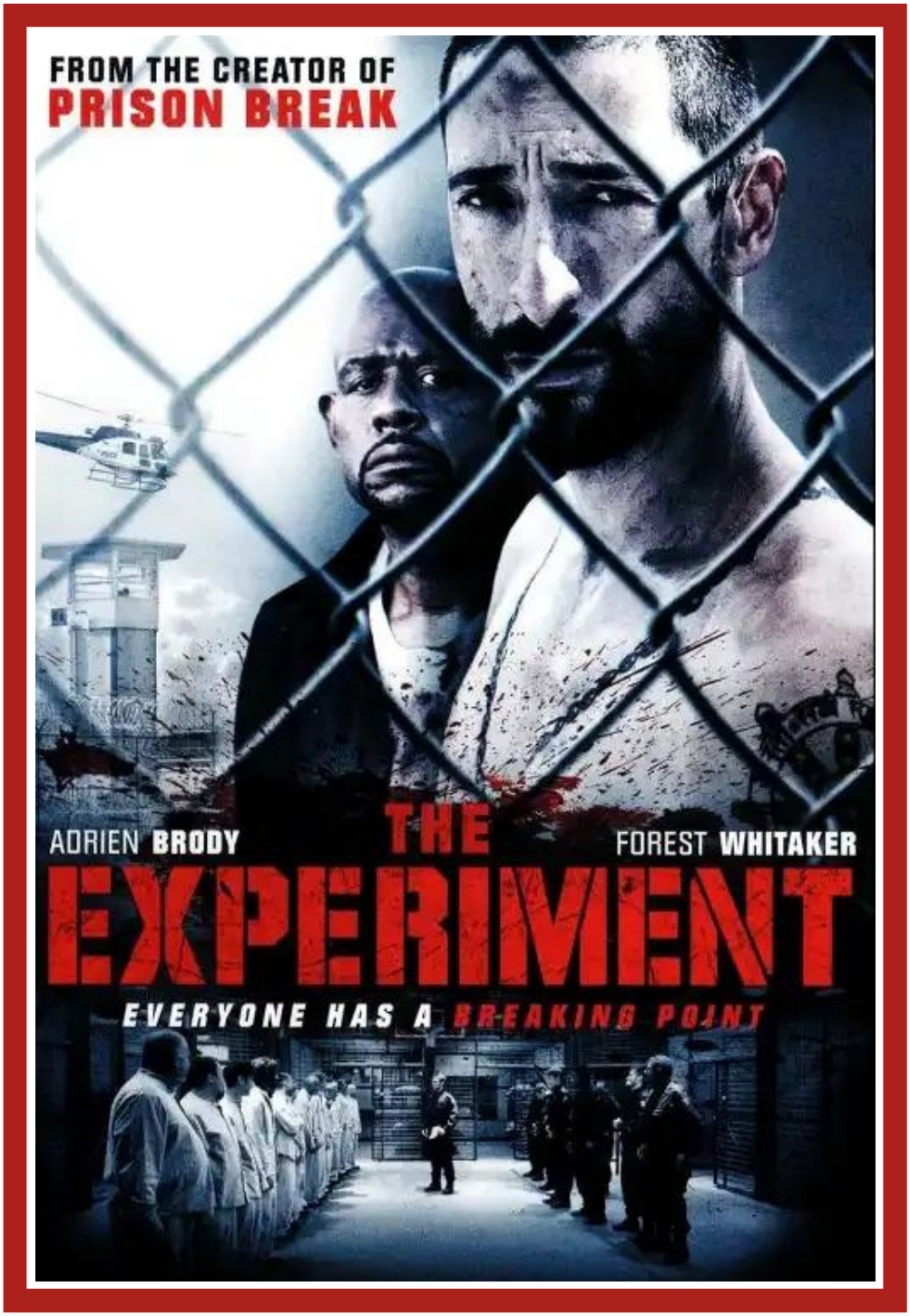
-"İkisi arasındaki fark ne?"

-"Ben kimseden zorla para almıyorum, onlar bana veriyorlar."



Filme İlişkin İzlenimlerim

Yönetmen koltuğunda Hollywood'un epik anlatılarla ünlenen ismi Ridley Scott'un bulunduğu film, yönetmenin filmografisindeki ayrıksı işlerden biri. Görüntü yönetimi, hikaye, tempo, süre açısından oldukça iyi bulduğumu söyleyebilirim. İlginç finaliyle heyecan uyandıran, yer yer gülümseten ama temelde yalnızlıktan muzdarip, sevgi arayan ve bunun için çabalayan obsesif-kompulsif bir bireyin dramına tanık olacaksınız. Filmlere, psikolojiye ilgi duyan insanların izlerken keyif alacağı bu filmi herkese öneriyorum. İyi Seyirler. Hoşçakalın, sinemayla kalın.





OZAN ATAMIŞ
Psikolojik Danışman

THE EXPERIMENT

Vizyon tarihi: 2010
Tür: Dram, Gerilim
Yapım: ABD
Süre: 96 Dakika
Imdb puanı: 6,4
Oyuncular: Adrien Brody, Forest Whitaker, Cam Gigandet, Clifton Collins
Yönetmen: Paul T. Scheuring

Rol, belirli bir konumda bulunan herhangi bir kişiyi karakterize etmesi beklenen isteklerin, inançların, duyguların, tutumların, değer yargılarının ve hareketlerinin hepsine denir. Roller belirli durumdaki insanların kendilerinden beklenen davranışları tayin ve tespit ederler. Sosyal bir varlık olan insan, içinde yaşadığı toplumda çeşitli gruplarda çeşitli roller üstlenebilirler. Filmde gerçek bir deneyin beyaz perdeye aktarılmasıyla rollerin insanlar üzerindeki etkisine tanıklık ediyoruz.

"Yazı spoiler içermektedir."

Travis ekonomik ihtiyaçlarını karşılamak için iş ilanlarına bakarken psikolojik bir deney ilanına rastlar. Parasının da iyi olmasından dolayı denemek ister. Bu sahne ile başlayan film Zimbardo'nun Stanford Hapishane deneyini konu almaktadır. Deney yüksek otoriteye sahip olan toplumsal rollerin insanları ne kadar değiştirebileceği sorusundan yola çıkıyor. Bir grup insanın sosyal etki ve uyum davranışlarını ne derecede sergileyecekleri düşüncesiyle başlanan deneyde katılımcılar başlangıçta birtakım testlere tabii tutulurlar. Böylelikle istenen denek grubunu elde etme süreci başlar. "Evrendeki mutlak doğrular ve yanlışlar hakkında ne düşünüyorsunuz?" gibi sorularla deneye katılanların kişilik özellikleri ve bakış açıları hakkında bilgi sahibi olunmaktadır. Barris annesiyle yaşayan dindar, kurallara sıkı sıkıya bağlı biridir. Travis ise seçimlerimizi içimizdeki doğru ve yanlışlara göre verdiğimizi savunan şiddet karşıtı birisidir. Deney için başvuru yapanlardan elde edilen sonuçlar neticesinde bir grubun mahkûm diğer grubun ise gardiyan olduğunu görmekteyiz. Gardiyanlara verilen mahkûmların uyması gereken beş davranış ise mahkûmların deneydeki davranışlarının sınırını çizmektedir. Bu davranışlara uymama durumunda ise orantılı bir şekilde güç kullanımının gardiyanların inisiyatifine bırakılması en kritik noktalardan biridir. Deney sahibinin amacı gerçeğe en yakın koşullar altında bu belirlenen kuralların deneklerin ne derecede uyma davranışı sergileyip ne derecede içselleştirip kişilik özelliklerini açığa çıkaracaklarını görmek istemesidir. İnsan sosyal bir varlıktır. Birbirimizin davranışlarından etkilenir ve birbirimizin davranışlarını etkileriz. Sosyal uyma kimi zaman itaat kimi zaman özdeşim kimi zaman ise benimseme şeklinde kendini gösterir. Mahkûmların beş kurala her zaman uymak istememeleri ve mahkûm rolünü iyice benimsemelerine karşı gardiyanların da



orantılı güç kullanımı adı altında güç ve otoritelerini daha çok hissettirmek istemeleri olayları aşırı bir boyuta taşımaktadır. Sosyal psikolojideki kimliksizleşme kavramı, bireylerin zaman zaman grup içinde bireysel kimliklerini kaybettikleri normalde karıncayı bile incitmeyeceğini düşünülen kişilerin, bir grup içinde kendinden beklenmeyen davranışlarda bulunabileceğidir. Barris başlarda kurallara sıkı sıkıya bağlı ve taviz vermeyen bir tutum sergilemektedir. Beş kurala uymayan mahkûmlara verdiği cezalardan sonra güç adında yeni bir duygu keşfedecektir. İnsanlara güç kullanabilecekleri rollerin ve imkanların verildiği bir durumda normal kimliğinden uzaklaşarak kimliksizleşebilecekleri ve onlardan beklenmeyen davranışları sergileyebilecekleri Barris üzerinden çok iyi bir şekilde gösterilmektedir. Travis'e uyguladığı ceza sonrası ayna karşısında hem ona tanınan gücü uygulayabilmesi hem de diğer gardiyanlar tarafından onaylanıp tebrik edilmesi sonucu doyum yaşayan Barris'deki kimlik değişimi görülmektedir. Sonrasında Travis'in otoriteye ve haksızlığa karşı duruşu Barris'in güç sarhoşluğu olayları tahmin edilemez boyutlara taşımaktadır. Travis'in saçının kesildiği sahnede ise iki karakterin de verilen rollere tamamen büründüğünü görüyoruz. Artık biri mahkûm diğeri gardiyandır. Barris'in aşırıya kaçan

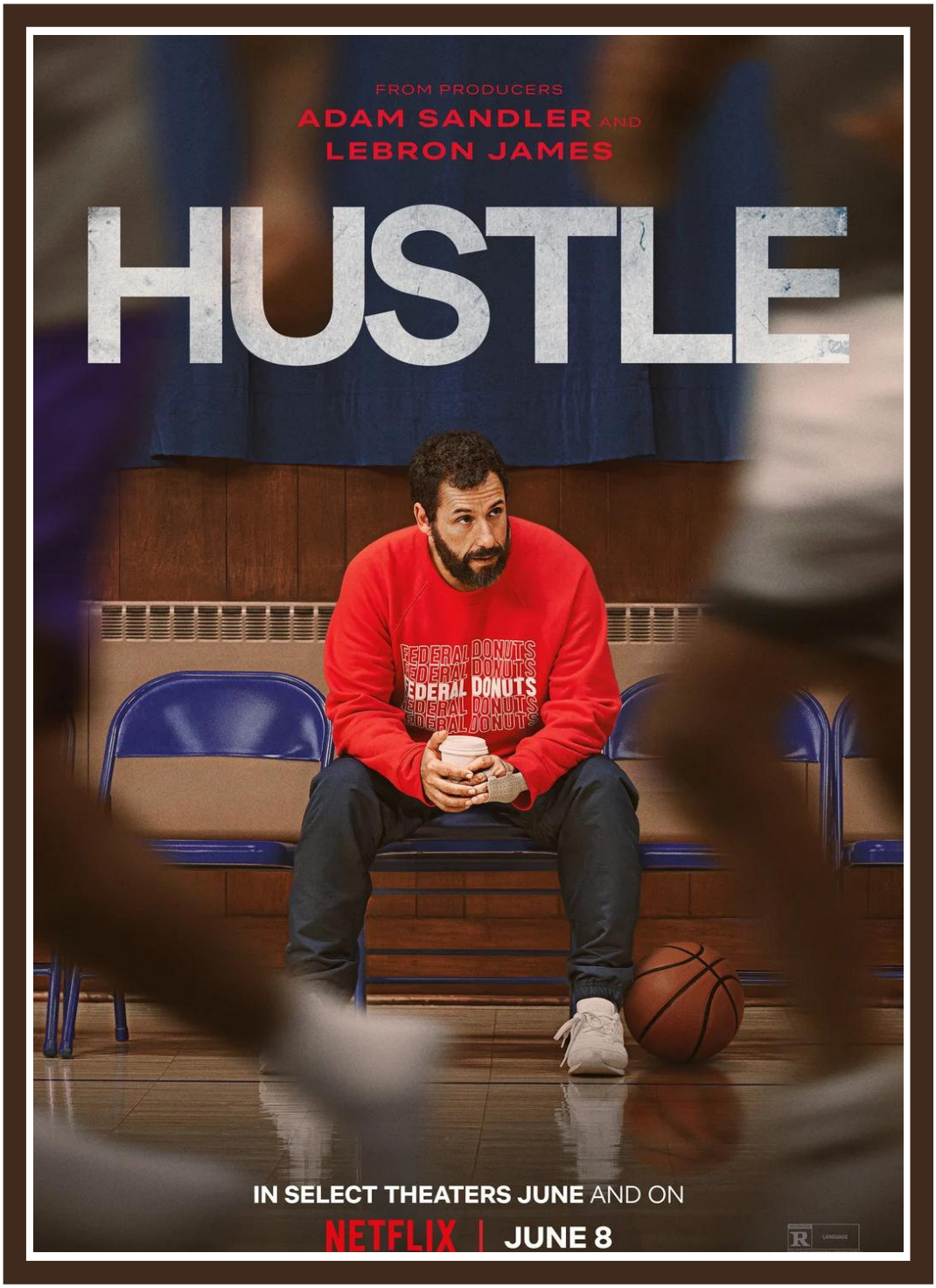
cezalarına karşı deneye müdahale edilmemesi ve bunun farkına varan Barris'in giderek artan bir şekilde şiddet ve güç kullanması, kuralların olmadığı veya esnetilebildiği bir durumda kişinin ne kadar ileri gidebileceğini gözler önüne sermektedir. Kolhberg'in Ahlaki gelişim kuramının kanun düzen evresinde bireyin toplumsal düzenin bozulmaması için ortaya konmuş kanun ve kurallara, toplumsal düzene verdiği önem doğrultusunda istek duyarak uymasıdır. Birey kanunları sorgulamaz ve uyulmaması konusundaki hiçbir gerekçeyi kabul etmez. Barris için de bu durum geçerlidir. Başlangıçta hapishanenin düzeninin bozulmaması ve kurallara uyulması için cezalar verirken sonrasında kırmızı ışık yanmadığı takdirde her türlü davranışının nizamı sağlamaya yönelik olduğuna kendini inandırmıştır.

Olayların iyice çığrından çıktığı yer ise yasak olması ve uygulandığı takdirde deneyin sona erip paralarını alamayacakları bildikleri halde Barris'in Benjy'e şiddet uyguladığında yanmayan kırmızı ışık olarak karşımıza çıkmaktadır. Artık geri dönüşü olmayan bir noktaya gelinmiştir ve bu iki grup hayatta kalmak için karşı karşıya gelir. Bir tarafta onlara tanınan otoriter sosyal rollerini kabul edip hatta ötesine geçen gardiyanlar öteki tarafta ise artık yaşama içgüdüsü ile hareket eden mahkûmlar. Bu sahnede yaşanan kaos ise etkileyici bir şekilde yansıtılmaktadır. Sonunda kırmızı ışık yanar ve kapılar açılır deney bitmiştir. Dönüş yolunda Nix'in Travis'e "Hâlâ hayvanlardan farklı olduğumuzu düşünüyor musun?" sorusuna Travis'in cevabının evet olması ise yaşanan onca şeye ve davranışlarımızı etkileyen birçok dışsal faktörler olmasına rağmen yine de davranışlarımızı bizim belirleyeceğimiz seçimler doğrultusunda sınırlandıracağımıza olan inancını göstermektedir.



Filme İlişkin İzlenimlerim

İnsanın sahip olduğu kimlik ve roller çok katmanlı olup içinde birden çok yön barındırabiliyor. Toplumun genelinin kabul etmeyeceği şeyleri bir maskesinin altında tutan bireylerin onlara bu yönlerini gösterebilecekleri imkanlar ve koşullar oluştuğunda ne kadar ileri gidebilecekleri filmde çarpıcı bir şekilde önümüze seriliyor. Sosyal rollerin insanlar üzerindeki etkisini konu alan bu filmden sonra günlük yaşamımızdaki roller ve bunların üzerimizdeki etkilerini sorgulamaya itiyor. Ne dersiniz?





TUĞÇE UYSAL
Uzman Psikolojik Danışman

HUSTLE

Vizyon Tarihi: 2022
Tür: Dram, Spor
Yapım: ABD
Süre: 117 Dakika
Imdb puanı: 7,3
Oyuncular: Adam Sandler, Queen Latifah, Ben Foster
Yönetmen: Jeremiah Zagar

National Basketball Association, bizim bildiğimiz ismiyle NBA. Amerika'nın profesyonel basketbol ligi olan NBA tüm dünyada en çok izlenen spor organizasyonu olarak karşımıza çıkmaktadır. En çok rağbet gören ligde oyuncu olabilmek için ise yetenekten çok daha fazlası gerekmektedir. Konsantrasyon, farkındalık, kendine güven, takım oyuncusu olmak, öfke kontrolü ve sıkı çalışma bu niteliklerden birkaçı olarak sayılabilmektedir. Hustle filmi basketbolcuların, yetenek avcılarının, antrenörlerin ve ailelerinin NBA liginde yer alabilmek için yaşadıkları süreçleri gözler önüne sermektedir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Stanley Sugarman gençliğinde basketbol oynamış, kariyerinin zirvesine doğru ilerlemekteyken geçirdiği trafik kazası sebebiyle elinden telafisi olmayacak bir sakatlık geçirmiştir. Alkollü araç kullandığı için sorgulanması dolayısıyla mesleki kimliği zedelenmiş bir karakter olarak karşımıza çıkmaktadır. Orta yaşlarında olan Sugarman geçirdiği aksilikler sebebiyle basketbol oyuncusu ve antrenör olma hayalini bırakıp, NBA takımı olan Philedelphia 76ers'in yetenek avcısı olarak kariyerine devam etmektedir. Çok sevdiği bir eşi ve çocuğu olmasına rağmen kariyerinde hedeflediği noktaya ulaşamamak Sandman için hayal kırıklığı oluşturmaktadır. Bireyin yaşamının bir bölümünden değil genelinden aldığı doyum olarak tanımlanan yaşam doyumu kavramı iş doyumu ve ilişki doyumu ile yakından bağlantılıdır. Bu noktada yaşam doyumunun pozitif yönde olabilmesi için iş ve yaşam dengesinin oluşturulması gerekmektedir. Verilen bilgiler ışığında Sugarman'ın ilişki doyumunun yüksek olması iş doyumunun düşüklüğünü kapatamayarak yaşam doyumunda artışı sağlayamamaktadır. Sugarman bulunduğu yaş sebebiyle Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'nda Üretkenliğe Karşı Durağanlaşma evresinde yer almaktadır. Bu dönemde birey çocukları yoluyla neslini, iş noktasında da yeni olanlara rehberlik ederek üretkenliğini devam ettirmeye çalışmaktadır. Bunları yapamayan bireyler ise üretken olamadığı duygusuyla çöküşe geçme, durağanlaşma eğilimi gösterebilmektedir. Sugarman'ın eşiyle konuşmasında "Elli yaşındaki adamların hayalleri olmaz, kabusları ve egzamaları olur." Şeklinde bir cümle kurması yaşadığı krizi göstermektedir. Sugarman bu krizi aşabilmek için kariyerini yakma pahasına Bo Cruz'a yardım etmeyi seçerek üretkenliğe doğru adım atmaktadır. Kaderinin ne olacağını insanın kendisinin belirlediğini, koşulların kurbanı olunmadığını düşünen Varoluşçu Terapi bireylerin yaşam üzerine düşünmeleri, çeşitli alternatiflerin farkına varmaları ve bunlardan birine karar vermeleri noktasında cesaretlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Farklı bir ifadeyle bireyler eylemleri kendileri seçer ve yeni kararlar verebileceklerini fark ettiklerinde yaşamlarının sorumluluğunu üstlenirler. Sugarman'ın filmin başında karar verirken dışarıya bağımlı olduğunu film ilerledikçe kendi kararlarını vererek varoluşunu bulmaya çalıştığı gözlenmektedir.



Sugarman yetenek avcısı olarak İspanya'ya yolculuk yaptığı sırada sokak basketbolu oynayan bir grup içerisinde Bo Cruz'u görür ve karşılaştığı manzarayla onun nasıl büyük bir yetenek olduğunun farkına varır. Yıllar boyu aradığı yeteneğin karşısında olduğunu fark eden Sugarman, Bo'yu NBA seçmeleri için ikna eder. Fakat Bo Cruz için bu kolay bir karar olmayacaktır. Lisede başladığı basketbol kariyerine kız arkadaşının hamile kalması ile son vermiştir. Babası tarafından küçük yaşta, kız arkadaşı tarafından ise doğumdan sonra terk edilen Bo,

hayatını kızının ve annesinin ihtiyaçlarını gidermek için askıya almış, basketbol yerine inşaatlarda çalışarak ailesinin geçimini sağlamıştır. Ta ki Sugarman ile tanışana kadar. Sugarman'ın teklifiyle İspanya'daki hayatını bırakıp Amerika'ya giderek çalışmalarına başlamıştır. Bo'nun babası tarafından küçük yaşta terk edilmesinin erişkinlikte bağlanma stillerini etkilediği söylenebilmektedir. Bo'nun, çocuğuna ve annesine çok bağlı olmasının ve onları terk etmemek için birçok fedakarlık yapmasının temelinde güven ve bağlanma ihtiyacı olabilir. Bununla birlikte babası ve kız arkadaşı tarafından terk edilmesi stres, kaygı ve güven zorluklarına sebebiyet oluşturduğu için annesi ve kızını bırakıp Amerika'ya gitme kararını verme noktasında zorlandığı söylenebilmektedir. Profesyonel bir basketbolcu olmak için yeteneğin dışında birçok özelliğe ihtiyaç vardır. Bunlardan en önemlisinin sahada sinirleri zorlayacak birçok oyuncu varken öfkeyi kontrol etme kabiliyeti olduğu söylenebilmektedir. Bo, basketbol konusunda çok yetenekli, tam bir takım oyuncusu, sıkı çalışan ve fiziksel antrenmanlarını üst düzeyde gerçekleştiren bir sporcu profili çizmesine rağmen saha içerinde ailesine herhangi bir kötü söz söylenmesi karşısında öfkesini kontrol edememektedir. Bu durum seçmelerde bir kez elenmesine sebebiyet vermiştir. Psikanalitik bakış açısı, öfkeyi yalnız bilinç düzeyinde değil; bilinçdışı çatışmalar ve savunmalarla anlamanın, yalnız durumsal değil gelişimsel kökenleri noktasında kişinin temel nesnelerle kurduğu ilişkide aramanın doğru olacağını savunmaktadır. Bu noktada geçmiş deneyimler, özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmatik veya öfke arttırıcı deneyimler, yetişkinlikte öfke kontrolünü zorlaştıran etkenler arasında yer almaktadır. Verilen bilgiler ışığında Bo'nun babasının terk etmesiyle yaşadığı travmanın yetişkinlikte öfkesini kontrol etmesini zorlaştırdığı söylenebilmektedir.

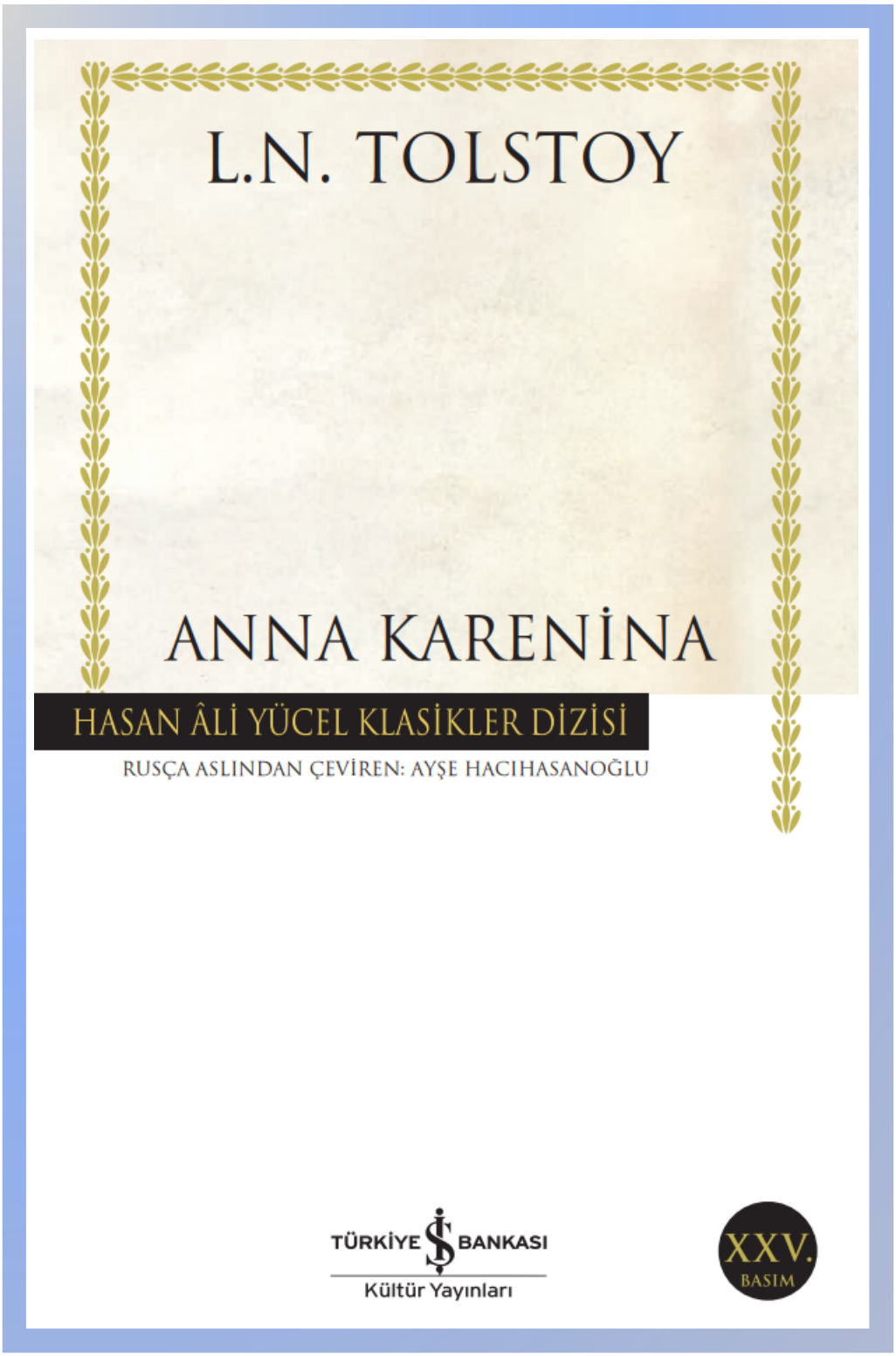


Filme ilişkin izlenimlerim

Birçok ünlü basketbolcunun yer aldığı film seyir noktasında izleyiciye keyifli anlar yaşatmaktadır. İki farklı karakter olan Sugarman ve Bo'nun birbirine destek olarak ayağa kalkışını ve kenara kaldırdıkları hayallerinin üzerindeki tozu attıklarını görmek hedeflenen başarı duygusunu film boyunca hissettirmektedir. İyi seyirler dilerim...



KİTAP İNCELEMELERİ





ELİF GÖK
Uzman Psikolojik Danışman

ANNA KARENİNA

Yazar adı: Lev Tolstoy
Yayınevi: Türkiye İş Bankası Yayınları
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2019
Sayfa sayısı: 1062

Tolstoy; on dokuzuncu yüzyılda Dostoyevski ile aynı Rusya'da yaşamış dünyanın en nadide yazarlarından biri olarak tanınan bir askerdir. Döneminin şartlarını olduğu gibi aktaran bir üslupla yazdığı romanlarıyla tanınan yazar hakkında araştırınca görürüz ki ölmeden önce karısına "Gidişim sana acı verecek, üzgünüm, bana inan ve başka türlü yapamayacağımı anla" diye başlayan bir mektup bırakmış ve bu yolculuk esnasında o da tıpkı Anna gibi bir tren istasyonunda, zatürreden ölmüştür. Benzerlik dikkat çekicidir.

Roman; Anna isminde evli bir genç kadın ile Vronski adında bir asker ve Kiti adındaki bir kadınla toplumcu yönleri baskın bir karakter olan Levin arasında geçen aşk ilişkileri üzerinden ilerlemektedir. Ayrıca romanda modernleşen yaşam tarzıyla geleneksellik; muhafazakarlık temaları da ön plana çıkmaktadır. Romana ismini veren Anna Karenina'nın kitap boyunca takındığı umarsız bir tavır dikkatleri çekmektedir. Bu tavır, şema terapideki kopuk-korungan modla ilişkilendirilebilir. Ne de olsa Anna, toplumun ona atfettiği kadınlık rollerini reddetmiş; eşinden başka bir adama âşık olmuş, onunla yaşamaya başlamış; hatta bu süreçte annelik görevinden de feragat etmiştir. Tüm bu yaşananların ağırlığıyla, üzerinde hissettiği toplumsal baskıyla kendini soyutlamaya yönelik ihtiyaçları artmış; çevresinde yalnızca ona anlayış göstereceğinden emin olduğu kişileri tutmasına rağmen kendini belirgin biçimde gösteren kopuk-korungan modu zamanla cezalandırıcı ebeveyn moduna dönüşmüştür. Anna bu süreçte aldatmanın dinamiğinde bulunan yansıtma savunma mekanizmasını da sıklıkla kullanmış; Vronski ile son kavgalarında onu kendisini aldatmakla suçlamıştır. Bir diğer önemli kadın karakter olan Kiti ise akıllarda somatizasyona yatkınlığıyla yer etmektedir. Yaşadığı üzüntülerden sonra ciddi hastalıklar geçirmekte sürekli vücudunun bir parçası ağrır ve hatta doğumu o kadar sancılı geçer ki; eşi Levin tarafından öleceği düşünülmektedir. Kiti'deki bu bedensel yakınmalar adeta kendine ifade alanı bulamayan bir yalnızlığın çaresiz dışavurumu gibidir.

Romandaki erkek karakterler; toplumun bir "adamdan" beklentisini doğrularcasına sosyetenin içerisinde daha faal bir biçimde yer almaktadır. Kumar oynarlar, içki içerler ve at yarışı düzenlerler. Vronski; bahsi geçen sosyete ortamının bir numaralı yüzüyken Anna'nın intiharından sonra eski askerlik mesleğine dönmüş, kendini mesleğine adamıştır. Bu süreçte yas sürecinin suçluluk duygularıyla boğuşmakta olan Vronski, kararı almadan önce de elbette ki



savaş meydanlarının ona ölüm riskinin dehşetini ve hayatta kalmak için savaşma arzusunu getireceğini bilmektedir. Anna'nın ölümünden sonra depresyon yaşayan diğer bir karakter de Levin'dir. Romanın başlarında taşraya duyduğu yakınlıkla sürdürdüğü burjuva hayatı arasında çalkantılı düşünce silsileleriyle tanıdığımız Levin; son demlerde Kiti'nin hala sürdürdüğü çocuksu inançlılıktan uzaklaşmış, kendini felsefi öğretilerin anlam kurma savaşına adamıştır. Ona göre etrafındaki hiç kimse inançla ilgili görüşlerinde anlam aramamaktadır. Gözünde ise hayatı giderek iskambil kağıtlarından yapılmış bir şato gibi yıkılmaktadır. Felsefe okumalarında bir kavramın yerine başka birini, örneğin sevgiyi, koyarak okumalarını yinelese bile kurulan anlamlarda bir farklılaşma bulamaz; insanın özünü kavrayamaz. İnsanın özü psikolojide iyi – kötü dikotomisi üzerinden anlaşılmaya çalışılır. Psikanalitik kuramlara göre insanın özü kötücül iken Carl



Rogers'a göre insan özünde iyi bir varlıktır. Birçok modern kurama göre ise birey ne iyi ne kötüdür. Levin en sonunda bu kavramaya Erich Fromm'un köklülük ve aşkınlık kavramlarına dayandırılabilecek farkındalıklardan yola çıkarak varacaktır. Onun bir çocuğu ve eşi vardır; çalışması, kazanması, kendini geliştirmesi gerekmektedir. Kendisi için ataları tarafından sağlanan imkanları o da oğluna tanımalıdır. Öte yandan bu süreçte zaman zaman özgün olmaya duyulan ihtiyaç anlamında kullanılan aşkınlık yönünü dengeleyememekle pozitif psikolojinin denge prensibinden tamamen habersiz görünmektedir. Öyle ki Levin de Anna gibi intiharı bir seçenek olarak görebilmiştir; ancak onun bu tutumu daha çok günümüz filozoflarından Cioran'ın intiharı kendisinde yaşamı besleyen bir kurtuluş yolu, bir seçenek gibi hayatında tutmasına benzer. Tüm bu söylemler, anlamla ilgilidir. Ölümün varlığının karşılaştığımız en gerçek olgu olduğunu düşünen varoluşçu psikoterapistler; aynı zamanda ölüm olgusunun yaşamanın sorumluluğunu omuzlarımıza yüklediğini söylemekle sözlerini tamamlarlar.

Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Edebiyat eleştirilerini takip edenler hatırlayacaklardır; Tolstoy, Anna'ya bir kadın olarak saygı duymamış olmasına karşın ölümü karşısında yasa boğularak ondan etkilendiğini saklayamamıştır ve yine Anna'nın ölümünü bir intiharla taçlandırmış, ancak bu şekilde erdemli bir insan olarak kadını düşünebilmiştir. Ona göre aldatan bir kadın erdemliliğini sürdürebilmek için ölmelidir. Ne diyelim! Anna'nın kendi kaleminden kâğıda mürekkep izleri olarak sıçrayıp dökülmesine dahi tahammül edemeyen erkekliğin yaşadığı buhranın eceliyle öleceği günlerin yakın olmasını umut edelim... Son demde size haberlerde izlediğim bir olaydan bahsetmek istiyorum. Haberde anlatılana göre birbirini seven bir genç kadın ile adamın evlenmelerine ailelerin arasındaki husumet nedeniyle izin verilmez ve her ikisi de intihar ederler. Bu acının ardından iki aşığın cesetleri yan yana gömülür; ölümleri ailelerin arasındaki husumetin sona ermesiyle sonuçlanmıştır. Sahiden bizi bizden çalan toplum mudur? Yoksa kişiler arası ilişkilerde sınırlara gösterilmeyen dikkat; iletişim eksikliği, sevgisizlik veya nefret midir?





PROKRASTİNEYŞIN

ZEYNEP ÜNAL
Uzman Psikolojik Danışman

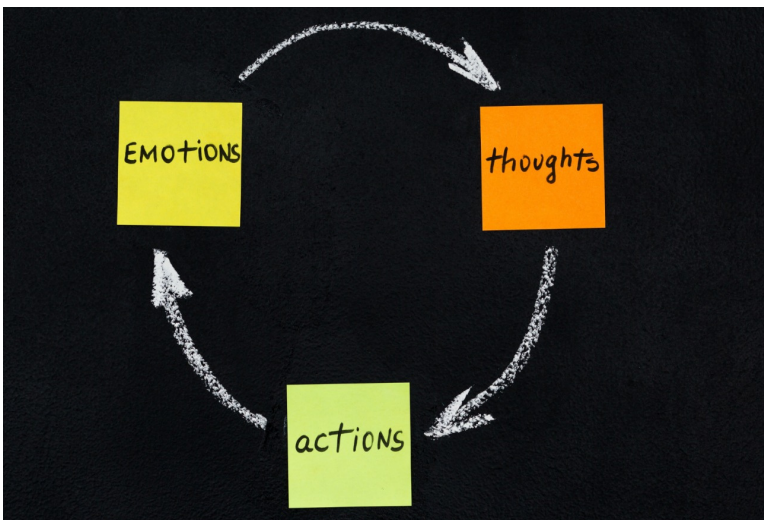
Yazar adı: Timothy A. Pychyl
Yayınevi: Metropolis Kitap
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2016
Sayfa sayısı: 120

20 yıldan fazladır savsaklama davranışı üzerine araştırmalar yapan ve yayınları bulunan Timothy Pychly, Carleton Üniversitesi psikoloji bölümünde öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. Yazar bu kitapta uzun yıllar içerisinde yaptığı çalışmaların kısa ve etkili bir özetine yer vermiş ve savsaklama davranışının mümkün olduğunca azaltılmasına yardımcı olacak kilit stratejileri okurları ile paylaşmıştır.

Zaman hepimiz için çok kıymetli bir kaynak olmakla birlikte kısıtlı da bir kaynak. Zamana atadığımız bu değerli ve kısıtlı sıfatları onu yönetebilmek adına beraberinde önemli bir terimi de gündemimize getiriyor: Verimlilik. Bugün 'lifestyle' adı altında çeşitli sosyal platformlar "Zamanını Yönet", "1 Günümü Nasıl Geçiyorum?", "Çalışmalarımı Nasıl Planlıyorum?", "Hedefime Nasıl Ulaştım?" gibi zamanı verimli şekilde kullanmaya ve belirlenen bir hedefe ulaşmaya yönelik çeşitli önerilerin yer aldığı içerikler ile dolup taşıyor. Bütün bunları göz önüne aldığımızda çoğumuzun hedefe ulaşmak ve zamanı verimli kullanmak için bazı yardımcılara ihtiyaç duyduğunu söyleyebiliriz.



Prokrastineyşın, bahsedilen bu yardımcılardan biri olmaya aday bir kitap. Bir yol gösterici. Kitap zamanı kullanmak, bir hedefe ulaşmak gibi konulara önemli derecede etki edecek iki kavramı konu ediniyor: Erteleme ve Savsaklama. Kitabının girişinde şöyle söylüyor yazar; "Her savsaklama bir ertelemedir ama her erteleme bir savsaklama değildir." Biraz kafa karıştırıcı sanki değil mi? Pychyl erteleme davranışını, bireyin önceliklerini belirleme sürecinin önemli bir parçası olarak tanımlarken, savsaklama davranışını, harekete geçmenin tamamen kişinin tercihine bağlı olduğu, ertelemenin bireyde ve ertelenen olay/durumda istenmedik sonuçlar ortaya çıkardığı durumlar olarak tanımlamakta. Bu bilgi ile yaşamımızdaki erteleme davranışlarına baktığımızda hangilerinin savsaklama hangilerinin gerekli bir erteleme olduğunu fark etmek biraz daha kolaylaşıyor gibi görünüyor. Savsaklama ve erteleme davranışı arasındaki farklardan bir diğeri "suçluluk" duygusu. Savsaklama davranışı gerçekleştiğinde bireyler önce haz veya rahatlama duygusunu hissedebilir fakat bu duygu kısa bir süre içerisinde yerini suçluluk duygusuna bırakacaktır çünkü savsakladığımız her neyse halen bizim sorumluluğumuzdadır. Bilişsel çelişki kuramına göre inanç ve eylem arasındaki tutarsızlık uyumsuzluğu ortaya çıkarır. O halde savsaklama eylemi, işin kendi sorumluluğumuzda olduğu ve tarafımızca yapılması gerektiği inancı ile tutarsızlık içindedir. Bu tutarsızlık sonucunda bilişsel bir uyumsuzluk ortaya çıkmaktadır. Bu bilişsel uyumsuzluk çözülmedikçe bireyin stres seviyesi artar ve duygu düzenlemede güçlükler görülebilir ki bu duygulardan biri de yukarıda bahsedilen suçluluk duygusudur. Bu konuda kitap, savsaklama örüntümüzü fark edip gereksiz yere erteleme davranışını sergilemediğimizde, savsaklamaya ilişkin olumsuz duygulanımların ortaya çıkmayacağını böylece hayatı daha dolu yaşamanın mümkün olacağı savını ortaya koyuyor.



Bilişsel davranışçı yaklaşım savsaklama davranışını anlamak ve ele almak için kullanılabilecek etkili bir çerçeve sunmaktadır. Bilişsel davranışçı terapiye göre, duygusal durumlar düşünce ve davranışları etkiler. Savsaklama genellikle duygusal durumlarla yakından ilişkilidir. Örneğin, bir kişi bir görevi yapmaktan kaçınıyorsa, bu görevle ilgili duyduğu kaygı veya korku gibi duygusal tepkilerle bağlantılı olabilir. Bireyler bir görevin veya sorumluluğun önemini gerçekçi bir şekilde tamamlanabilir olduğunu kavrayamadığında ortaya savsaklama davranışı çıkabilir. "Bu işi hiçbir zaman bitiremem/tamamlayamam" gibi bir düşünce biçimi savsaklama davranışı arttırabilir. BDT'ye göre savsaklama davranışının bir diğer nedeni olumsuz öğrenmelerdir. Birey bir görevi yapmamayı seçtiğinde kısa vadede rahatlama ve stresin azalması gibi olumsuz bir ödül elde edebilir, bu da savsaklama davranışının devam etmesine sebep olabilir.

Kişi, olumsuz düşünce kalıplarını tanımlayarak, daha iyi öz denetim becerileri geliştirerek, olumlu alışkanlıklar oluşturarak ve görevleri daha iyi planlayarak savsaklama davranışı azaltabilir veya önleyebilir. Kitap, bu çerçevede hazırlanmış duygu-düşünce-olay çizelgeleri ile savsaklamanın ne zaman, hangi duygu ve düşünce ile ortaya çıktığını belirlemeye yönelik oluşturulmuş çalışma kağıtları ile değişimin sağlanması için değerli kaynaklar ortaya koymakta. Bu kaynaklar aracılığı ile bir şeyleri savsaklama davranışımızı değiştirdiğimizde, savsaklamaya yönelik tutumuzun değişeceği böylece kalıcı ve sürekli bir değişimin gerçekleşeceği vaat ediliyor.

Elbette davranış değişikliğinin teoride daha kolay ama pratikte oldukça zor olduğunu hepimiz biliyoruz. Fakat yazarın da söylediği gibi "Özdeğişim hiç bitmeyen bir yolculuktur, sabır ve azim ister."



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Zamanı kullanmak ve zamanı harcamak. Kitabı bitirdiğimde bu iki kavram bir süre zihnimin içinde döndü. İnsanlık tarafından tanımlanmış, geri döndürülemez ve paha biçilemez değeri olan zamanı kullanıyor muyum yoksa harcıyor muyum? Kitapta yer alan bilgiler ve çalışmalar yukarıdaki soruya cevap vermemi oldukça kolaylaştırdı. Savsaklama davranışının örüntüsünü çıkarmak adına ise harika bir rehber oldu. Kitap 115 sayfadan oluşan ince bir kitap fakat gerçekten hakkını vererek, kendinizi, davranış biçimleriniz gözlemleyip içerisinde yer alan uygulamaları yaparak ilerlediğinizde fiziksel hacminden daha dolu olduğunu görebilirsiniz. Bazen hedeflediğimiz şeyi gerçekleştirmek zaman alabilir, bize zor gelebilir, zaman zaman bırakmak, vazgeçmek de isteyebiliriz. Bunların hepsi çok insanca. Kitapta altını çizdiğim pek çok yer oldu fakat özellikle bir tanesi bu insanca hisler içerisindeyken beni çok motive eden bir cümle.

"Binlerce kilometrelik bir yolculuk bile tek bir adımla başlar"

Bir adım atmaya ne dersiniz?





AYŞE DOĞAN
Psikolojik Danışman

GECE YARISI KÜTÜPHANESİ

Yazar adı: Matt Haig
Yayınevi: Domingo Yayınevi
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2022
Sayfa sayısı: 296

"... Pişmanlıklarını telafi etme şansın olsaydı, bazı konularda farklı davranır mıydın? " diye başlıyor eserine Matt Haig. Sahi kaçımızın yaşamında keşkeleri yoktur ki? Her birimizin yaşamının bir noktasında keşkeleri, pişmanlıkları vardır muhakkak. Romandaki ana karakterimiz Nora Seed' in de olduğu gibi.

"Yazı spoiler içermektedir."

Ana karakter Nora Seed, hayatında birçok yanlış seçim yaptığını ve hiçbir şeyin yolunda gitmediğini düşünmektedir. Ebeveynlerini kaybetmiş, sevgilisinden ayrılmış, en yakın arkadaşı ve abisinden de uzaktadır. Yaptığı işten tatmin olmamaktadır. Bütün olanların üstüne kedisini de kaybeder. O'nun için hayatta anlam bulabileceği pek sebep görünmemektedir. Tüm bunların çıkış yolu olarak hayatını sonlandırmaya karar verir. Ancak ölüm onun için tam olarak bir son olmayacaktır. Çünkü kendisini Gece Yarısı Kütüphanesi'nde bulur ve devasa pişmanlıklar kitabından silmesi gereken pişmanlıkları bulunmaktadır.

Nora'nın hayatında ilk dikkat çeken nokta; kendisinin bir dünya pişmanlık yumağı arasına sıkışıp kalmış olmasıdır. Küçük yaşlarında yüzmede dereceler almış, abisiyle birlikte bir müzik grubu kurmuş yetenekli birisiyken hayatındaki tercihlerinin sonucunda bulunduğu nokta onu tatmin etmemektedir. Ve aklı tercih etmediği diğer seçenekleri seçseydi nasıl bir yaşamı olurdu sorusunun etrafında dönmektedir. Gece Yarısı Kütüphanesi'nde Nora'nın farklı tercihlerde bulunsaydı hayatında neler farklı olurdu sorusunun cevaplarını aradığı bir macera bekliyor okuyucuları.



"Her yaşam milyonlarca seçim ihtiva eder. Kimi büyük, kimi küçük. Fakat bir kararın yerine başka bir karar geçtiğinde, bütün sonuçlar değişir. Dönüşü olmayan bir sapma gerçekleşir ve bu da başka sapmalara yol açar. Bu kitapların her biri şu an yaşıyor olabileceğin hayatlara açılan birer kapıdır." der eserinde Matt Haig. Bu cümlelerle ifade edilenler, varoluşçu kuramının temel varsayımlarına denk gelmektedir. Zira bu kuramda; insanlar, değişim, dönüşüm ve kendi olmayı içeren bir süreklilik içindedir. Varoluşçu kuramda asıl hedeflenen bulunduğu anda kişinin kim olmayı tercih ettiğinin sorumluluğunu almasıdır. Bu kuramda bireyler, koşulların kurbanı değillerdir.

Varoluşçu kuram yoluyla amaçlanan şey; bireylerin anlamlı bir yaşam edinmeleri için desteklenmesidir (Corey, 2005). Nora'nın deneyimlediği hayatların bazılarında örneğin; babası istediği için dünyaca ünlü bir sporcu ve motivasyon konuşmacısı olmuş bir diğerinde erkek arkadaşı Dan ile evlenmiş ve Dan'ın hayali olan barı açmışlar, ötekinde çok meşhur bir şarkıcı olmuş.



Bu farklı hayatların her birinde de Nora, kendisini mutlu etmeyen, istemeyeceği sonuçlarla karşılaşmıştır. Sonuçları itibariyle birbirine benzeyen bu farklı olayların ortak noktası ise bu sonuçların Nora için anlamlı olmaması, kendisinin değil de çevresindeki insanların taleplerine göre hareket etmek zorunda kalmış olmasıdır.

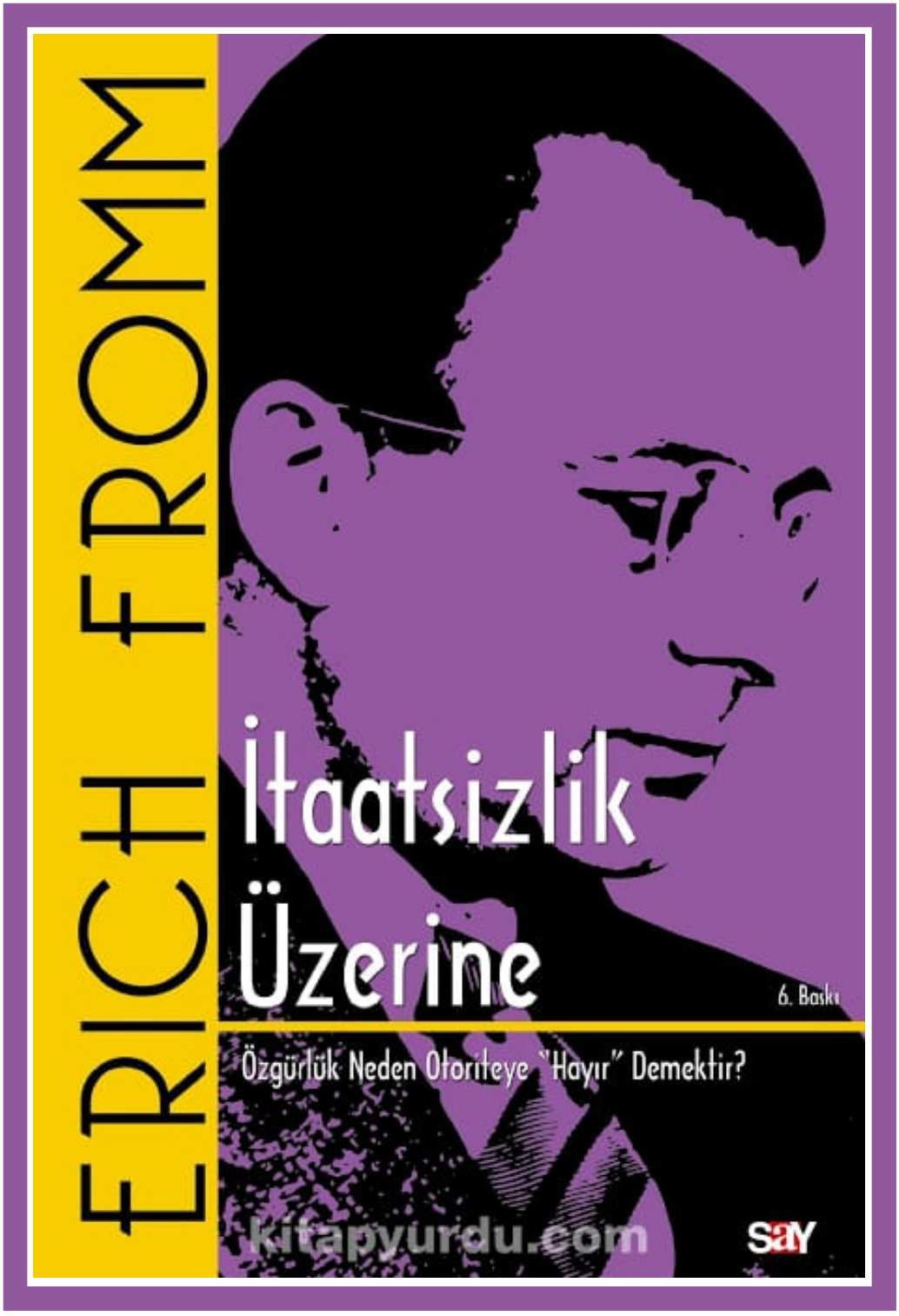
Yaşamdaki sorumlulukları önemseyen bir diğer kuram Gerçeklik Terapisidir. Bu kuram; bireylerin problemlerinin çoğunun, yaşamlarındaki önemli insanlardan en az biriyle doyurucu ve başarılı bir ilişki kuramamalarından ya da diğer insanlara yakınlaşamamaktan kaynaklandığını savunmaktadır (Corey, 2005). Nora'nın yaşamına dikkatli bakıldığında ebeveynleriyle sıcak, güvene dayanan bir ilişkisinin olmadığı, biten bir duygusal ilişkisi ve araya hem fiziksel hem duygusal mesafeler sonucu kopan bir yakın arkadaş ilişkisinin olduğu fark edilmektedir. Gerçeklik Terapisi'nin öncelikli amacı bireylerin anlamlı ilişkiler kurmasını sağlamaktır. Nitekim Nora'nın farklı davransaydım nasıl olurdu diye merak edip geçmişe döndüğü ilk olayının evlenmek üzere olduğu Dan olması da bu anlamda dikkat çekicidir.

Nora'nın hayatındaki tercihlerinin pek çoğunda bir başkasını memnun etme duygusunun ağırlıkta olduğu da gözlemlenmektedir. Bu veriden yola çıkarak anlamlı ilişkilerin kişilerin kendilerini tanıma yolunda destekleyici etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Bu destekleyici ortam kişilere; davranışlarının bireysel tercihle mi çevrenin beklentisiyle mi gerçekleştirdiğini objektif olarak değerlendirme imkânı sunmaktadır.

Deneyimlediği yaşamların her birinden bambaşka dersler alan Nora'nın, eserin sonunda ölmek istemediğine karar verdiği gözlemlenmiştir. Bunun için elindeki pişmanlıklar kitabına Gece Yarısı Kütüphanesi çökmeden önce onu hayata döndürecek cümleyi yazması gerekmektedir. Ve kaleminden dökülen tek cümle; yaşıyorum olmuştur. Yaşamak kişinin farkındalıklarla ince ince ördüğü bir danteldir, tercihini kendi iradesiyle yaptığı, sorumluluğunu başkasına yıkmadan kabullenebildiği. Bu yönüyle Nora'nın hikâyesi Gestalt Terapi'nin temel kavramlarını hatıra getirmektedir. Gestalt Terapi' de; gerçek bilgi, bireylerin yaşantılarının ürünüdür. Yaşantılar yoluyla bireyler kim olduklarına dair içgörü kazanırlar ve kendilerini kabul edebilirler. Artan farkındalık bireylerin yaşamlarındaki sorumluluklarını üstlenmelerini de kolaylaştırır. Yaşama döndükten sonra Nora, elindeki tek sermayenin bir anlamda hayatı olduğunu kabul edip yolunu çizme konusunda sorumluluğunu almıştır. Bu sorumluluğu almasında; Gece Yarısı Kütüphanesi' nde deneyimlediği yaşantıların katkısı ise yadsınamazdır.

Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Yaşama dair umutsuz hissettiğim kendimi yetersiz bulduğum bir aşamada okumak benim için güzel bir denk geliş oldu. Okuması oldukça keyifli, dili akıcı bir eser. Pek çok şeyi farklı yapsak da kimi zaman bazı şeylerin değişmeyebileceğini, geçmişteki tercihlerimiz değişmezse bile yaşadığımız her anın tercihler ve bunların beraberinde sorumlulukları getirdiğini bir olay örgüsü içinde vermesi okunma sürecini zevkli hale getirmiş. Okumayı planlayanlar için şimdiden keyifli okumalar diliyorum.





İTAATSİZLİK ÜZERİNE

MUHAMMED ÖZKAN
Psikolojik Danışman

Yazar adı: Erich Fromm
Yayınevi: Say Yayınları
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2016
Sayfa sayısı: 77

"İnsanın tarihi, bir itaatsizlik eylemiyle başlamıştır ve bir itaat eylemiyle sonlandırılması beklenmedik bir şey değildir."

"Yazı spoiler içermektedir."



Bireyin toplumda varım diyebilmesinin en kolay yollarından biri itaat eylemidir. Bu varoluş şekli ister bir inanca ister bir kuruma isterse de başka bir bireye yönelik olsun koşulsuz itaat mutlak güvenin oluşmasını sağlar. Mutlak güven bireyin hatalardan kaçışının en sağlam zeminidir. Hata bireyselleşmez ve yapılan hata itaat edilenin varlığında karşılık bulur. Yaratılış inancına göre başkaldıran insan cennet bahçesinden kovulmuş ve böylece insan olmanın ilk adımını atmaya başlamıştır. Bu başkaldırı bir yok sayma süreci değil tam aksine insan yazgısının yaratıcı karşısındaki yerini belirleyen bir etmendir. İnsanın yaratıcı güç karşısındaki bu cüretkâr eylemi yerini otoritenin itaatine bırakmıştır. İnsan olma yolunda itaatsizlik eylemini koşulsuzca yerine getiren insan otorite karşısında korkak ve sinmiş bir halde kalmıştır. Otoriteler insana verdikleri güven ve korunma sözüyle bireyi kendi kişiliğinin gölgesinde hapsetmiş ve bireye hareket alanı bırakmamıştır. Burada otoriteden bahsedilen salt görünür ve eli sopalı bir otorite değildir. Bireyin çocukluğundan itibaren içselleştirilmiş ve toplum normlarıyla bezenmiş bir otorite de bireyi yalnız bırakmamış ve her an kendi düşüncelerinin içerisinde savrulan insanı düşünce dünyasının derinliklerinde bir mahkemede yargılamıştır. Bu yargılamada temel ölçüt bireyin dışındakiler tarafından kabul gören söz ve eylemlerdir.

Bu otorite, otoriter vicdandır ve akıldışıdır. Kişiyi benliğinden uzaklaştıran ve yalnızlaştıran bir otoritedir. Bireyin ben olma yolunda ilerlemesine olanak sağlayan ve akıldışı itaati engelleyen hümanist vicdan, otoriter vicdanın baskılarını göğüsleyen ve bertaraf eden akılcı otoritedir. İnsan yaşamının devamı için bireyin bu iki otorite arasındaki savaşımının belirleyici bir etken olduğu yazar tarafından savunulmaktadır.

Tarihsel bağlamda incelendiğinde itaat eylemi kendini inanç sistemlerinde de göstermektedir. Peygamberler inançların temelini oluşturan esasları kendi yaşamlarının merkezi haline getiren kişilerdir. İnancı kişilik haline getirip esas uygulayıcı olmuşlardır. Esas uygulayıcıların yanında yetişen kişiler inancın hayatiyet kısmını bir süre sonra otoritenin gücüyle bir formül haline getirmişlerdir. Bundan sonra inançlar öz olmaktan çıkmış ve yerini formülasyona dayalı düşünceler almıştır. Bireylerin çoğunda mevcut olan baş eğme davranışı burada da kendini göstermiştir. Toplumsal dönüşümlere akılcı bir şekilde yaklaşanlar, insanın itaatsizlik eyleminin alternatif bir yol olduğuna inanırlar. Bireyin ve toplumun ilerleyebilmesi itaatsizliğin akılcı yönünde saklıdır. İtaatin sunduğu safça güven ve akıldışı uyum ortamının bireyde giderilebileceğine inanmışlardır. Bu aydınlar toplumun itaatsizliğinin örnekleridir. Ve toplumun inşasında önemli roller oynamışlardır.

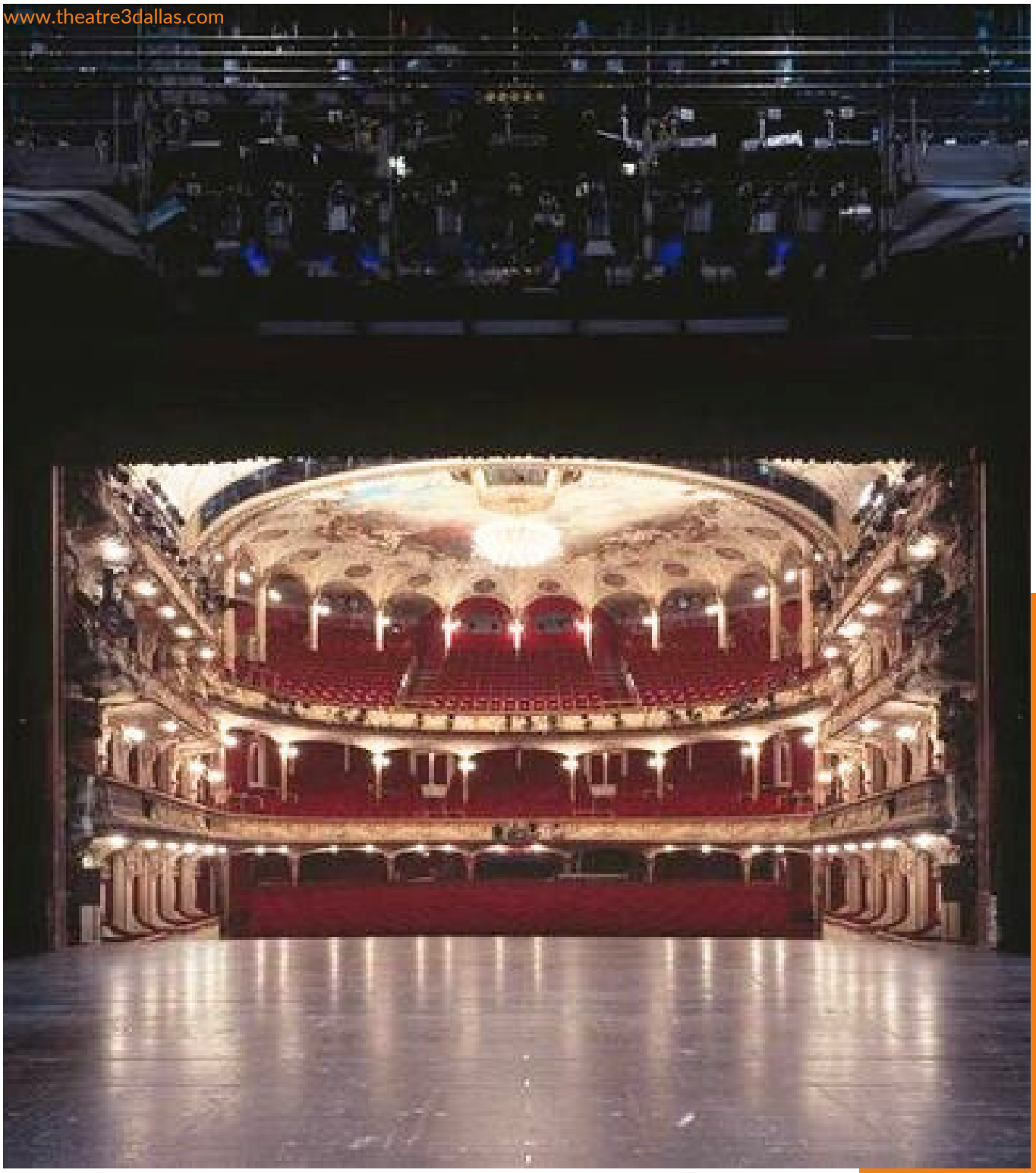
Toplumun dönüştürülmesinde bireyin otoritelere olan itaatsizliği yaşamın belirleyicisi olacaktır. İtaatsizlik eylemi yeni bir toplum inşasının yolunu açacak ve böylece hümanist vicdanın egemen olduğu bir toplum tüm fertleriyle var olabilecektir. Sahip olduğu gücü otoritenin karşısında itaatsizlik eylemiyle gösterebilen bireyler bu toplumların öncüleri olabileceklerdir. Otoriteler karşısında sindirilmiş ve kendi benliğine yabancılaştırılmış insan var olabilme mücadelesini bu eylemle nihayete erdirebilecektir. Birey kendi içsel farkındalığını yaşayabildiği bir toplum düzeninde ilerleme

gösterebilecek ve hükümranlığın olmadığı bir yaşam biçiminde anlam kazanabilecektir. Bireylerin içsel farkındalığının başat bir değer olduğu toplum düzeni, otoriteye itaatsizliğin en nihai hedefidir. Bu hedefe ulaşıldığında birey kendi düşünce dünyasındaki özgürlüğün farkına varabilecek ve toplum dayatması sonucu ortaya çıkan davranışlardan uzak durabilecektir. İnsanların başkaları için bir araç olmadığı ve her insanın kendi içinde bir amaç olduğu bir toplum yaratmak hümanist vicdanla mümkün olabilecektir.



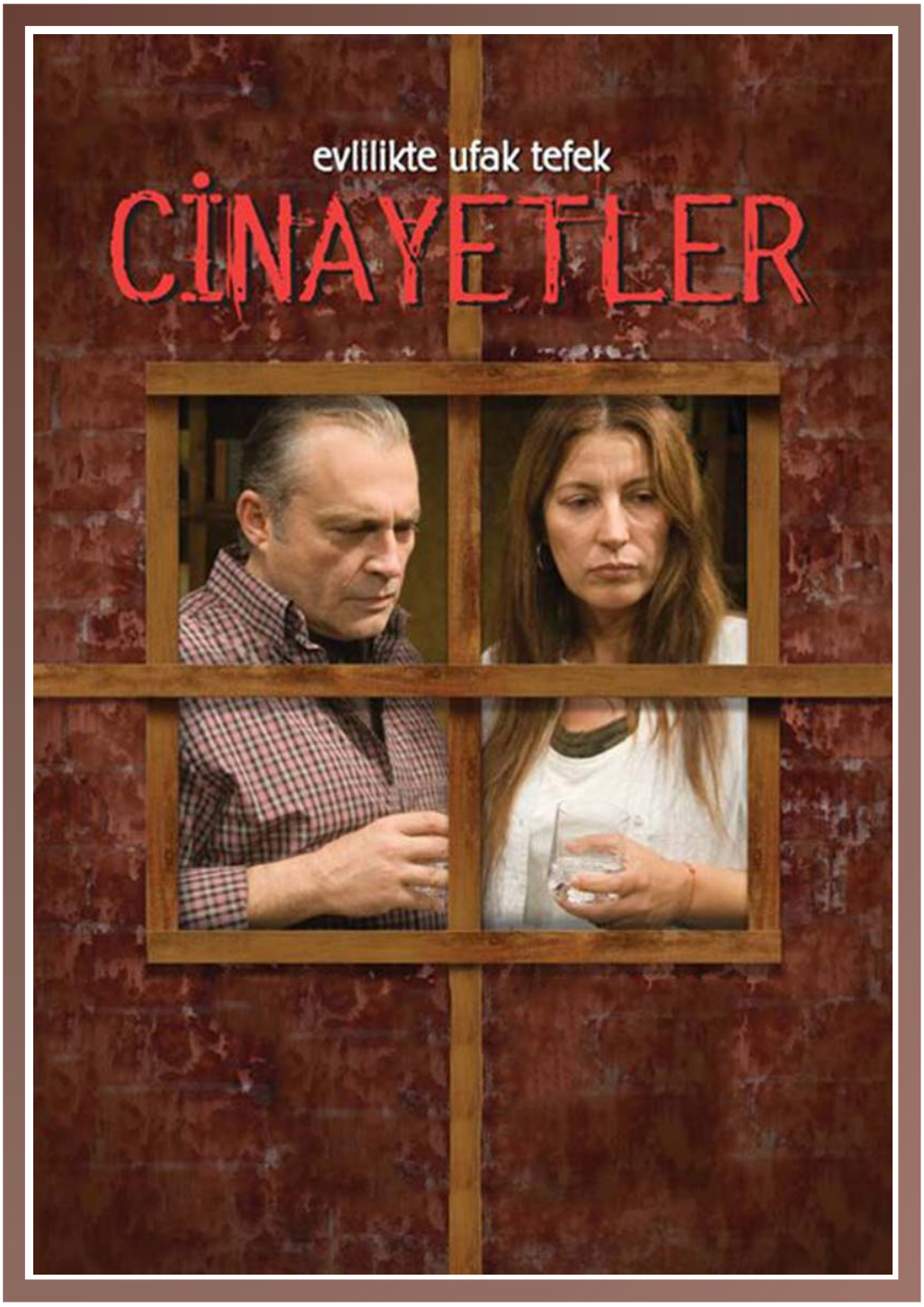
Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Otorite karşısındaki bireyin resmini net bir şekilde görebilmek adına detaylar içeren kitapta itaatsizlik eylemi ve toplum dönüşümü yeni kavramlarla tartışılmaktadır. İtaatsizlik eylemi temelde bireyin en temel ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu kendini net bir şekilde göstermektedir. Bireylerin ihtiyaçlarının asgari düzeyde karşılanabildiği toplumlarda birey kendini güvende hissetmekte ve çoğunluğun davranış biçimleriyle örtüşen davranışlar sergilemektedir. Akılcı bir şekilde otoriteye başkaldırının mümkün olduğu toplumlar bireylerin kendi olabildiği toplumlara örnek olmuştur. İtaatsizlik eylemi yıkıcı sonuçlar doğurabilecek bir niteliğe bürünmeden alternatif toplum biçimleri yaratabilir. Bireyin içsel deneyiminin baskılanmadığı toplumlar ideal toplumlardır. Gerçekliklerin ışığında ve doğurduğu sonuçlar açısından şunu rahatlıkla söyleyebiliriz: İtaatsizlik birey için bir tercih değil bir zorunluluktur.



TİYATRO İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





MÜCAHİT AKKAYA
Psikolojik Danışman/ Doktorant

EVLİLİKTE UFAK TEFEK CİNAYETLER

Yazan: Eric-Emmanuel Schmitt
Çeviren: Şehsuvar Aktaş
Yöneten: Kemal Aydoğan
Oyuncular: Haluk Bilginer, Vahide Gördüm
Oyunun süresi – Perde sayısı: 110 dakika- 2 Perde
Yer: Oyun Atölyesi
Sezon: 2007- 2008

Evlilik üzerine bir oyun olan Evlilikte Ufak Tefek Cinayetler, "kentli", "orta sınıf" çoğunluğun "normal" dünyasının sınırları içerisinde geçer. Suç işlemek için seri katil olmaya gerek yoktur. Bir kadınla bir erkeğin evliliğinde yeteri kadar suç bulmak hiç de zor değildir. Acıyla yoğrulmuş bir oyun olan Evlilikte Ufak Tefek Cinayetler, "acı"yı göze alabilme yürekliliğini gösterebilenlere "umut" vaat eder. Tüketmek yerine çoğaltmak, yok etmek yerine var etmek, öldürmek yerine yaşatmak kavramlarına sahip çıkmak gerektiğini savunur (Tiyatrolar, t.y.)

"Yazı spoiler içermektedir."

Evlilikte Ufak Tefek Cinayetler adlı oyun, Lisa ve Gilles çiftinin başından geçen ve evliliklerinde kırılmaya yol açan olaylardan meydana gelmektedir. Oyun, gece vaktinde evine dönen çiftin ışıkları açmaları ile başlar. Gilles hastanedeki tedavi sürecinin ardından eve dönmüştür. Geçirdiği kaza sonucunda yaralanan ve hafıza kaybı yaşayan Gilles, evini, geldiği daireyi, eşini tanıyamamaktadır. Eşi Lisa hafıza kaybı yaşayan eşinin alışkanlıklarını, geçmişini hatırlaması konusunda ona yardımcı olmaya çalışmaktadır. Oyunda evlilik ve aile danışmanlığı açısından dikkate değer başlıklar arasında yer alan, eşlerin kendilerini ve birbirlerini daha iyi tanımaları, iletişim ve çatışma çözme becerilerine sahip olma durumlarına ilişkin başlıklara sıkça değinilmektedir. Hafıza kaybı yaşadığını söyleyen Gilles, eşinden kendisini anlatmasını, nasıl bir eş olduğundan bahsetmesini istemektedir. *"Benimle yaşamak bir cehennem azabı mı?"*, *"Kuşkusuz bir cehennem azabı ama bir yandan da ben bu azabı seviyorum."*. Bu diyaloğa bakıldığında Gilles-Lisa çiftinin hafıza kaybına yol açan olaydan önce evliliklerinde sorun olduğu sinyallerine ulaşmak mümkündür. Bu sinyaller oyunun ilerleyen safhalarında Gilles'in şu sözleri ile netliğe kavuşmaya başlamaktadır: "İlişkimizin bundan daha mutlu bir ilişki olmadığını itiraf etmeye cesaretin yok değil mi?".



Bu sözler seyircinin kuşkularını iyice artırmakta, Lisa'nın gizlediği bir şeylerin olduğu konusunda akla soru işaretlerini getirmektedir. Gilles, soru işaretlerine yanıt verecek şekilde şu sözleri dile getirir: "Lisa, sanıyorum bizim sorunlarımız vardı ve sen bunları önemsiz göstermeye çalışıyorsun.". Evlilik ve çift terapisine gelen partnerlerin getirdikleri konu başlıkları arasında yer alan, sorunların halı altına süpürülmesi, sağlıklı iletişimin kurulmaması ve partnerler tarafından çatışma çözme becerilerinin yeterince kullanılmaması Gilles-Lisa çiftinin de mustarip olduğu sorunlar arasında yer almaktadır. Partnerlerin birbirlerine karşı açık bir iletişimi tercih etmemeleri, kendilerini yeterince iyi tanımadan birlikte yol alma sürecine başvurmaları temeli sağlam olmayan romantik ilişkilerin kurulmasına yol açabilmektedir. Bu tarz sorunların yaşanmaması ya da daha az yaşanması adına ilk olarak Amerika'da uygulanan Türkiye'de de yer yer uygulamada kendini gösteren Evliliğe Hazırlık / Evliliği Güçlendirme Programlarından yararlanılabilir. Evliliğe hazırlık / evliliği güçlendirme programları içeriğinde çoğunlukla kendini ve eşini tanıma, evlilik ve ailede iletişim, problem/çatışma çözme, kök aileler ile ilişkiler, evlilikte cinsellik, aile ekonomisi, ebeveynlik eğitimi gibi başlıkları barındırmaktadır (Yıldırım, 2018). Oyun, son bölüme yaklaştıkça tıpkı evliliği güçlendirme programlarında, çift terapilerinde üzerinde durulduğu gibi, Gilles-Lisa çifti geçmişleriyle yüzleşmeye, halı altına süpürdükleri tüm konuları ele almaya başlamaktadırlar. Her şey gün yüzüne çıkmaya başladığında, zayıflıklarını ve eksikliklerini gören, birbirlerini olduğu gibi kabul eden iki kişinin ilişkilerine ilk adımı attığı günü ve anı canlandırmaları ile oyun biter.

Oyuna İlişkin İzlenimlerim

Evlilikte Ufak Tefek Cinayetler uzun bir süredir tiyatro sahnesinde sergilenmeyen ancak ilk gösterime girdiği günlerde epey bir izleyici kitlesine ulaşan bir oyun. Oyunun, evlenmeyi düşünen ya da evliliğinin niteliğini artırmak isteyen çiftler için izlenmeye değer izler barındırdığını söylemek mümkün. Tiyatroyla kalın!



KAYNAKÇA

FİLM İNCELEMELERİ

6- Leila's Brothers- Özlem Tekin

1. https://m.mediaamazon.com/images/M/MV5BM2QzNDUxMTUtYWI1ZS00MWUxLTk1MGQtYjlmNWUyYjdhZDRmXkEyXkFqcGdeQXVyMTM5NTczMjkz._V1_FMjpg_UX1000_.jpg
2. https://images.mubicdn.net/images/film/339533/cache-789807-1654672996/image-w1280.jpg
3. https://idsb.tmgrup.com.tr/ly/uploads/images/2023/08/21/288364.png

9- The Fundamentals Of Caring- Fatma Batık Şimşek

1. https://i.pinimg.com/originals/e3/e4/62/e3e4622986001847f1e7e01e38263ecc.jpg
2. https://www.rogerebert.com/reviews/the-fundamentals-of-caring-2016
3. https://www.rottentomatoes.com/m/the_fundamentals_of_caring

12- Mukavemet- Feyza Kılınç Tayfun

1. https://tr.web.img4.acsta.net/r_1920_1080/pictures/22/10/04/16/20/4584329.jpg
2. https://episodedergi.com/wp-content/uploads/2023/07/mukavemet.png
3. https://www.filmarasidergisi.com/wp-content/uploads/2022/04/Film_Still_1027909-1536x864.jpg

15- The Butterfly Effect- Mine Tekin Ergin

1. https://evrimagaci.org/eser/kelebek-etkisi-1077
2. https://iremdede.com/the-butterfly-effect-yani-kelebek-etkisi/
3. https://beyinturk.com/f/kelebek-etkisi

18- Matchstick Man- Ahmet Yaşar

1. https://thecinemamonster.wordpress.com/2013/05/05/matchstick-men-2003/
2. https://www.google.com/amp/s/www.slantmagazine.com/film/matchstick-men/amp/

21- The Experiment- Ozan Atamış

1. https://eodev.com/gorev/13712867
2. https://www.imdb.com/title/tt0997152/
3. https://slideplayer.com/slide/10938686/

24- Hustle- Tuğçe Uysal

1. https://www.beyazperde.com/filmler/film-282959/
2. https://www.sosyalelestiri.com/hustle-2022/
3. https://www.celticsblog.com/2021/9/8/22661341/juancho-hernangomez-will-have-a-major-role-in-adam-sandlers-next-film-hustle-boston-celtics

KİTAP İNCELEMELERİ

28- Anna Karenina- Elif Gök

1. https://www.iskultur.com.tr/anna-karenina-2.aspx
2. https://pin.it/6D791vl
3. https://pin.it/2Z13G89

31- Prokrastineyşın- Zeynep Ünal

1. https://www.canva.com/

34- Gece Yarısı Kütüphanesi- Ayşe Doğan

1. https://www.kampustenevar.com/kategori-kultur-ve-sanat/kitap-inceleme-gece-yarisi-kutuphanes
2. https://arkakapak.babil.com/sonsuz-olasiliklar-diyari-gece-yarisi-kutuphanesi/
3. https://www.canva.com/design/DAFsW2QcPgk/CbtWd52XW3r9UoRdE7MsVA/edit#

37- İtaatsizlik Üzerine- Muhammed Özkan

1. https://www.kitapyurdu.com/kitap/itaatsizlik-uzerine-ozgurluk-neden-otoriteye-quothayirquot-demektir/342285.html
2. https://www.gercekedebiyat.com/haber/promete-7350.html
3. https://www.imdb.com/title/tt1708135/

TİYATRO İNCELEMELERİ

41- Evlilikte Ufak Tefek Cinayetler- Mücahit Akkaya

1. https://tiyatrolar.com.tr/tiyatro/evlilikte-ufak-tefek-cinayetler
2. https://tiyatronline.com/oyunlar/evlilikte-ufak-tefek-cinayetler-8140
3. https://www.oyunatolyesi.com/evlilikte-ufak-tefek-cinayetler-2007-2008



PSİKOLEKTİF+

SAYI 19 - EYLÜL 2023