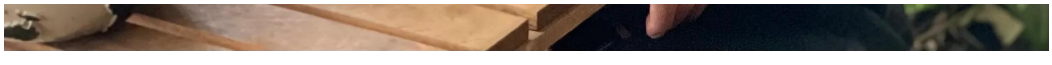
PSİKOLEKTİF+
SAYI 20 - ARALIK 2023
Her 3 ayda bir yayınlanır.



AYLİN BALBOA



PSİKOLEKTİF+

İÇİNDEKİLER

film incelemeleri

AWAKENINGS
FATMA BATIK ŞİMŞEK
6





9
THE PURGE
FEYZA KILINÇ TAYFUN

FAIR PLAY
MİNE TEKİN ERGİN
13





16
CATCH ME IF YOU CAN
AHMET YAŞAR

AFTER THOMAS
OZAN ATAMIŞ
19





22
KURAK GÜNLER
ÖZLEM TEKİN

THE WHALE
TUĞÇE UYSAL
25



PSİKOLEKTİF+
SAYI 20 - ARALIK 2023

kitap incelemeleri



29 PSİKOLEKTİF+
ALICE HART'IN KAYIP ÇİÇEKLERİ
ZEYNEP ÜNAL



32 PSİKOLEKTİF+
BU HİKÂYE SENDEN UZUN OSMAN
AYŞE DOĞAN



35 PSİKOLEKTİF+
BİRLİKTE İYİ HİSSETMEK
MUHAMMED ÖZKAN



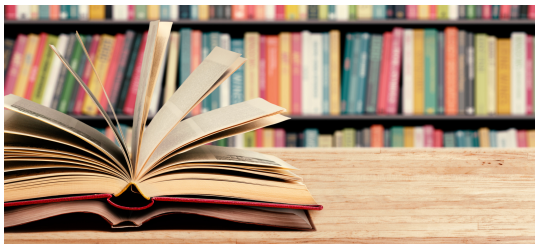
38 PSİKOLEKTİF+
BETONLAR ÇİÇEK AÇSA
ELİF GÖK

tiyatro

RUMUZ GONCAGÜL
MÜCAHİT AKKAYA
42 PSİKOLEKTİF+



KAYNAKÇA
45 PSİKOLEKTİF+



psikolektif @psikolektifresmi
@psikolektif psikolektif@gmail.com psikolektif



Genel Yayın Yönetmeninden

TUĞÇE UYSAL
Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Uzman Psikolojik Danışman

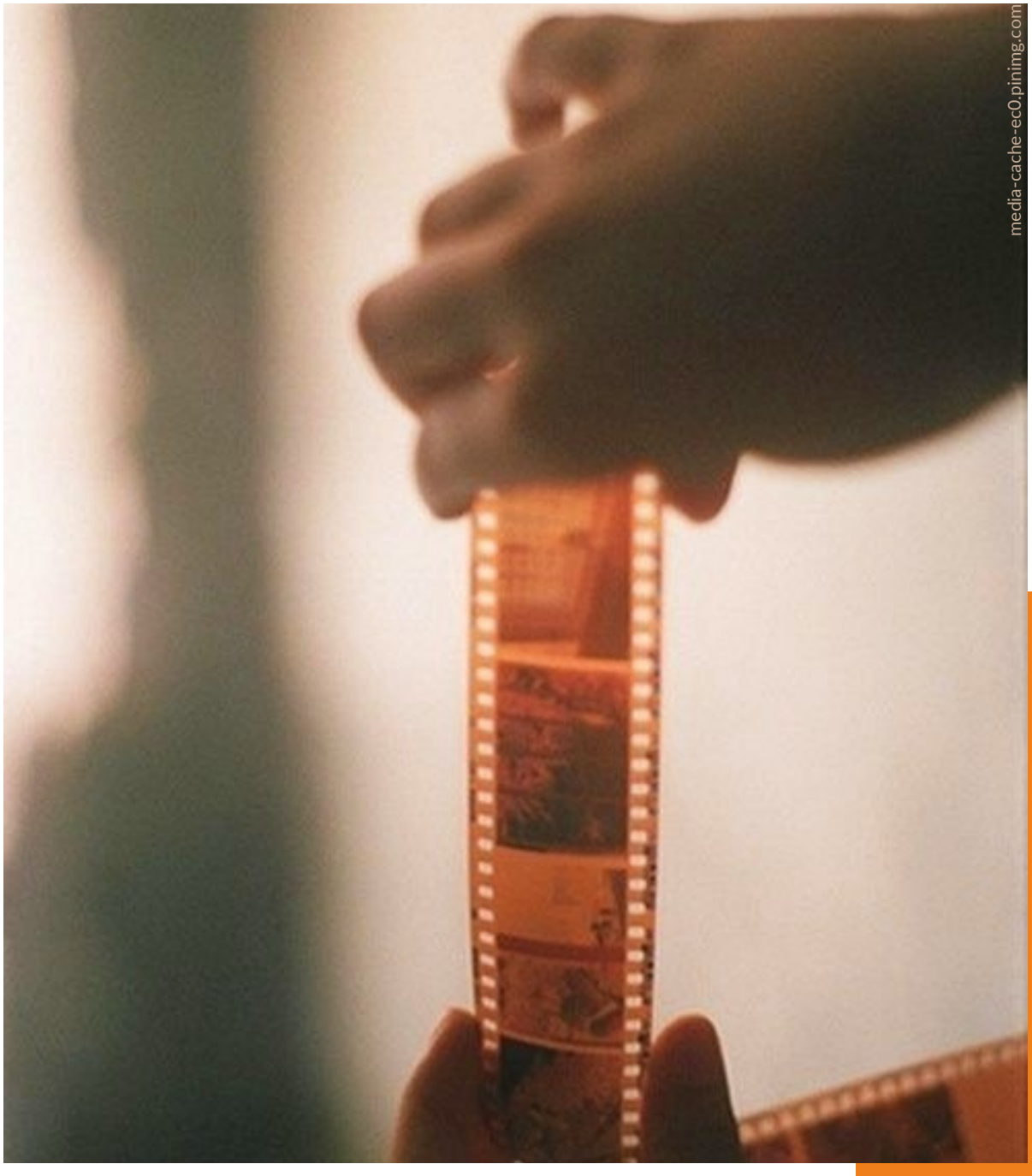
20. Sayısı ile karşınızda olan Psikolektif+, sinema, edebiyat ve tiyatroyu ruh sağlığı ve eğitim alanlarıyla harmanladığı 7 film, 4 kitap ve 1 tiyatro incelemesiyle sizi yeni yolculuklara çıkarmaya hazırlandı. Güçlü incelemelerin yer aldığı bu sayının kapağında ise Aylin Balboa misafirimiz olmaktadır.

Derginin bu sayısında Aylin Balboa'nın kaleme aldığı Bu Hikaye Senden Uzun Osman isimli kitabın incelemesi Psikolojik Danışman Ayşe Doğan tarafından sunulmaktadır. Rocky Balboa'nın dövüş kazanma stratejisinin iyi dövüşmesinden ziyade çok güzel dayak yemesi, rakibini dayak yerken yorması ve son yumruğuyla rakibi devirmesi olduğunu düşünen Balboa, kendisinin hayattan nefis bir şekilde dayak yediğini fakat o son yumruğu hala atamadığını ifade etmektedir. Gerçek ismi Aylin Erkan olan ve Rocky Balboa'nın yaklaşımını hayata bakış açısıyla harmanlayan yazar, eserlerinde Balboa soyadını kullanmaktadır. Çeşitli dergilerde yayımladığı yazılarıyla edebiyat hayatına başlayan Aylin Balboa, Kafa Dergisi'nde yazdığı "Osman" serisiyle okuyucuların dikkatini çekmiştir. Yazarın Belki Bir Gün Uçarız, Ateş Sönene Kadar ve Bu Hikaye Senden Uzun Osman olmak üzere üç adet yayımlanmış kitabı bulunmaktadır.

Yeni yılı karşılayacağımız şu günlerde havalar soğumuş ve kar taneleri usul usul üzerimize düşmekteyken Psikolektif+, içinizi ısıtmak için yeni sayısıyla yanınızda. Sözü fazla uzatmadan alanında uzman yazarlarımızın hazırladığı incelemelerle sizleri baş başa bırakıyorum. Psikolektif ile kalın...

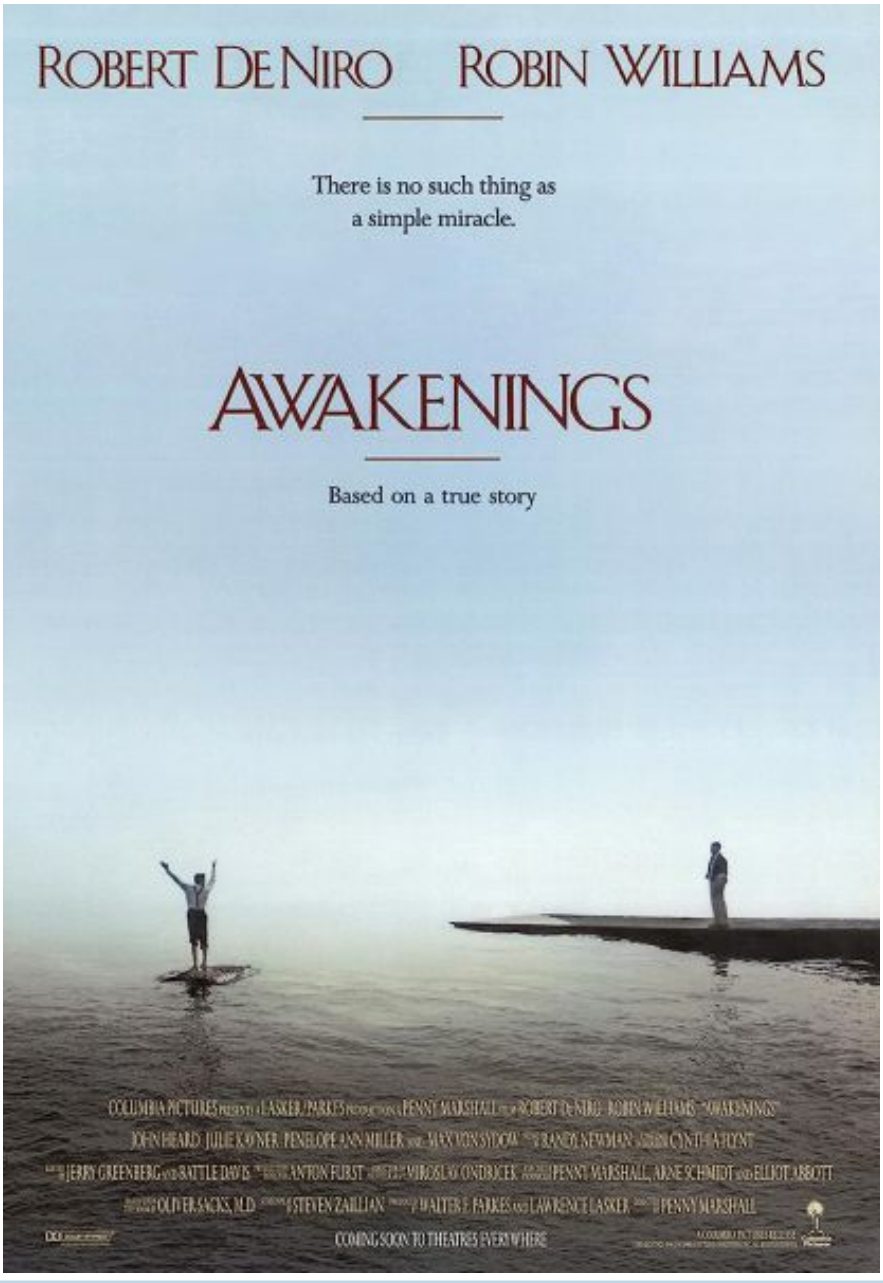
film ekibi yöneticisi: Özlem Tekin **kitap ekibi yöneticisi:** Elif Gök

dergi tasarım - Kadriye Ulus, Burak Gencer



FİLM İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

AWAKENINGS

Vizyon tarihi: 1990
Tür: Dram
Yapım: ABD
Süre: 121 Dakika
Imdb puanı: 7,8
Oyuncular: Robert De Niro, Robin Williams, Julie Kavner
Yönetmen: Penny Marshall

Awakening, bir nörolog olan Oliver Sacks'ın aynı isimli otobiyografisinden uyarlanmış bir filmdir. Film, nörolog Dr. Malcolm Sayer'in umutsuz vaka olarak adlandırılan ve yıllardır katatonik halde olan hastalar ile çalışmasını konu alır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Nörolog olan Dr. Malcolm Sayer, nöroloji laboratuvarında çalışmak için bir hastaneye başvurur ancak hastanenin doktor ihtiyacından dolayı poliklinik nöroloğu olarak işe başlar. Malcolm için bu zorlayıcı bir deneyim olacaktır çünkü ilk defa insanlarla birebir çalışma durumunda kalmıştır. Yalnız yaşayan Malcolm, içe kapanık bir yapıya sahiptir ve insan ilişkileri onun için karmaşık süreçleri barındırmaktadır. O yüzden laboratuvar çalışmaları onun konfor alanını oluşturmaktadır.

Malcolm, hastanede umutsuz vaka olarak adlandırılan katatonik durumda olan hastaların olduğu bölüme verilir. Katatoni, uyanık durumdayken de hareket kısıtlılığına yol açan bir tür kas katılığı olarak adlandırılan nöropsikiyatrik bir sendromdur. Hastalar çok uzun yıllar herhangi bir şekilde hareket etmeden ve tepki vermeden yaşamaktadırlar. Doktorlar bir tür bitkisel hayatta olduklarını ve yapılabilecek herhangi bir şeyin olmadığını düşünmektedir. Malcolm, bir gün hastaneye yeni yatışı yapılan bir hastanın raporunu doldururken bir hareketlilik fark eder ve hastanın gözlüğünü alır. Gözlüğü önce yere bırakır ancak bir tepki alamayınca gözlüğü yukarıdan aşağı doğru bırakır ve hasta havadayken gözlüğünü yakalar. Malcolm kendisini heyecanlandıran bu gözlemi diğer doktorlar ile paylaştığında doktorlar bu hareketi basit bir refleks olarak değerlendirir. Ancak Malcolm bunun kendi iradesini kaybetmiş birinin hareket eden cismin iradesini benimsemesi olarak adlandırır ve klinikteki bütün hastalar ile bu doğrultuda çalışmaya başlar. Bu süreçte hastalar içerisinde yaklaşık 30 yıldır bu halde olan Leonard Lowe dikkatini çeker. Leonard'ın 11 yaşında başlayan bu istemsiz kas katılığı önce onu okuldan ve çevresinden uzaklaştırmış, 20 yaşına geldiğinde ise bütün vücudunu ve hayatını ele geçirmiştir. Leonard'ın 20 yaşından beri bu hastanede bakımı devam etmektedir. Malcolm, Leonard ile ayrı ilgilenmeye ve ayrı çalışmalar yapmaya başlar.



Malcolm, hemşireler ve hasta bakıcılar sürekli nelerden tepki alabileceklerini gözlemleyerek çalışmalara devam etmektedirler. Kitap okuma, müzik, temas ile hareketlilik gibi. İlişkisel olan her etkileşimde temas kurmanın önemi hastalık ile çalışmada da kendini göstermiştir. Katatonik haldeyken bile verilen tepkilerin bireysel farklılığı Malcolm'un hastaların orada bir yerde hala yaşıyor olduğuna yönelik inancını arttırmıştır. İlerleyen süreçlerde Malcolm'un "Bildiğimiz tek şey kimyasal pencere kapanırken başka bir uyanışın daha yaşandığı. İnsan ruhunun bütün ilaçlardan daha güçlü olduğu ve asıl ruhun beslenmesi gerektiği." şeklindeki açıklaması temasın önemini vurgular. Bu temas, dokunsal olmanın yanında hastalara hitap eden ruhsal dokunuşları da kapsamaktadır.

Malcolm, Leonard ile çalışırken hastalığın Parkinsonizmde var olan ve istiharat tremoru olarak adlandırılan istemsiz titremenin çok yoğun olması durumunda bütün vücutta taş

gibi kalma etkisi yaratabileceğine yönelik bir teori geliştirir. Bu doğrultuda Parkinson hastalarında kullanılan dopamin öncüllü L-dopa maddesini deneysel olarak gerekli izinleri alıp Leonard üzerinde kullanır. Belli doz kullanımından sonra bir gece Leonard ayaklanır ve bütün vücudu kendi kontrolündedir. Leonard'ın ayaklanması ile 30 yıllık uykuda olan bir benlik uyanır. 11 yaşından beri kendisini sevdiği şeylerden, çevresinden, sosyal gelişiminden, her türlü yaşantı deneyiminden koparan bu hastalıktan dolayı uyandığında bıraktığı noktadan devam ettiği görülmektedir. Öncellikle çocuksu tavırları, mutluluğu, dış dünya keşfi yetişkin bir adamın değil bir çocuğun heyecanıdır. Öyle ki bir gece Malcolm'a "Herkese söylemek zorundayız, hatırlatmak zorundayız. İnsanlar hayatın amacını unutmuş. Yaşamın ne olduğunu unutmuş. Ellerinde neler olduğunu, neleri kaybedebileceklerini hatırlatmak lazım." demiştir. Leonard'ın bu tepkisi transaksiyonel analizde çocuk ego durumunu akla getirmektedir. Transaksiyonel analize göre benliğimiz Çocuk ego, Yetişkin ego ve Ebeveyn ego olarak üç şekilde ele alınır. Çocuk ego durumunda verdiğimiz tepkiler yaşananlar karşısında daha çok duygu ağırlıklı verdiğimiz tepkileri içerir. Leonard'ın Çocuk ego durumu ile yaşadığı yoğun duygu durumu burada çok açık bir şekilde görülmektedir.

Leonard, bir süre sonra artık kendi başına bir şeyler yapmayı, annesinin kontrolünde olmamayı ve kontrol edilme durumundan kurtulmayı ister. Burada uyku halinde iken atlatılamayan kriz dönemlerinin çatışmasının yaşandığı gözlenmektedir. Yaşantımızda emeklemek, okula başlamak, benliğin keşfi gibi belli zamanlarda atlatılması gereken kriz dönemleri bulunmaktadır. Bu kriz dönemleri sağlıklı bir zeminde atlatılmadığı takdirde bir sonraki dönemlere çatışmalar taşır. Leonard'ın özgür olma isteği sağlığı açısından riskler barındırmasına rağmen yoğun agresif davranışlar, kurallara başkaldırı ve zarar verme davranışları ile zamanında atlatılamamış ergenliği yoğun bir şekilde yaşar. Buradaki öfke patlamaları 50 yaşında biri için geçmiş bir kriz dönemi ile nasıl baş edeceğini bilememesinden kaynaklı yaşadığı içsel çatışmanın yansımasıdır.

L-dopa maddesi Leonard'dan sonra diğer hastalar üzerinde de uygulanır ve diğer hastalar da uyanış yaşar. Ancak deneysel bir yöntem olması ile hastaların uyanışı uzun sürmez ve katatoni durumu önce istemsiz kas hareketliliği, titreme, anlık donmalar ile kendini gösterir. Önce yöntemin ilk uygulandığı Leonard sonrasında da diğer hastalar tekrar uyku olarak adlandırılan katatoni durumuna geçerler.



Filme ilişkin izlenimlerim

Filme yönelik ilgimi çeken şey, bu hastalığın 1915-1925 yılları arasında milyonlarca insanı etkileyen ensefalit letargika vakalarını kapsaması ve o dönem yaşanan bir virüs salgınından dolayı olduğu iddia ediliyor olması oldu. Film izlerken birçok duyguyu yoğun bir şekilde yaşadığımı söyleyebilirim. İyi seyirler..





THE PURGE

FEYZA KILINÇ TAYFUN
Uzman Psikolojik Danışman

Vizyon Tarihi: 2013
Tür: Gerilim, Bilim Kurgu
Yapım: ABD
Süre: 86 Dakika
Imdb puanı: 5,7
Oyuncular: Lena Headey, Ethan Hawke, Max Burkholder
Yönetmen: James DeMonaco

Artan suç oranları ve işsizlikle baş etmekte zorlanan Amerika, çareyi tüm halka "Arınma Gecesi" fırsatı sunmakta bulur. Yılda bir gece, 12 saat boyunca; polise, hastaneye ve itfaiyeye ulaşılamamakta ve cinayet dâhil her türlü suç, tüm halk için yasal hale getirilmektedir. Şiddetin ve suçluların kol gezdiği bu gecede; halk, kendi cezalandırma ya da korunma sistemini işletmektedir. James ve Mary o geceyi güvenli sandıkları evlerinde çocuklarıyla sessiz sakin geçirmeyi planlarken, işler içinden çıkılmaz bir hal alacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Distopik bir kurguya sahip beş filmlik bir serinin ilk filmi Arınma Gecesi; "arınma" adı verilen sistemin ülkeye getirilerinin anlatılmasıyla başlamaktadır. Arınma gecesi uygulaması sayesinde Amerika'da suç oranlarının düştüğü ve işsizliğin %1'e kadar gerilediği anlatılmaktadır. Bir televizyon programında; herkesin kendi adalet sistemini işler kıldığı şiddet dolu bir gecenin, tüm halkta sağaltımı sağladığı ve bu sayede yılın geri kalanında suç işlenilmediğine değinilmektedir. Genel anlatımlarda arınma uygulaması sayesinde Amerika'nın daha yaşanılabilir güçlü bir ülke haline geldiğinden bahsedilmektedir. Filmin henüz başında arınma uygulamasının tüm ülkede kutsallaştırıldığı ve halkın da bundan oldukça hoşnut olduğu görülmektedir. Bir iletişim bilimleri profesörü olan George Gerbner tarafından geliştirilerek "Kültürel Göstergeler ve Ekme-Yetiştirme Kuramı" olarak adlandırılan kurama göre kitle iletişim araçları bireylerin düşünceleri etkilemede ve davranış biçimlerini oluşturmada büyük bir güce sahiptir. Buradan hareketle filmdeki televizyon programlarında açıkça şiddet görüntülerine yer verilmesi ve arınma gecesinin güzellemesinin toplumda şiddeti normalleştirdiği görülmektedir.



Filmde, arınma gecesinin halk tarafından sorgulanmadan kabullenilmesi de bu görüşü destekler niteliktedir. Yine Kültürel Göstergeler ve Ekme-Yetiştirme Kuramı çerçevesinde kavramsallaştırılan ve Türkçeye "Acımasız Dünya Sendromu" olarak çevrilen kavrama göre bireylerin izledikleri ya da maruz kaldıkları şiddet görüntüleri; dünyayı daha az güvenilir bir yer olarak algılamasına neden olmaktadır. Bu algı da bireyde depresyon, şiddet olaylarının artması ya da kaçınma davranışlarını ortaya çıkarmaktadır. Filmdeki normalleştirilen şiddetin, karakterlerin de güvenli dünya algısını yıktığı görülmektedir. Birçok farklı disiplin tarafından çalışılan güven olgusu, psikolojide de önemli bir yer tutmaktadır. Ericson tarafından geliştirilen Psikososyal Gelişim Kuramında güven olgusunun bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren geliştirildiğine değinilmektedir. Buna göre insanlık için en temel duygulardan birisi olan güvenin filmdeki toplum içinde hissedilmediği dikkat çekmektedir. Bu durumun toplum üzerindeki yıkıcı etkileri yine filmde gözler önüne serilmektedir. Filmin başkarakterleri James ve Mary'nin çocuklarının bu güvensizlik ortamında alt üst oldukları ve dünyanın ya da insanın kötü olduğuna dair bir algı geliştirdikleri görülmektedir. Özellikle ailenin küçük oğlu Charlie'nin ilgi alanlarının dahi kendini koruyabilmek üzerine şekillenmesi buna örnek gösterilebilir niteliktedir. Küçük Charlie'nin uzaktan kumandalı, gece görüş kameralı ve çeşitli işlevleri yerine getirerek hareket edebilen bir bebek icat etmesi ve saklandığı yerlerde bu bebek aracılığıyla çevreyi izlemesi kötü dünyada kendisini kendisi korumak zorunda olduğunu hissetmesi olarak yorumlanabilmektedir. Charlie'nin televizyonda ya da dışarıda

arınma gecesine ilişkin görüntülere maruz kalmasının ve ailesiyle yemekteyken dahi arınma gecesinden konuşulmasının karakterin gelişim dönemleriyle de bağlantılı olarak güvenli dünya algısını zedelediği görülmektedir. Karakterin en güvendiği iki figür olan anne ve babasının da bu gecede cinayet işleme potansiyellerini sorgulaması ve gözlemesi de hissettiği güvensizliği kanıtlar niteliktedir.



Ülke genelinde yayınlanan bir anonsla başlatılan arınma gecesinin öncesinde insanların komşularıyla ya da çevreleriyle iyi ilişkiler içinde olduğu dikkat çekmektedir. Filmdeki karakterlerin arınma gecesinde başkaları tarafından cezalandırılmaktan kaçınmak amacıyla çevreleriyle iyi ilişki kurmaya gayret ettiği anlaşılmaktadır. Öyle ki arınma gecesi başlar başlamaz herkesin içinde tuttuğu şiddeti dışarı çıkarttığı görülmüştür. İnsanların içlerindeki şiddeti dışa vurana kadar yasaların geçersiz olmasını beklemesi Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Kuramı'nda tanımladığı Gelenek Öncesi Düzeyde ilk basamak olan İtaat ve Ceza Dönemi'ni anımsatmıştır. Bu dönemin özelliklerinde davranışların sonuçlarına odaklanılmaktadır ve bu aşamada birey dürtüsel hareket etmektedir. Kuralların dışsal olması; ceza verecek olan otorite varsa kuralların geçerli olmasını aksi takdirde geçersiz olmasını sağlamaktadır. Filmdeki karakterlerin cezalandırılmayacaklarını bildiklerinde cinayet işlemekten çekinmemeleri Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Kuramı'na göre henüz ilk basamakta takılı kaldıklarını göstermektedir. Diğer taraftan karakterlerdeki güçlü şiddet eğilimi akıllara Zimbardo tarafından yürütülen "Stanford Hapishane Deneyini" getirmiştir.

Deney kapsamında deneklere gardiyan ve mahkûm rolleri verilmiştir. Gardiyan rolü verilen kişilere mahkûmlara karşı güç uygulayabileceklerine ilişkin direktifler verilmesinin ardından bir süre sonra gardiyan rolü bulunan deneklerin mahkûm rolündeki deneklere karşı orantısız güç kullandığı ve amaçsızca şiddet uyguladığı görülmüştür. Deney sonuçları ile benzer şekilde filmde de "normal" görülen karakterlerin ellerine fırsat geçtiğinde keyfi şekilde cinayet işledikleri; şiddet sınırlarını zorladıkları görülmektedir. Filmde, arınmanın gerekli olduğu anlatılırken insan doğasının şiddete meyilli olduğundan bahsedilmektedir. Bu bakış açısı psikanalitik kuramın kurucusu Freud'un bakış açısıyla örtüşür niteliktedir. Psikanalitik kurama göre de insan; aciz, dürtüsel, bencil ve yetersizlikleri nedeniyle içsel çatışmalar yaşayan nevrotik bir varlık olarak ele alınmaktadır.Kuramda insan davranışlarının temeli; doğuştan gelen, bilinçdışı cinsel (hazza yönelik) ve saldırgan (öfkeye yönelik) dürtülere bağlanmaktadır. Filmdeki "arınanların" hem ifadelerinden hem de davranışlarından saldırgan dürtülerini doyurmaya hizmet ettikleri açıkça görülmektedir.



Filme ilişkin izlenimlerim

Konusu itibariyle oldukça dikkat çekici olan filmi, bir izleyici olarak sinematografik anlamda zayıf bulduğumu belirtmeliyim. Buna rağmen ele aldığı distopya hem sosyolojik hem psikolojik çıkarımlar yönünden oldukça zengin bir içerik sunuyor. Bu nedenle, konusu benim gibi sizin de ilginizi çektiyse şiddetle değil şefkatle izlemenizi tavsiye ediyorum. Genel konu, filmi izlerken beni düşüncelere sürükledi. Sahiden, her şeyin yasal olduğu 12 saat verilse siz neler yapardınız? Peki, sizce yapmayı planladıklarınız; genellikle hangi dürtünüzü doyurmaya hizmet ediyor? Belki de buraları özel olarak, hem de derinlemesine çalışmak gerekiyordur.





MİNE TEKİN ERGİN
Psikolojik Danışman

FAIR PLAY

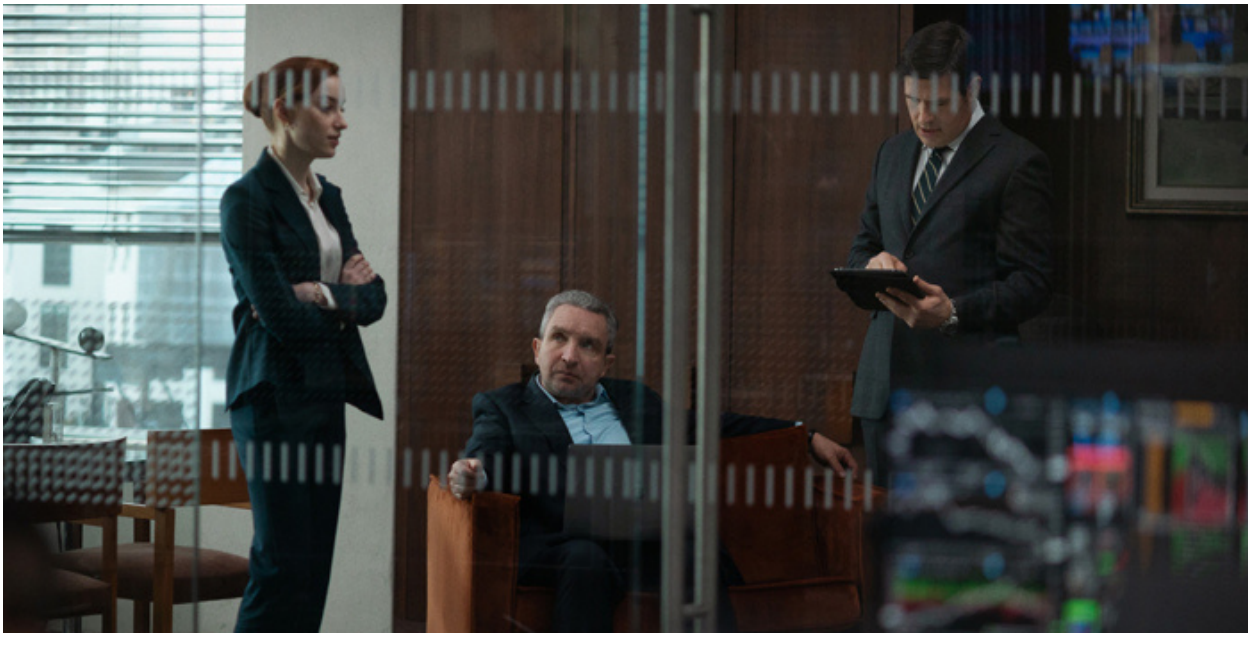
Vizyon tarihi: 2023
Tür: Psikolojik, Gerilim
Yapım: ABD
Süre: 113 Dakika
Imdb puanı: 6,4
Oyuncular: Phoebe Dynover, Alden Ehrenreich, Eddie Marsan
Yönetmen: Chloe Domont

Kadın senarist-yönetmen Chloe Domont'un Netflix prodüksiyonu olan ilk sinema filmi, ana karakterler Emily ve Luke üzerinden ilerlemektedir. Bu çift, borsadan para kazanan bir yatırım-finans şirketinde birlikte çalışmakta ancak iş yeri kuralları gereği ilişkilerini gizlice sürdürmektedir. Çiftin arasındaki güç, hırs ve ilişkide adil roller dengesinin kurulamayışı filmin ilerleyen dakikalarında gerilimi artıracak ve seyirciyi merakla peşinden sürükleyecektir. Filmi okuyacağınız yazı boyunca postmodern yaklaşımlardan Feminist Terapi odağında detaylıca inceleyeceğim.

"Yazı spoiler içermektedir."

Emily ve Luke aynı şirkette çalışmakta, beraber bir ilişki sürdürmekte ancak bunu bir süredir şirket politikası gereği tüm çalışanlardan gizlemektedir. Emily'nin şirkette yüksek pozisyonda bir terfi almasıyla işler sarpa saracak, Luke Emily'nin başarısıyla bu terfiyi aldığına inanmadığı için onu yargılayacak ve hem sevgilisine hem de ilişkilerine zarar veren eylemlerde bulunacaktır. Film, Emily ve Luke bir partideyken başlamıştır, Luke'un Emily'e evlenme teklifi etmesiyle devam etmiştir. Nişanlı çift, şirket içerisinde bu süreçlerini sağlıklı bir şekilde yürütmeye çalışsa da her geçen günlerinde başarısız bir ilişki içerisinde savrulacaklardır.

Feminist terapi, yaşam boyunca içsel faktörlere odaklandığı kadar kadının yaşamındaki kültürel, sosyal, politik, ekonomik ve tarihi faktörlere de odaklanmaktadır. Yine bunların yanında; cinsiyet, ırk, cinsel yönelim, yaş ve beden sağlığı gibi kadınları çoklu şekilde etkileyen güç şekillerinin analiz edilmesini de içermektedir. Finans ve ekonomi sektöründe erkek çalışanların daima kadın çalışanlara göre sayıca çok olması, bunun yanında yönetici pozisyonlarda çoğunlukla erkeklerin yer alması geçmişten günümüze devam eden eşitliksiz faktörlerinden olmuştur. Bir pozisyon atlamak ya da terfi almak için belirli bir yaşı geçmiş, sağlıklı ve çoğunlukla heteroseksüsel bir erkek birey olmanın gerekirliği de bu kuramın ilkelerini filmde akışı bulunan sahnelerle doğrulamaktadır. Şirkette portföy yöneticisi Quinn'in yaka paça kovulmasıyla beraber onun yerine geçmeyi bekleyen Luke, terfinin Emily'e verilmesini hazmedememiştir. Şirket sahibi Campbell Emily'e terfi haberini gece vermiştir. Luke da Emily'nin kendisinden başarılı ve işinde yetkin olabileceğine inanmadığı için Emily'nin Campbell'la cinsel birliktelik yaşayarak terfiyi aldığını düşünmüştür.



Bu terapi kuramının temel ilkelerinden bir diğeri de; tüm kadınların yaşamlarında kadın oldukları için düşmanlıkla karşılaştıklarını, kadınlara uygulanan açık ve gizli şiddetin onlara duygusal, fiziksel ve ruhsal olarak zarar verdiğini kabul etmektedir. Emily'nin portföy yöneticisi olmasının ardından Luke'un Emily'e öfke ve haset duymaya başlaması, Emily'nin

ilk hisse kaybedişinde patronu Campbell'ın aşağılayıcı cinsel taciz söyleminde bulunması, Emily Luke'tan ayrılmak istediğinde Luke'un Emily'e tecavüz etmesi bu zararların karşılığı olarak filmde yerini almaktadır.

Feminist terapi, öncelikli olarak yetersizliklere değil güçlü yanlara odaklanmaktadır. Filmde de Emily uzunca bir süre ilişkisini devam ettirmek için maruz kaldığı duygusal ve psikolojik şiddete sessiz kalmış, işinde hataları olsa da yükselebilmek adına daha çok çalışmış ve en nihayetinde şirkete kaybettirdiğinden daha çok hisse kazandırmıştır. "Kişisel olan politiktir" ilkesi gereği, kadınların psikolojik danışma oturumlarına getirdikleri bireysel problemlerin sosyal veya politik baskı, toplumsal kalıp yargılar ve ikinci sınıf vatandaş olarak görülme gibi sorunlardan kaynaklandığı ifade edilmektedir. Emily, filmde kadın cinsiyetinde olmasından kaynaklı bu problemleri yaşamakta ve kadınlar ile erkekler arasındaki gücün eşit bir şekilde dağılmamasından dolayı sesi duyulamayan bir pozisyona yerleştirilmektedir.

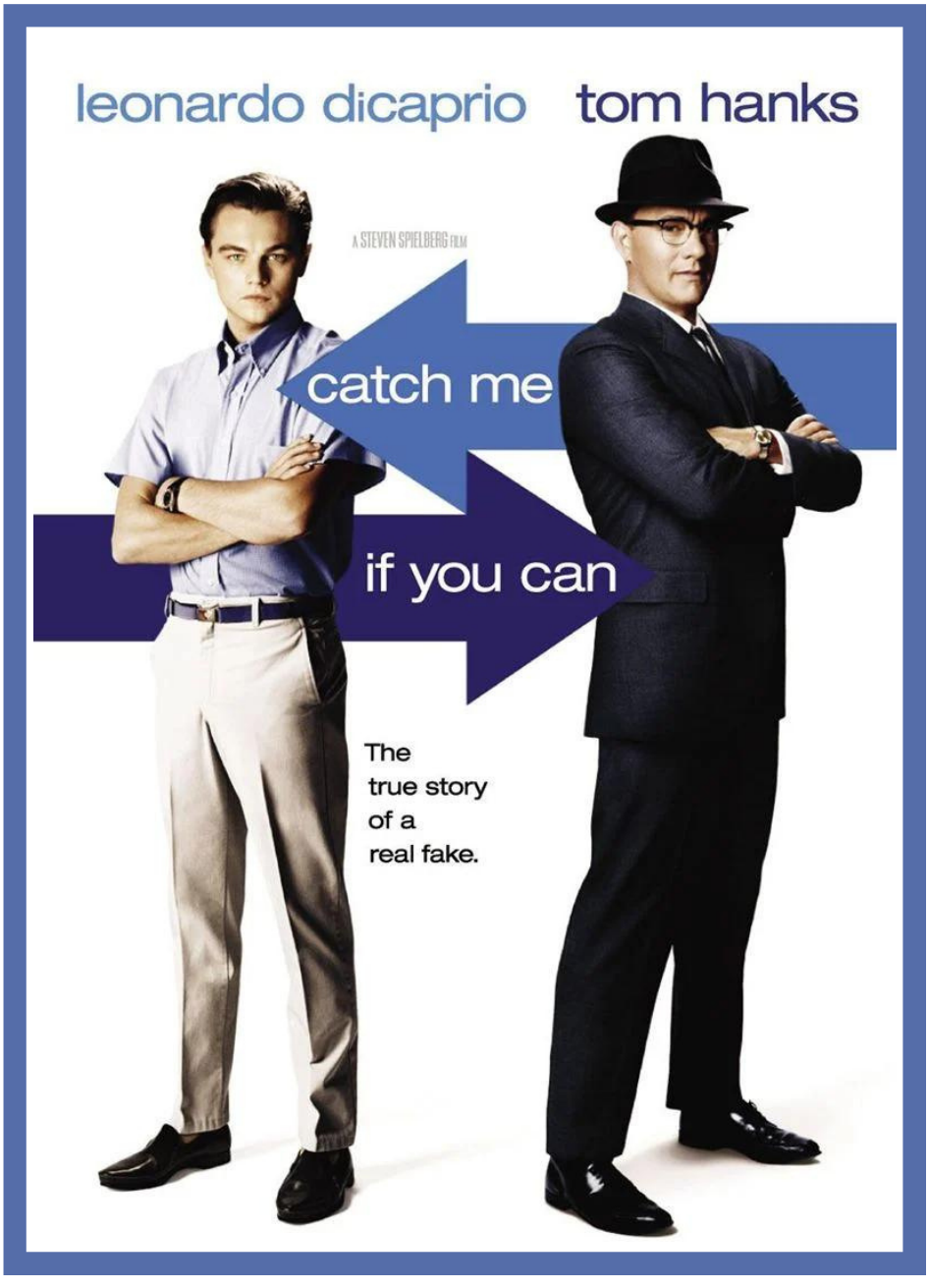
Terapistler, danışanın içinde yaşadığı baskın kültürdeki sorunların problemin tanımını ne ölçüde etkilediğini danışma oturumları boyunca araştırmaktadır. Emily ile Luke nişan partilerinde tüm aile büyüklerinin bulunduğu ortamda birbirine hakaret ederek kavga etmiş, ardından mekânın lavabosuna kendilerini kilitlemişlerdir. Öfke ve arzunun karışımı ile başlayan yakınlaşmaları Luke'un Emily'e tecavüz etmesiyle son bulmuştur. Bu olay mekânda yaşanmış ve çiftin nişan partisinde bulunan kişilerden kimse olaya müdahale etmemiştir. Bu olayda bireylerin yaşadığı ülkenin kültür öğretisi gereği içinde bulundukları problem boyutunun da doğrudan etkilendiği görülmektedir.

Filmin son sahnelerinde ise Emily Luke'a diz çöktürmüş, elindeki bıçakla onu tehdit ederek kendisinden özür diletmiş ve hem günlük hayatında hem de zihninde bu ilişkiye son vermiştir. Yine Feminist Terapi'ye göre danışan uygun gördüğü durumlarda çeşitli güç stratejileri kullanabilmektedir ve bu finalde doğruluğu ya da yanlışlığı kişiden kişiye tartışmalı olsa da Emily'nin erkek egemenliğine karşı kullandığı bir güç stratejisi olarak seyirci karşısına çıkmaktadır.



Filme İlişkin İzlenimlerim

Film, ABD'nin çetrefilli finans sektöründe ayakta durmaya çalışan bir kadın ile kendisini kanıtlama hırsıyla yanıp tutuşan bir erkeğin sağlıksız ilişki örüntüsü üzerinden ilerlemektedir. Feminist Terapi'nin savunduğu "kadınların değerli olduğu ve kadınların yararına olacak şekilde toplumsal değişime ihtiyaç duyulduğu temel inancı" ile film izlendiği takdirde iş dünyasına ve duygusal ilişkilere bakış açınıza yeni bir perde daha açılacağı sözünü verebilirim. İncelememi okuduysanız ve şayet filmi izlemediyseniz işte şimdi size seyir vakti!





AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

CATCH ME IF YOU CAN

Vizyon Tarihi: 2002
Tür: Biyografi, Dram, Macera, Suç
Yapım: ABD
Süre: 116 Dakika
Imdb puanı: 8,1
Oyuncular: Leonardo DiCaprio, Tom Hanks, Amy Adams
Yönetmen: Steven Spielberg

FBI'ın ünlü "En Çok Arananlar" listesinde yer alan en genç dolandırıcının gerçek yaşam öyküsü... Frank Abagnale Jr. henüz 18 yaşına gelmeden doktorluk, avukatlık ve büyük bir hava yolu şirketinde pilot yardımcılığı yapmıştır. Kılık değiştirme ustası olan Abagnale, aynı zamanda son derece zeki bir dolandırıcıdır. 16 yaşındayken başladığı çek sahtekarlığını 26 ülkede sürdürerek milyonca dolar dolandırıcılık yapmıştır. ABD tarihinin en başarılı banka soygununu gerçekleştirmiştir. Filmde, Abagnale ile onu yakalamayı kafaya koymuş Carl Hanratty'nin kovalamaca maceraları ve zaman içinde gelişen beklenmedik dostlukları anlatılmaktadır.

"Yazı spoiler içermektedir."

"İki fare kaymak kovasına düşmüş; birinci fare çabucak pes edip boğulmuş, ikinci fare ise hiç vazgeçmemiş. O kadar çok çırpınmış ki o kaymağı tereyağı haline getirmiş ve yüzeye çıkıp kurtulmuş."

Frank Abagnale bir sürü kimliğe bürünebilen başarılı bir kopyacıdır. Henüz 19 yaşına bile basmamış bu genç, 1964-67 yılları arasında Pan-Am Havalimanı'nda pilot kimliğine bürünmüş ve yaklaşık üç milyon kilometre bedavaya uçmuştur. Aynı dönem içerisinde Georgia'daki bir hastanenin pediatri bölümünde baş pratisyen olarak doktorluk, Louisiana eyaletinde de savcı yardımcılığı yapmıştır. Frank Abagnale'in gerçek yaşamından uyarlanan filmde, özellikle bu karakteri inceleyecek olursak, bu karakterin antisosyal kişilik özelliklerine sahip olduğu görülmektedir.

Antisosyal kişilik, tekrarlayan şekilde ceza almaya yönelik davranımların olması, başkalarını kullanma, eylem odaklı olma, agresif davranımlar, sorumsuzluk, empati yapamama gibi belirgin özellikleri taşıyabilir. Antisosyal kişiliğe sahip bireylerin birçok insanın sevdiği ve keyif aldığı gibi müzik, sanat, sevgi ve doğadan haz almak yerine daha sert ve zorlayıcı deneyimlerden keyif aldıkları, duygularını ifade edemedikleri, konuşmak yerine davranmayı tercih ettikleri bilinmektedir.



Özellikle ikiz, hormon çalışmaları gibi çalışmalarda antisosyal kişilik için biyolojik nedenlerin üzerinde sıklıkla durulmuştur. Tahmin edileceği gibi antisosyal kişilerin geçmiş öyküleri travmalarla sarmalanmıştır. Nesne ilişkileri açısından bakıldığında; tutarsız aile davranımları, sadist ebeveyn davranışları, madde kullanan ebeveyn öyküleri, sorunlu aile ilişkileri, aşırı şımartma ve aşırı disiplin dengesizliği veya duygusal açıdan yoksun bırakılmış ebeveynler, çocuğun sınırsızlığına güç gösterilerine sınır koymamış ebeveynler, antisosyal davranışlarını ödüllendirmiş, çeşitli şekilde istismar eden aile öyküleri antisosyal kişiliğin nedenleri arasında olabilir. Buna ek olarak, antisosyal kişiliğe sahip bireyler bebeklik ve çocuklukta sağlıklı güvenli bir bağlanma süreci geçirememiştir. Anlaşılacağı gibi güvenli bir bağlanma süreci yaşayamamış ve bu nedenle antisosyal

kişilikler yeterli bir sevgi alamamışlardır. Filmde, Frank'in, annesinin babasını aldatışına şahit olması onun için en büyük travmalarından biri olmuştur. Babasının iflas etmesi, evdeki sürekli artan gerilim durumu, okulunu değiştirerek arkadaş çevresinden uzaklaşması kaygısını gittikçe arttırmıştır. Filmde, Frank'in kaygı dolu bakışları, sürekli ayaklarını sallaması ile çevreye olan güvensizliği yansıtılmıştır. Ardından gerçekleşen sağlıksız boşanma hayatında derin izler bırakmıştır. Kendisine sunulan aile bireylerinden birini seçme zorunluluğu; kendisini ortamdan uzaklaşma hissine ve evden kaçmaya yöneltmiştir.

Tüm kişilik bozukluğuna sahip bireyler gibi, antisosyal kişilik bozukluğuna sahip bireylerde birçok savunma mekanizması kullanır. Bu savunma mekanizmalarının bastırma, eyleme dökme, dissosiasyon, özdeşim, yansıtmalı özdeşim gibi mekanizmalardan söz edilir. Frank'in ailesinin dağılması ve babasının iflasıyla hayattan intikam almaya çalışması, gördüğü her şişe etiketini çıkarma gibi bir takıntısı olması, babasına hayranlık duyması, hayranlık duyduğu pilotluğa kendi yöntemleriyle adım atması, pilotluk mesleği bir anda doktorluğa dönüşmesi, farkında olmadan söylediği yalandan sonra günlerce çalışıp gerçekten de baro sınavını geçmesi, kılıktan kılığa, meslekten mesleğe geçmesi savunma mekanizmalarına örnektir.

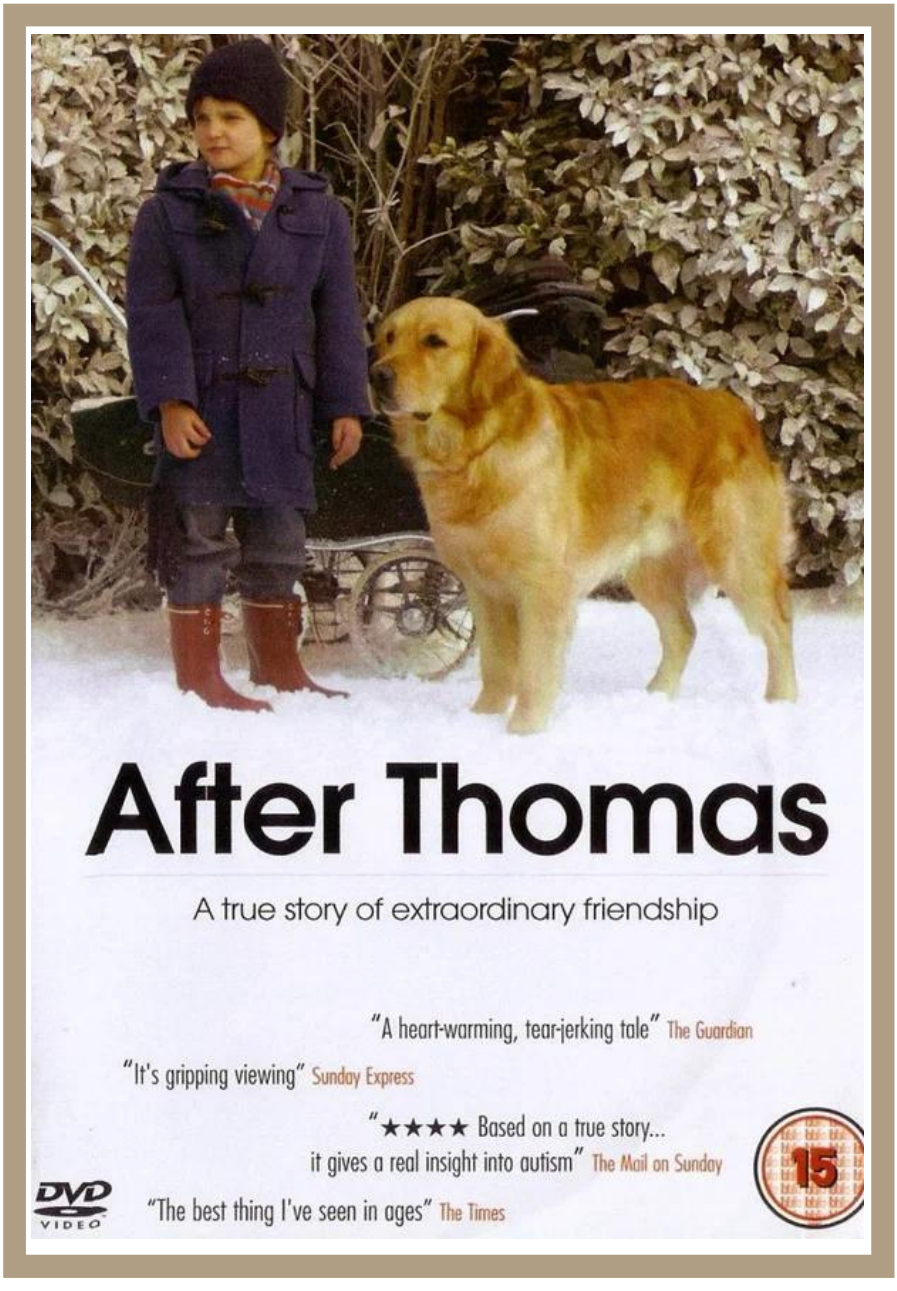
"İnsanlar sadece senin söylediğin kadarını bilirler."



Filme ilişkin izlenimlerim

Usta yönetmen Steven Spielberg'in yönettiği film, biyografi ve komedinin aynı anda suç ile harmanlanmış hali. Zekice kurgulanmış olay örgüsü ile sürükleyici yapıya sahip olduğunu söyleyebilirim. Ama film, bir kedi-fare kovalamacasının dışında hayatta sevgi ve ilginin ne kadar önemli olduğunu da gözler önüne seriyor. Bu açıdan dram yönünün de ağır bastığı, duygudan duyguya sürükleyen bu filmi herkese şiddetle öneriyorum. İyi seyirler. Hoşça kalın, sinemayla kalın.





OZAN ATAMIŞ
Psikolojik Danışman

AFTER THOMAS

Vizyon tarihi: 2006
Tür: Dram
Yapım: Birleşik Krallık
Süre: 93 Dakika
Imdb puanı: 7,5
Oyuncular: Andrew Byrne, Keeley Hawes, Ben Miles
Yönetmen: Simon Shore

Otizm yaşamın ilk üç yılında beliren, sosyal etkileşim ve iletişim becerileri alanında bozulmalarla karakterize nörogelişimsel bir bozukluktur. Film Kyle'ın yerde öfke nöbeti geçirirken annesiyle olan mücadelesiyle başlamaktadır. Kyle ayakkabı almak için mağazaya gitmek istememektedir, annesinin zorlaması Kyle'ın günlük rutinine sıkı sıkıya bağlı olduğuna ve bu rutinin dışına çıkılmasının onu öfkelendirdiğine şahit olmaktayız.

Sonrasında karşıdan karşıya geçerken ayakkabısının kirlenmesi üzerine akan trafiğe rağmen yolun ortasına yatıp kalkmamasında ise tolere edilebilecek davranışların ve olayların Kyle'a olan farklı etkileri gözlemlenmektedir. Bu sahnenin sonunda annesinin insanlara bakarak gösteri bitti demesiyle yaşanılan olay izleyicilere birçok farklı bakış açısıyla sunulmaktadır. Kyle için günlük rutin davranışların dışına çıkıldığında yaşanılanlar, Nic'in Kyle'ın öfke nöbetine girdiğindeki fiziksel, duygusal mücadelesi ve izleyenlerin durum hakkında bilgi sahibi olmadan yargılayıcı tutumları sunulan bakış açılarına örnek gösterilebilmektedir.



! "Yazı spoiler içermektedir."

Filmde Kyle'ın babası Rob'u çalıştığı yerde yangın tatbikatı için çalan alarmı umursamadan işine devam ederken görmekteyiz. Rob'un, arkadaşının uyarısıyla işini bırakması ve sonrasındaki konuşmada Kyle ile ilgilenmekten işlerini yetiştirememesi bu durumun iş yaşantısına olan etkisini, iş çıkışı arkadaşlarının maç izleme davetini kabul etmemesi ise bu durumun sosyal yaşantısına olan etkilerini göstermektedir. Kyle'ın üzerine kapıyı kapatması sonucu dolapta kilitli kalan Nic karakterinin hem oğlunun başına bir şey gelebilir düşüncesi hem de içinde bulunduğu durumun onda yarattığı çaresizlik sonucu duygusal boşalım yaşamaktadır. Yaşanan durumun şu ana kadar birçok alana etkisini gördük. Bu gördüklerimiz bize ailenin yapısı hakkında ipuçları vermektedir. Ailedeki sınırların katı bir hal aldığı ve geçirgenliğin giderek azaldığı gözlemlenmektedir. Ayrıca hem anne hem de baba arasında iletişimin giderek zayıfladığına ve yaşanılan durum için yansıtma savunma mekanizması kullandıklarına şahit olmaktayız. Sahilde yürüdüklerinde ise Nic karakterinin anı yaşamaktan ve anda olmaktan ne kadar koptuğunu görülmektedir. Hayatının merkezine Kyle'ı aldıktan sonra eşiyle birlikte yürüyüş yapmaktan bile keyif alamaz hale gelmesinin ve yaşanan olumsuzluklara gereğinden fazla odaklanmış olmasının olayları değerlendirme yetisinde bozulmalara yol açtığının göstergesi olduğu söylenebilir. Rob'un isteği üzerine yaşadıkları yere uzakta yatılı bir özel eğitim okuluna gittiklerinde özel eğitim öğretmeni John Havers'in otizmli öğrenciler için "Onlar kendi dünyalarında oldukça mutlular ama bizim için aynı şey geçerli değil, değil mi?" cümlesini kullanması Nic ve Rob'un otizme karşı bakış açıları ve yaklaşımlarında değişime yol açacaktır.

Kyle'ın gece vakti buharlı trenleri görmek istediği sahnede Rob'un garın kapalı olduğunu anlatmak için 100 km yol gidip bu şekilde açıklamaya çalışması yaklaşımlarındaki değişimin bir örneğidir. Kyle'ı uzakta bir okula gönderme düşüncesi Nic üzerinde oğlunun okul harici bir yaşam istemesi ve şu anda yaşadığı zorluklar arasında çatışma yaşamasına sebep olmaktadır. Nic'in bu durumu hem kabul etme hem de reddetme eğiliminde olduğunu görmekteyiz. Kyle'ın durumu anne ve babasının evliliği ile ilgili sorunların artmasına neden olmaya başlamaktadır. Yatılı okula gönderme kararında yaşadıkları tartışma ilişkilerindeki kırılma noktası olacaktır. İkili arasında Virginia Satir'in Birleşik Aile Terapisinde bahsettiği iletişim biçimlerinden olan suçlayıcı boyuta tanıklık edilmektedir. Kyle'ın durumunun getirdiği zorluklar ve bunların sağlıklı bir iletişim ile ifade edilmemesi birikmeye ve sonrasında karşı tarafı suçlayıcı bir şekilde patlamaya neden olmaktadır. Her şeyi değiştiren dönüm noktası Kyle'a arkadaş olsun diye bir köpek sahiplenilmesiyle başlayacaktır. Kyle'ın Thomas için yatak hazırlayıp "uyku zamanı Thomas" şeklinde iletişim kurması yaşanacak değişimin ilk kıvılcımıdır. Kyle'ın Thomas ile bağ kurması sosyal, eğitsel ve iletişimsel yönde ilerleme kaydetmesini sağlayacaktır. Ailesinin Thomas üzerinden Kyle'a davranışları ve duyguları öğretmeye çalışması ve bunlara geri dönüşler alması doyum yaşamalarını sağlayacaktır. Thomas sadece Kyle'a iyi gelmekle kalmayıp Nic ile Rob'un tekrardan iyileştirici iletişim kurmasına vesile olacaktır. Kyle'ın sinirlenip Thomas'a vurması ve ailesinin Thomas'ı göndermek istemesi Kyle'ın duygusal yönünü açığa çıkarmasına ve Thomas'a seni seviyorum demesine yol açacaktır. Bu onun için büyük bir adımdır. Thomas'ın hastalanıp doktora götürülmesi ve Nic'in doktora sadece bir köpek değil demesi Thomas'ın aile yapısındaki yeri ve önemini göstermektedir. Birçok alanda ilerleme kaydeden Kyle'ın "Büyükanne Pat gibi çok acı çekme Thomas, eğer çok kötüleşirsen sen de cennete gidersin ama ben burada kalmanı istiyorum" şeklinde empatik tepki vermesi ve parktaki yürüyüşte ilk kez annesi ve babasına onları sevdiğini ifade etmesi duyuşsal alanda da ne derecede ilerleme kaydettiğinin birer örneğidir. Graham ailesinin eksik bir parçası vardı, Thomas'ın gelişi bu eksik parçanın aşama aşama tamamlanmasına ve aile bir bütün haline gelmesini sağladı.



Filme İlişkin İzlenimlerim

After Thomas'da otizm ve otizmin birçok alana olan etkileri farklı bakış açılarıyla sunulmaktadır. Kyle'ın yaşadıkları, bu durumun aileye olan etkisi ve otizm hakkında bilgi sahibi olmayan insanların katı bakış açısı etkileyici bir şekilde anlatılmaktadır. Sonrasında Thomas adlı sevimli bir köpeğin beklenmedik bir kartopu etkisi yaratarak Kyle ve ailesinin yaşamına olumlu etkisine tanıklık edilmektedir. Otizm hakkında farkındalık kazandıran bu başarılı yapım, bizleri bekliyor.





ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman

KURAK GÜNLER

Vizyon Tarihi: 2022
Tür: Dram, Gerilim
Yapım: Türkiye
Süre: 128 Dakika
İmdb puanı: 7,6
Oyuncular: Selahattin Paşalı, Ekin Koç, Erol Babaoğlu
Yönetmen: Emin Alper

Dünya prömiyerini 75. Cannes Film Festivali'nde Belirli Bir Bakış bölümünde yapan, Antalya Altın Portakal Film Festivali'nde En İyi Yönetmen ödülü dahil 9 ödül alan film, savcı Emre ve hâkim Zeynep'in bir obruğun başında konuşmasıyla başlar. Emre, Yanıklar kasabasına yeni atanmıştır, kasaba kültürüne uzaktır, genç ve idealist bir savcı olarak kendini bir krizin ortasında bulmuştur. Belediye başkanı, kasabadaki su krizini çözmek için yeraltı suyunu

kullanarak bir proje yürütmektedir ve bu proje yüzünden kasabada obruklar oluşmaktadır. Obrukların çöküşü ile meydana gelen yozlaşma, hesaplaşmaları ve soruşturmaları beraberinde getirecek ve Emre'nin hayatını değişime uğratacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Kohlberg'in ahlak gelişim teorisi, üç düzey, altı basamaktan oluşmaktadır. İkinci düzey dördüncü basamak olan toplumsal yasa ve düzen eğiliminde tek başına iyi niyetin yeterli olmadığı, yasalara uymanın bir sorumluluk olduğu düşüncesi baskındır. Bu yönde davranmanın gerekçesi, bir bütün olarak toplumun sürekliliğini sağlamak, herkes yaparsa benim yapmamam için sebep yok mantığı ile sistemden doğabilecek bozulmalardan sakınmak ve toplumun öngördüğü sorumlulukları yerine getirebilmek için kendini vicdanen sorumlu hissetmektir. Kasabada yaşayanlar domuz avına çıkmışlardır, domuzu avladıktan sonra bir arabanın arkasına domuzu bağlayarak kasabanın sokaklarında domuzu sürüklemişlerdir. Aynı zamanda da silah ve tüfeklerle havaya ateş açmışlardır. Bu olaya tanık olan Emre, insanların yaşam alanında havaya ateş açmak yasak olduğu için havaya ateş açan Şahin ve Kemal'in gözaltına alınması talimatını vermiştir. Belediye başkanı, Emre'nin kasabada göreve başlaması üzerine Emre'yi evde yemeğe davet etmiştir, Emre etik bulmasa da yemeğe gitmiştir. Belediye başkanının yemekten erken ayrılmasıyla belediye başkanının oğlu Şahin ve dişçi Kemal ile yemeğe devam etmişlerdir. Şahin, Emre'nin içkisine ilaç attığı için Emre'nin zihni bulanıklaşmaya başlamıştır. O yüzden de kasabada yaşayan ve bir roman kızı olan Pekmez'in o gece orada tecavüze uğradığına ilişkin net görüntülere sahip değildir, Emre tecavüz edenlerden biri olma



ihtimaline karşın bu olayın üstünü kapatmak istememiş ve soruşturma açmıştır. Emre'nin bir savcı olarak görevini yerine getirdiği ve toplumsal yasa ve düzen eğilimine göre hareket ettiği söylenebilir.

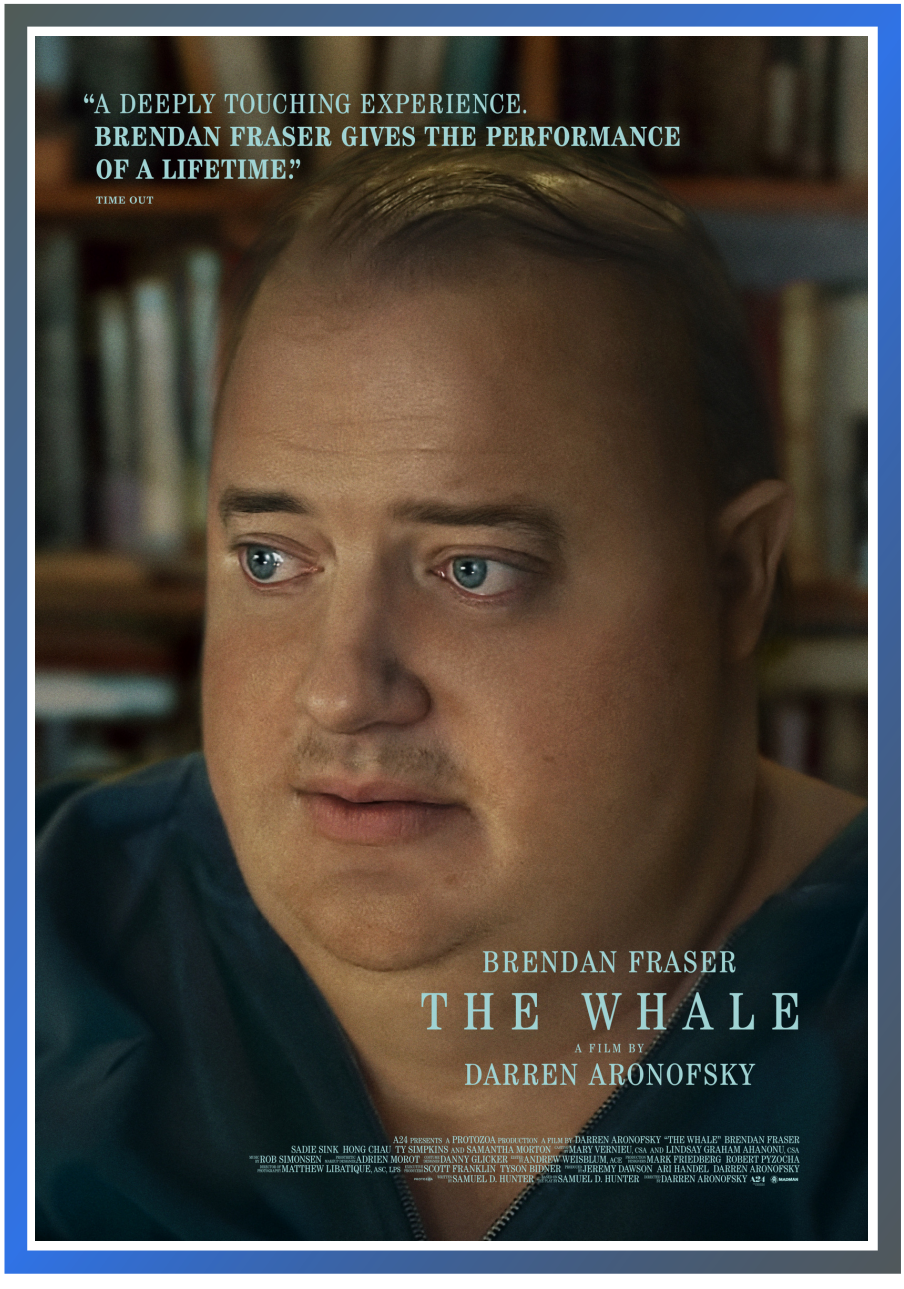
Cinsel şiddet, cinsiyeti bir araç olarak kullanan veya bireyin cinsiyetini, cinsel kimliğini, cinsel yönelimini ve toplumsal cinsiyeti hedef alan her türlü istenmeyen davranışı içerir. Pekmez'in yemek gecesi tecavüze uğraması ve darp edilmesi cinsel şiddettir. İstenmeyen cinsel yaklaşımlar, cinsel teklifler, sözlü tacizler, fiziksel veya psikolojik yıldırma, habersiz görüntülerinin çekilmesi cinsel şiddetin boyutlarını içermektedir. Eski belediye başkanının oğlu gazeteci Murat, belediye başkanı Selim Bey'in su projesinden memnun değildir, kasabada bu projeye muhalif olan nadir kişilerdendir. Projeyle ilgili gerçek belgeleri ortaya çıkartmış olması Selim'i ve Şahin'i öfkelendirmiştir. Şahin'in, Murat'ın cinsel yönelimi ile ilgili söylemlerde bulunması ve homofobik bir tavır takınması, kasabadaki bazı kişilerin Murat'ı yıpratmak için Murat'ın yıllar önce çekilmiş fotoğraflarını tekrardan ortaya çıkarmaları ve böylece Murat'ı psikolojik yıldırma yoluyla devre dışı bırakmak istemeleri cinsel şiddetin boyutlarına örnek gösterilebilir.

Sosyal etki, bireyin tutum, davranış veya inancını, başka bir kişi veya grubun etkisiyle değiştirmesidir. Şahin, Pekmez'e tecavüz iddiası ile tutuklanınca Emre'den intikam almak için bir gazetede Emre'yi karalayacak haberlerin yayınlanmasını sağlamıştır. Kasaba sakinleri Emre'nin evinin kapısına boş su bidonları bırakarak Emre'ye gözdağı vermeye çalışmışlardır ve pasif agresif bir tutumla dertlerini anlatma yoluna gitmişlerdir. Emre ile Murat'ın habersiz fotoğraflarının çekilip gazetede yayınlanması ile Murat'ın evinin kurşunlanması, Murat'ın gazete binasının talan edilmesi, kasabalıların Emre'nin evine suyumuza dokunma sloganları ile yürümeleri, Emre'ye ahlaksız savcı diye seslenmeleri, Emre'ye Murat yanında mı diye sorarak bir linç girişimi başlatmak istemeleri Şahin'in tutuklanması sonucu meydana gelmiştir. Şahin, babasının gücünü kullanarak kasabalıları manipüle etmiş, kasabalıların Emre'ye ve Murat'a olan tutumlarında bir değişim yaşamasının sebebi olarak gösterilebilir.



Filme İlişkin İzlenimlerim

Var olmak, direnmek tüm yozlaşmaya karşın ve sonunda aydınlığa kavuşmak... Emre ve Murat, o aydınlığa kavuşmak için kendileri gibi olmayı tercih etmişlerdir. Doğru olanı savunmak -hele ki büyük bir çoğunluk karşımızda o doğruya yanlış diyorsa- bazen zordur ama yalnızca doğruyu savunarak o obruğu geçebiliriz. Çürümüşlük toplumun içinde organize bir biçimde kol gezse de bir şeylerin değişebileceğine dair olan inancımız her daim var olsun.





TUĞÇE UYSAL
Uzman Psikolojik Danışman

THE WHALE

Vizyon tarihi: 2022
Tür: Dram
Yapım: ABD
Süre: 117 Dakika
Imdb puanı: 7,7
Oyuncular: Brendan Fraser, Sadie Sink, Hong Chau
Yönetmen: Darren Aronofsky

Bir insanın kendini öldürmesi için tek yöntemin kafasına silah dayaması ya da bir avuç dolusu ilacı yutması olmadığını gösteren The Whale filmi, başkarakter Charlie'nin uzun zaman alan ve bu süreçte pasif rol aldığı intiharını gözler önüne sermektedir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Hayat, Charlie için tüm olağanında devam etmekte ve ailesiyle birlikte toplumca normal kabul edilen bir hayat sürmekteyken kendi cinsinden birine aşık olmasıyla tepetaklak olmuştur. Sevdiği adam Alan için ailesini terk etmiş, kızı ile görüşmek istese de eşinin kesin kararı sebebiyle kızından da uzaklaşmak zorunda kalmıştır. Alan sevilmenin getirdiği mutlulukla güzel bir hayat süreceğine inanırken, mensubu olduğu ve babasının da başında olduğu kilisenin kendine uyguladığı baskı kendini suçlu ve kusurlu hissetmesine, hayattan uzaklaşmasına sebebiyet vermiştir. Uzun süre yemeyi bırakmış, Charlie'den uzaklaşmış ve nihayetinde kendini öldürmüştür. Aidiyet ihtiyacının karşılanması insanlık tarihinin başından günümüze kadar hayati bir önem taşımaktadır. Zamanın ilerlemesiyle bu önemin değerleri farklılaşsa da, bireyde meydana getirdiği durumun aynı düzeyde olduğu söylenebilmektedir. Bu noktadan hareketle, bir gruba ait olamayan ve aidiyet ihtiyacını karşılayamayan bireyler gruptan dışlanmakta ve bu sebeple yalnız hissetmektedir. Aidiyet ihtiyacının hayati öneminin örneklerinden biri ise toplumsallaşmayla birlikte, toplumun kabul gördüğü gruplardan birine ait olmayan LGBT üyeleridir. Alan'ın mensubu olduğu bir grubun dışında bırakılması ve aidiyet ihtiyacını karşılayamaması hayatını sona erdirme sebebi olarak gösterilebilmektedir.
Alan için karısını ve küçük yaştaki kızını terk eden Charlie ise zamanla Alan'ın intiharının psikolojik yansıması olarak obeziteye yakalanır ve sağlığı gittikçe kötüleşir. Evden çıkamamakta, tek başına hayatını devam ettirememektedir ve yaşadığı sağlık problemleri kalp yetmezliğine kadar gitmektedir.

Küresel çapta günümüzün en büyük sağlık problemlerinin başında gelen obezite; dünyanın kalıcı ve artarak devam eden toplumsal sağlık sorunlarından biri haline gelmiştir. Obezitenin oluşmasında genetik, sosyoekonomik koşullar, çevresel faktörler ve beslenme alışkanlıkları etkili olduğu gibi, psikolojik sorunlar da etkili olmaktadır. Yapılan çalışmalar yas sürecinde olan ve depresyonla mücadele eden bireylerde obezite gelişme riskinin depresyonu olmayan bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Charlie, Alan'ın ölümünün ardından yas sürecini sağlıklı bir şekilde geçirememektedir. Bu durumun Charlie'nin kendini öldürürcesine yemek yemesine ve obeziteye yakalanmasına sebep olduğu söylenebilmektedir. Obezitenin beraberinde getirdiği olumsuz benlik algısının izleri Charlie'nin online ders verirken yüzünü ve vücudunu öğrencilerine göstermemesinde, kamerasının bozuk olduğunu bahane olarak sunmasında fark edilmektedir.



Ölüme yaklaştığını hissetmesiyle birlikte Charlie, hayatının muhasebesini yapmakta ve geçip gideceği dünyada iyi bir şey yapmış olmanın farkındalığına ulaşmış olmak isteğiyle kızı Ellie ile iletişime geçmeye çalışmıştır. Hayatının ilk yıllarında babasıyla sağlıklı bir iletişim kuran, babasının aniden hayatından çıkmasıyla uyum sağlamakta zorlanan, annesi ile arasındaki iletişimsizlik nedeniyle iyice yalnızlaşan Ellie, herkese karşı içinde öfke hissetmektedir. Ellie, hayatında en çok sevdiği kişi olan babasının bile onu üzebildiğini gördüğü günden beri kimsenin iyi olduğuna inanmamakta ve insanların kötü yönlerini aramaya çalışmaktadır. Kendinin olumlu yönlerini de kimseye göstermeyerek etrafına duvarlar örmekte ve kendini koruma uğraşı içerisine girmektedir. Babasının onunla iletişime geçmeye çalışmasını onu üzmesinin intikamını almak için fırsat olarak görüp Charlie'nin evine gelip ona hakaretler etmiş, ödevlerini yaptırmış, parasını almaya çalışmış, şişman çıktığı resimlerini sosyal medyada paylaşmıştır. Babasından sürekli nefret ettiğini söylese de onu ziyarete gelmekten bir türlü uzaklaşamamıştır. Bu durum ise Charlie'nin, Ellie'nin içinde iyi bir insan olduğunu düşünmesine sebep olarak bu insanı ortaya çıkarmak için gerekli motivasyonu sağlamaktadır.



Kişinin kendisini inciten başka bir bireye, duruma ya da topluma karşı duyduğu öfke, nefret, kin gibi olumsuz duyguları bırakıp anlayış, şefkat, kabul gibi daha olumlu duygulara yönelmesi olarak tanımlanan affetme kavramı, filmin birçok yerinde işlenmektedir. Charlie ailesini terk ettiği ve sevdiği adamın intihar etmesine sebep olduğu için kendisini, Ellie küçük yaşta onu terk ettiği için Charlie'yi, Alan'ın kardeşi Liz ise hayatını sona erdirdiği için kardeşini ve kendisine kötü baktığı için Charlie'yi affetmekte zorlanmaktadır. Yapılan araştırmalar affetme kavramının yaşam doyumu ile olumlu yönde bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bu noktadan hareketle filmde birbirlerini affedemeyen karakterlerinin taşıdıkları olumsuz hisler nedeniyle yaşam doyumlarının düştüğü söylenebilmektedir.

Ellie, Charlie'nin kendisine olan sevgisini göstermesi için desteksiz bir şekilde ayağa kalkmasını ve kendine doğru yürümesini isterken Charlie bunu fiziksel durumundan ötürü başaramamaktadır. Filmin son anlarında Charlie kızı gitmesin diye bu son isteği canı pahasına gerçekleştirerek kalkarak ona doğru yürümektedir. Ve Ellie'nin ağzından ilk defa çıkan 'baba' kelimesiyle film gözlerini kapatmaktadır. Charlie hedefine ulaşmakta, yaptığı birçok hataya rağmen kendisini affetmiş ve iyi bir insan olduğundan emin hale geldiği kızını bırakarak hayata veda etmektedir.

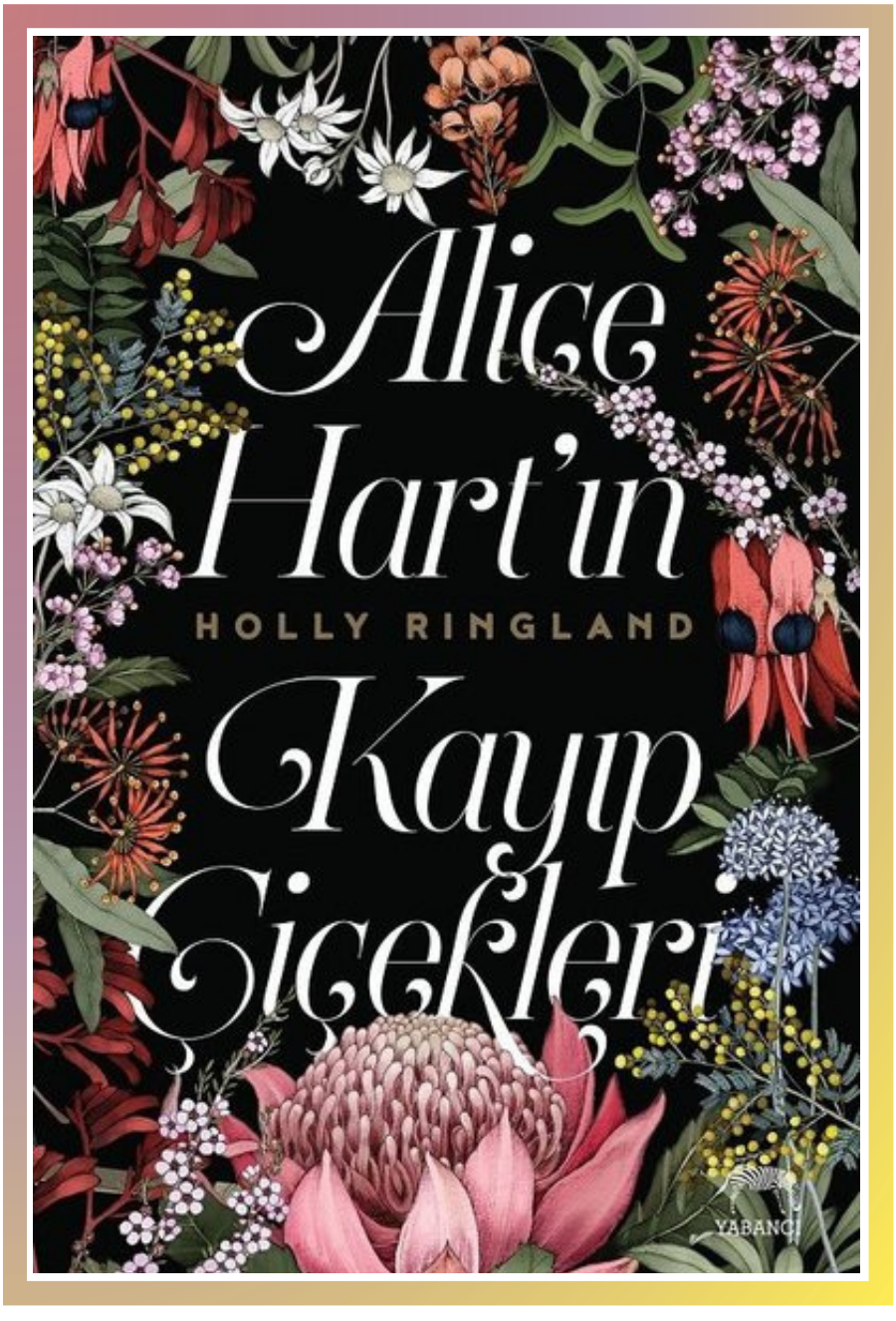
Filme ilişkin izlenimlerim

The Whale filmi sevdiği adam uğruna cesurca ve belki de bencilce bir seçim yapan Charlie'nin mutsuzluğunun, yalnızlığının, kızgınlığının onu yemeye sürüklemesini, sürekli yemek yese bile mutlu olamamasını ve mutlu olamadıkça da daha çok yemesini gözler önüne sermektedir. İyi seyirler dilerim...



KİTAP İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





ALICE HART'IN KAYIP ÇİÇEKLERİ

ZEYNEP ÜNAL
Uzman Psikolojik Danışman

Yazar adı: Holly Ringland
Yayınevi: Yabancı
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2019
Sayfa sayısı: 384

Yazarlığının yanı sıra bir hikâye anlatıcısı ve televizyon sunucusu olan Holly Ringland, Avustralya doğumludur. Küçük yaşlardan beri yazar olmak istemiş ve 2018'de ilk romanı Alice Hart'ın Kayıp Çiçekleri'ni yayımlamıştır. Kadınların direncini, dostluğunu ve zorlukların üstesinden gelme gücünü anlatan bu kitap 2019 yılında "Avustralya Kitap Endüstrisi Yılın Genel Kurgu Kitabı" ödülünü kazanmıştır. Yazarın henüz Türkçeye çevrilmemiş 2 kitabı daha bulunmaktadır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Alice Hart'ın Kayıp Çiçekleri, kendine çiçeklerden bir dil oluşturmuş; acıları, korkuları, umutları, endişeleri ve daha nicesini çiçeklerin diliyle konuşan kadınların hikayesi. Alice, anne ve babasıyla bir kasabada gözlerden uzak yaşayan 9 yaşında bir kız çocuğudur. Kitabın ilk başlarında kendi hallerinde mutlu yaşamları olan bir aile betimlemesi okuyoruz. Birbirine aşık bir çift, kızlarını çok seven bir anne-baba... Hikâye ilerledikçe bu mutlu aile tablosunun aslında patolojik ilişki dinamikleri ile sarmalanmış olduğunu görüyoruz. Aile; dünyaya, insanlara, ilişkilere ve kendimize ilişkin bilgileri edindiğimiz ilk kaynaktır. Bugün insan psikolojisi gündeme geldiğinde en çok konuşulan konulardan biri olan bağlanma teorisi, bireyin çocukluk döneminde kurduğu ilişkilerin yetişkinlikteki ilişki kalıpları üzerinde etkili olduğunu savunan bir psikolojik yaklaşımdır.



Alice'in babası Clem Hart, öfke problemleri olan ve bunun sonucunda hem eşine hem çocuğuna fiziksel ve duygusal şiddet uygulayan bir karakter. Clem, her şey yolunda gözükürken bir anda öfkelenen, bu öfke ile etrafa ve ailesine zarar verdikten sonra tüm bunların sorumluluğunu karşı tarafa yükleyen ve kendini haklı çıkarmaya çalışan davranış örüntülerine sahiptir. Clem'in bu davranışları Alice'in duygusal güvenliği üzerinde olumsuz etkiler bırakmakta ve temel güven duygusunun oluşmasını engellemektedir.



Öte yandan Alice'in annesi Agnes Hart ise yaşadığı şiddet olayları karşısında sessiz kalan, olanları sineye çeken ve gerginlik yaşanmasın diye davranışlarını kontrol etmeye çalışan biri olarak betimlenmektedir. Çocuklar, duygusal ihtiyaçlarına uygun yanıtlar alamadıklarında kendi duygularını tanımakta, bunların normal olduğunu bilmekte ve ifade etmekte zorlanmaktadırlar. Yine bağlanma teorisi açısından bakıldığında Agnes'in hem kendisinin hem çocuğunun yaşadığı şiddet karşısında sessiz kalması ve Alice'e duygusal destek sağlama konusundaki yetersizliği Alice'in duygusal bağlanma becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Çocuğun, ebeveyninden "Buradayım, seni duyuyorum, seni anlıyorum, sana değer veriyorum" gibi mesajlar alması, kendini anlaşılmış, değerli ve kabul edilmiş hissetmesine olanak tanır. Bu olumlu deneyimler, çocuğun hem kendi iç dünyasına hem de çevresine güven duymasını destekler. Romanın, Alice'in çocukluk yıllarını anlattığı kısımlardan Alice'in güvenli ve tutarlı bir aile ortamında büyümediğini, bunun sonucunda bağlanma stilinin güvenli olmadığını anlıyoruz.

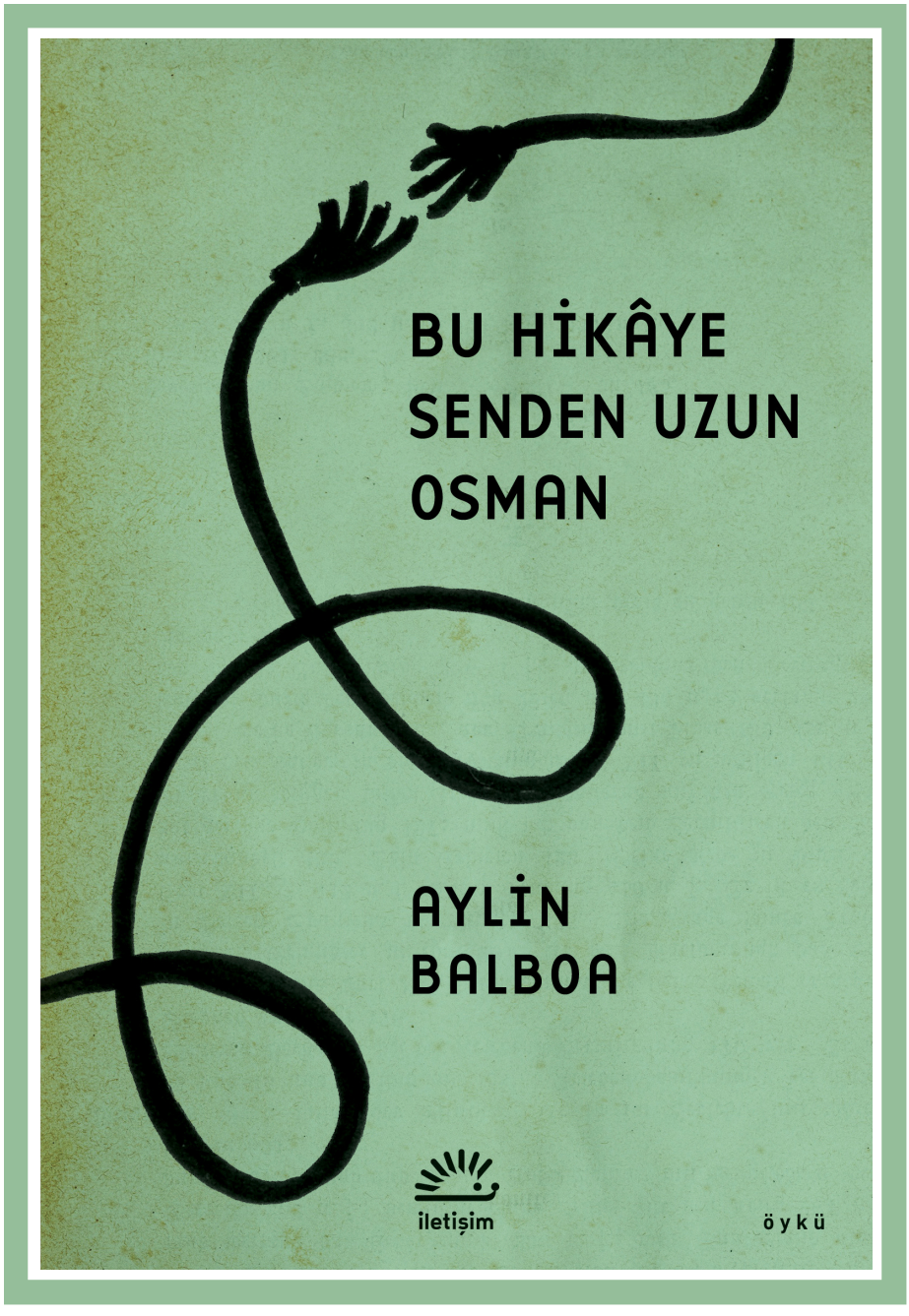
Ailesini trajik bir şekilde kaybeden ve sonrasında büyükannesi ile yaşamaya başlayan Alice, ergenlik ve ilk yetişkinlik yıllarında kurduğu ilişkilerde de çok yara almış ve güven zedeleyici deneyimler yaşamıştır. Bütün bunların sonunda tanıdığı herkesten uzaklaşmak ve tek başına bir hayat kurmak için başladığı yolculuk, kitabın ikinci bölümü olarak değerlendirilebilir. Bu ikinci kısımda Alice hem yeni arkadaşlıklar hem de romantik ilişkiler yaşamaktadır. Alice, romantik ilişkilerinde sağlıklı ve güvenli ilişki kurabildiği erkekleri çekici bulmamakta ve bir süre sonra ilişkilerine son vermek istemektedir. Alice, babası ile annesinin ilişkilerine benzer ilişki yaşayacağı erkekleri romantik anlamda çekici bulmaktadır ki Dylan karakteri tam da bu noktada devreye girmektedir. Alice'in Dylan'a karşı aşk diye hissettiği duygu "Şema Kimyası" kavramı ile açıklanabilir. Erken yaşta edinilen deneyimler ve sahip olduğumuz şemalar, yetişkinlik dönemindeki partner seçimlerimizin üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Şema kimyası, olumsuz şemalarımıza uygun kişilere karşı yoğun bir çekim hissetme ve bu şemalarla uyumlu ilişkilere yönelme eğilimini ifade eder. Bu olumsuz şemalara uygun kişilere hissedilen güçlü çekimin altında yatan en önemli sebeplerden biri, bu kişinin ve bu kişi ile kurulan ilişki dinamiklerinin bireye tanıdık gelmesidir. Alice'in Dylan ile kurduğu romantik ilişki, onun çok yakından bildiği ve tanıdığı örüntüleri içermektedir. Ne kadar acı verici, yıpratıcı ve korkunç olsa da Alice'in bu ilişkisi daha önceki bilgileri ile uyumlu olduğundan, şemadan gelen yakınlık hissi ile Dylan'a karşı çekim hissetmektedir. Hikâyenin buradan sonrası Alice'in erkek arkadaşının şiddet davranışlarına karşı annesine benzer şekilde karşılık vermesi, sonra diğer kadınların destekleri ve söylemleri ile durumu tekrar değerlendirmesi ve en nihayetinde bu ilişki döngüsünü kıracak adımı atma sürecini anlatmaktadır.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Anlatıların bir kurgudan fazlası olduğunu, bu hikâyede yaşanan ilişkilerin birçok insanın, özellikle kadınların hayatının bir gerçeği olduğunu bilmenin sızısını kalbimde hissederek okuduğum bu kitap benim için, her ne yaşıyorsak yaşayalım bir adım geri atıp olana bitene bakmanın, zarar gördüğümüz yerde bahane aramamanın, kadının kadına yurt olmasının önemi üzerine düşündüren keyifli bir yolculuktu. Okumak isteyenlere kitaptan sevdiğim bir alıntıyla iyi okumalar diliyorum.

"Hayat ileriye dönük yaşanır ancak geriye dönük algılanır. Tam ortasında dururken manzarayı görmek mümkün değildir."





AYŞE DOĞAN
Psikolojik Danışman

BU HİKÂYE SENDEN UZUN OSMAN

Yazar adı: Aylin Balboa
Yayınevi: İletişim Yayınları
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2022
Sayfa sayısı: 126

Aşk acısının içinden otobüslerle geçiyorum. Aktara aktara bir düzlüğe çıkacağımı umuyorum diyor kahramanımız. Bu eserde biten bir ilişkiden sonra yeniden kendini ve dengesini bulmaya çalışan bir kadına ve biten ilişkisine veda etme sürecine eşlik edilmektedir.

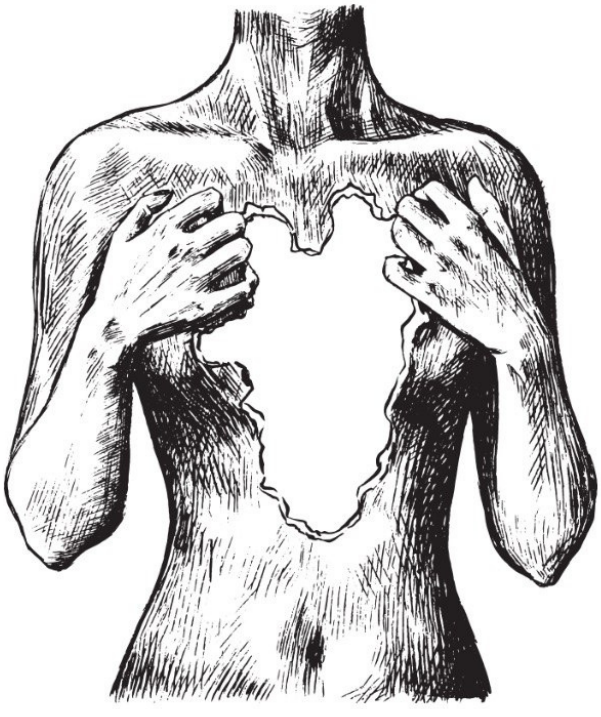
"Yazı spoiler içermektedir."

Kısa kısa mektuplardan oluşan bu eserde; Osman' dan ayrılan yazarın duygusal iniş çıkışlarını nüktedan ifadelerle yansıttığı göze çarpmaktadır. Ayrılığın sebebi veya ayrılma kararına dair bilgiler paylaşılmamıştır.

Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre bireyler; kimlik bütünlüğüne karşı kimlik karmaşası evresinde (12-18 yaş civarında) farklı kimlik ve rolleri deneyimleyerek kendilerine en uygun kimliği inşa etmeye çalışmaktadır. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde (18-40 yaş civarında) ise inşa edilen bu kimlikler başka bireylerle birleştirilmek istenmektedir. Dolayısıyla yakın ilişkiler bireyler için anlam yaratıp sosyal destek sağlamaktadır. İnsan ilişkileri doğası gereği bitebilmektedir. Biten duygusal ilişkiler bireylerin, tıpkı ölüm gibi yas tepkileri göstermelerine sebep olmaktadır. Örneğin eserde geçen; "... sen gittiğinden beri kafamı hiçbir yerde bulamıyorum...", "...belki de bu yüzden sabahları, bütün gece inşaata kum çekmiş gibi yorgun uyanıyorum. Hiçbir şeyin değişmemesi bir taraftan konforlu ama öte yandan çok bunalıyorum...", "... her şeyi unutuyorum. Yalancılık düzeyinde inkâr ediyorum yaşadıklarımı...", "... içimde, uzun zamandır sebepsiz bir ağlama isteği vardı..." gibi ifadelerle yansıtılan tepkiler sıklıkla yas sonrasında görülen duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkilerdendir.

Kübler Ross'un yas kuramına göre yasın beş aşaması bulunmaktadır. Bu aşamalar sırasıyla; inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme olarak adlandırılmaktadır. Eserde yazarın bu yas aşamaları arasında gidip geldiğini açıkça görmek mümkündür.

İnkâr aşamasında bireyler genellikle kaybın gerçekliğini kabullenmekte güçlük çekmektedirler. "Hafızam pamuk ipliğine bağlı, bazı şeyleri güç bela tutuyorum. Yine de seni unutmuyorum..." ve "...sen yalnızken nasıl birisin onu da merak ediyorum. En çok akşamları aklıma geliyorsun, sen akşamları nasıl geçiriyorsun? " ifadelerinden inkâr aşamasını anlamak mümkündür.



Yas aşamalarından bir diğeri olan öfke aşamasında bireyler; genellikle ayrılığı kabul etmekle birlikte ayrılık yaşadıkları kişiye, çevreye veya tanrıya karşı öfke hissetmektedir. "İçimde seninle hiç ilgisi olmayan bir öfke var...","...elbette iyi olmanı istiyorum ama aynı zamanda sürünmeni ve bensiz perişan olmanı da istiyorum.", "Bazı geceler durduk yere içimden kendimi sokaklara vurup naralar atmak geliyor. Herkesi huzursuz etmek, taşkınlıklar yapmak, olay çıkarmak istiyorum." ifadeleri öfke aşamasına örnek olarak verilebilir.

Yasın üçüncü aşaması olan pazarlık aşamasında bireyler biraz daha sakinleşmektedir. Ancak pişmanlık ve suçluluk hisleri görülmektedir.

Eserde yoğun bir şekilde kendine yer bulan yasın dördüncü aşaması olan depresyon döneminde; kaybın kaçınılmazlığı fark edilmekle birlikte depresif duygular yoğun olmaktadır. Bu aşamayla ilgili örneklere; "... insan her şeye alışıyor. Bu iyi mi kötü mü halen bilmiyorum ama işe yaradığı kesin. Seni görmeden yaşayamayacağımı sandığım, kalbimin ağrısından uyuyamadığım günler çoktan geride kaldı. Ama yine de nadiren de olsa, ilginç şeyler oluyor ve eski alışkanlıklar ile ilk iş telefona sarılıp sana anlatma ihtiyacı duyuyorum. Ayrılığın en kötü tarafı şahidini kaybetmek sanırım..." "... oturdum geçmesini bekliyorum Osman.", "Daha önce işe yarayan bütün yolları denesen de yaşamaya dair bir lokma heves bulamadığın zamanlar vardır ya işte öyle çukurlarda debelenip duruyorum bu aralar. Düşmesi de çıkması da bitmiyor. Bunu söylemek hoşuma gitmese de bazen hiçbir şey avutmuyor Osman." ifadeleri verilebilir.

Yasın son aşaması olan kabullenme aşamasında; bireyler artık kaybın gerçekliğini kabullenip normal yaşama dönmeye başlamaktadır. Eserde kabullenme aşamasıyla alakalı çokça örnek bulunmaktadır. Bu aşamayla ilgili;" Yapılacak hiçbir şey kalmadığını anladığın andaki o kafa rahatlığı hiçbir şey de yok cidden. Neticede olan olduysa, olan olmuştur Osman.", " Ben bu yolun sonunda kendime çıktığım için çok mutluyum, zor bir yolculuktu ama doğrusu değdi. " ifadeleri örnek verilebilir.

Eserin sonlarında; ben bu kadını yollarda bulmadım diyor Aylin Balboa. Yaşanma izni verilen yas, sonunda kişiye kendisini farklı aynalardan izleme fırsatı sunuyor. Kendinin en iyi versiyonuna bir adım daha yaklaştırıyor. Zaten hangimizin yok ki bu hikâye senden uzun Osman dediklerimiz.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Ayrılık acısı yaşayanlar bilir ki; o acı hiç geçmeyecek ve hep aynı yoğunlukta olacak gibi gelir. Oysa gerçek böyle değildir. İyi ki de değildir. Günlük konuşma dilinde, oldukça akıcı bir eserdi. Yazarın her ifadesinden, duygularını anlamak dahası hissetmek mümkündü. Bir ayrılık sonrası hem sevilene veda hem de kendini bulmayı aynı potada eritebilmiş yazar. Tam, içimi cız etti bu sözü derken ardından gelen cümleyle yüzümü güldüren eserlerden biri oldu benim için. Okumayı planlayanlar için şimdiden keyifli okumalar diliyorum.





BİRLİKTE İYİ HİSSETMEK

MUHAMMED ÖZKAN
Psikolojik Danışman

Yazar adı: Dr. David Burns
Yayınevi: Psikonet
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2019
Sayfa sayısı: 319

Problem durumlarında diğerlerinin hatalı olduğunu kabul etmek bireye daha az acı verir. Sorunu dışsallaştırmak yükü hafifletir ve bireyin harekete geçmesine engel olur. İletişim kurduğumuz bireylere karşı olan bilişsel yapımızı gözden geçirebilirsek yaptığımız iletişim hatalarını da çok net görebiliriz.

"Yazı spoiler içermektedir."

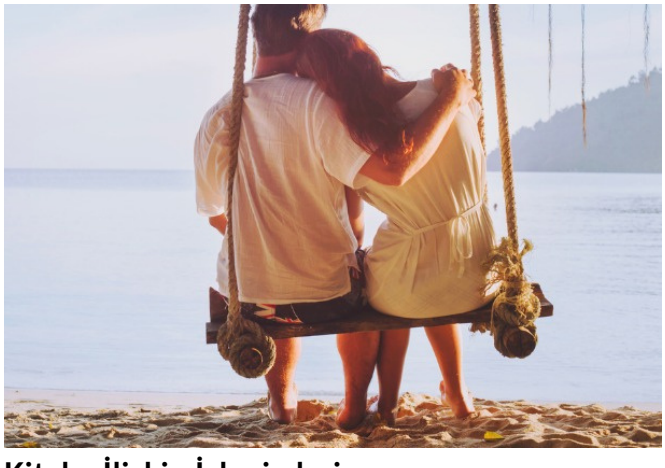
Sorunlu ilişkilerde aktif ve yapıcı bir iletişim sürdürebilmek çağımızın en büyük problemlerinden biri haline gelmiştir. Uzlaşamadığımız için problem yaşıyor ve yıpranıyoruz, yıprandıkça da iletişim halinde olduğumuz bireyleri daha çok yıpratıyoruz. Listemizi farklı iletişim örüntüleri ile ilgili örneklendirebilir ve daha da uzatabiliriz. Tekliğin ve bireyselliğin yoğun bir şekilde kutsallaştırıldığı modern zamanlarda ikili ilişkilerdeki sınırlar ve iletişim örüntüleri içinden çıkılmaz bir hal alabilmektedir. Anlatıcı ve dinleyici arasındaki bilişsel çarpıklıklar, kolaylıkla çözülebilecek bir olayı çetrefilli bir problem haline getirebilmektedir. Nesiller boyunca bireyler iletişim halinde olmuş ve iletişimde kullandıkları biçimleri zenginleştirerek yeniçağlara miras bırakmışlardır. Ilımlı ve yapıcı olabilen bu miras iyi geçinememe sonucu problemli bir yük haline gelebilmektedir. Merkezinde birey olan iletişim incelenmiş ve problemlerin kaynağının, iletişim kurma becerilerini nasıl kullanacağını bilemeyenlerin oluşturduğu eksiklik teorisi ortaya çıkmıştır. Psikoloji bilimi bu teorinin gölgesine hapsolmamış ve bu problemlere eşlik eden özsaygı eksikliği, ilişki tükenmesi ve geçmiş yaşantıların tetikleyici etkisi gibi dinamikleri de araştırma olanağı bulmuştur. Araştırmalar bu dinamiklerle sınırlı kalmamış insan doğasının karanlık yüzüne de ışık tutmuştur. Katı ve uzlaşılmaz olanın karanlık yüzden beslenebileceği ve bu yüzün sorunlu iletişimde engelleyici olabileceği görülmüştür. İlişkilere dair bakış açımız geliştirilen formlar aracılığı ile tespit edilmeye çalışılmış ve yukarıda saydığımız dinamiklerin akılcı yolu bulunmaya çalışılmıştır. Zengin iletişim örüntülerindeki empati, girişkenlik ve saygı bileşenlerinin uzlaşmacı yönünün destekleyici etkisi üzerinde durulmuş ve bu yönün sorunlu ilişkilerdeki iletişim çarpıklarının çözümünde nasıl kullanılacağı gösterilmiştir. Etkin iletişim kurabilmek amacıyla bireylerin silahsızlanma tekniği, düşünce ve duygu empatisi, sorgulama, ben dili ifadeleri ve gurur okşama becerilerine sahip olması gerekmektedir.



Günlük yaşamda karşılaştığımız iletişim problemlerini ustaca çözebilmek için bu temel becerilerin önemi yadsınamaz. Öfkeli hissettiğimiz bir anda bu becerileri ustalıkla kullanabilirsek çatışmaları daha akılcı bir yolla çözebiliriz. Negatif duygulanım içerisinde olduğumuz bir durumu kâğıt üstünde örnekleyip bu adımları uygulamak ve puanlamak sonraki iletişimlerimizde bize yol gösterici olacaktır. Liderlik özelliği baskın olan bir bireyin dayatmacı olabilecek bir tepkisini düşünün, bu tepkiyi ilişki günlüğünüze kaydettikten sonra adımları uygunluk sırasına göre değerlendirdiğinizde iletişiminizde yolunda gitmeyen faktörleri daha net görebileceksiniz. Üst iletişim becerilerinin aktif ve yapıcı kullanılması gerçekçi, akılcı ve şaşırtıcı sonuçlar doğuracaktır. Nefret duygusu beslediğimiz bir konuya ilişkin tavrımızı şekillendiren en temel dinamik o şeye karşı olan bilişsel yapımızdır. Davranışlarımızın yol açabileceği sonuçlar bu temel dinamikten beslenmektedir. Eğer bu temel dinamiğe karşı güçlü becerilerle donanır ve zihinsel pratikler yapabilirsek iletişimlerimizde kısmen egemen olan bu

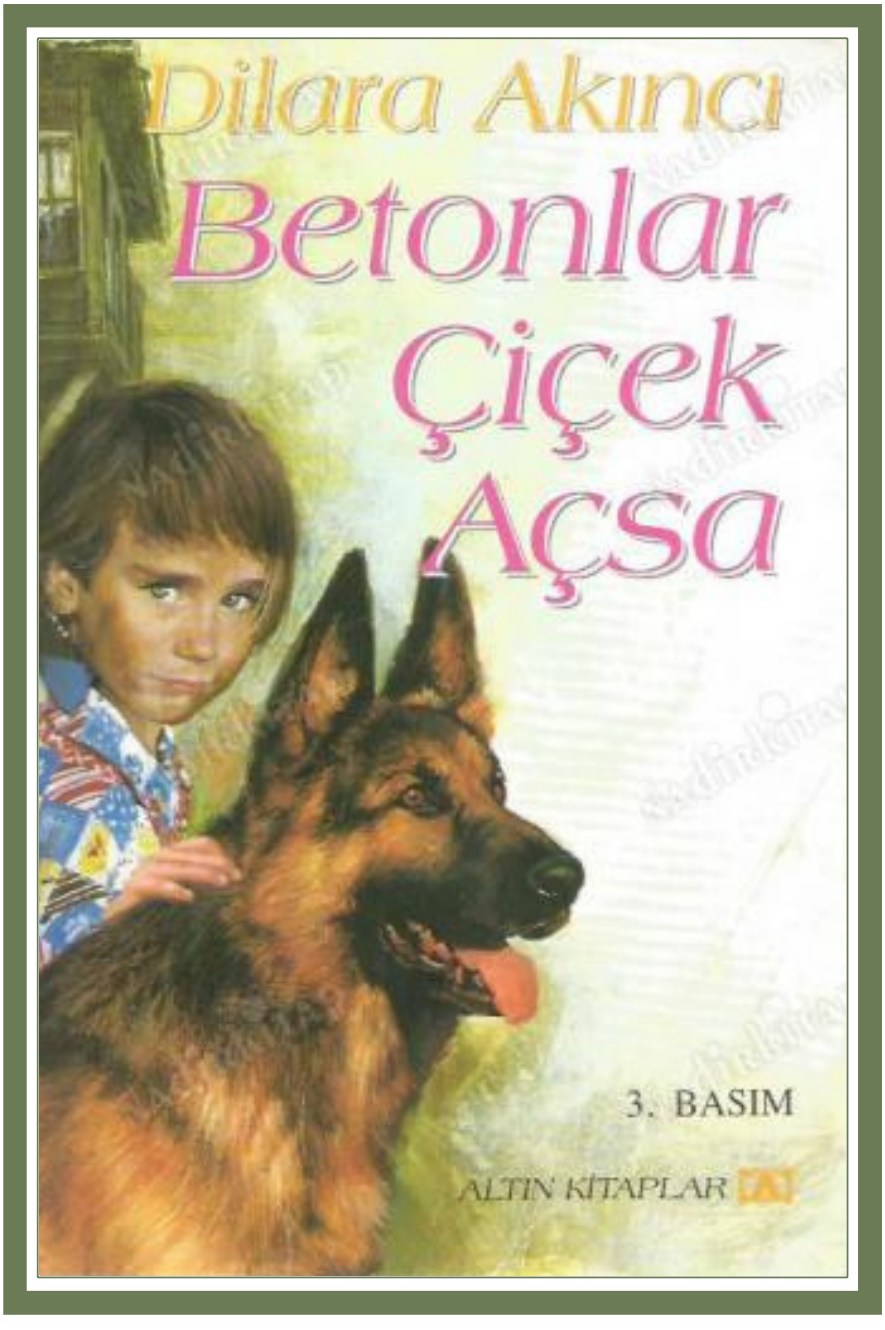
olumsuz duygulanımla yüzleşebiliriz. Nahoş olan bu duygunun insan doğasının karanlık yüzünde saklı durduğu gerçeği de zihinsel pratikleri güçleştirebilmektedir. Eksiklikler ve çarpıklıklar bilincinde olmadığımız bu karanlık yüzde kök salmış durumda ve tetikte beklemektedir. Şartlandırılmış cümleler bu kanaldan iletilebilmekte ve bu da iletişimlerimizin düzeyini düşüren bir sonuca yol açmaktadır. Eleştiri tutumu daha esnek olan bireyler bu yüzle kolaylıkla baş edebilmekte ve iletişim tuzaklarını daha kolay fark edebilmektedir. Yakınlık çalışmaları da bu yüzün fark edilmesinde etkili olacak yöntemlerden biri olarak kullanılabilmektedir. Lüzumsuz bir çatışma durumunda (çatışmalar akılcı uzlaşılar amacıyla bazen gereklidir) bu teknik kullanılarak bireyin iletişimine dair iç görüsü desteklenebilmektedir. Eşler arasında gerçekleşen iletişimlerde de bu yöntemin doğurduğu pozitif sonuçlar ortaya konmuştur.

Etkili iletişim bireylerin yaşam memnuniyet düzeyleri açısından ilk sırada yer alan faktörlerden biridir. Varoluş savaşımında bireyin karşılaştığı problemler, bu faktörün yerinde ve sağduyulu bir şekilde kullanılması sonucu akılcı bir şekilde çözülebilecektir. Lafazanlık tuzağına düşmeden mesajın net bir şekilde verildiği empatik iletişim akılcı yolun en etkileyici örneği olarak görülmektedir. Empati becerisinin yeni yaklaşımlarla daha etkili bir beceri haline kavuştuğu teknikler pekiştirici örneklerle paylaşılmıştır. Nedenlerin gölgesine hapsolmamış bireylerin çoktan seçmeli empati tekniğiyle iletişim süreçlerini daha etkili bir şekilde kavradıkları görülmüştür. İleri iletişim tekniklerine hâkim oldukça bireylerin farkındalıkları artacaktır. Ruhun karanlık yüzünde asılı duran şartlandırılmışlıklar ileri tekniklerle bertaraf edilebilecektir. Mesafeli ve yargılayıcı iletişim yerini yapıcı etkileşime devredecektir. İncinmişliğin ve anlaşılamamanın verdiği değersizlik, kavrayış düzeyi yüksek bir iletişimle yer değiştirecektir. Sorunların gölgesine hapsolmuş bireyler çözümün aydınlığında yeniden kavuşacaktır. İnkâr etme ve görmezden gelme koşulsuz kabulle sonlanacaktır. Nasıl bir iletişime sahip olduğumuzu görebilmek amacıyla kullandığımız cümleleri yazıya döküp tekniklerin süzgecinden geçirirsek büyük bir kazanım elde etmiş oluruz. Bilişsel süreçlerimizi irdelemek ve çözümlemekte bu kazanıma pozitif yönde etki edecektir. Edimlerimiz bu sürecin sonunda şekillenmektedir. Normal kabul edilebilecek davranışlar bilişsel süreçlerimizin temelinde saklı durmaktadır. Literatüre bakıldığında da bu sürecin ve kabul edilebilir davranışların bireyler arasında şekillenen etkileşimin kalitesini arttırdığı görülmektedir. Engelsiz iletişim, sorunsuz ilişkilerin ve kaliteli etkileşimlerin yaratılabilmesi adına vazgeçilemeyecek bir etkendir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Hepimiz iletişim becerilerimizin iyi olmasını isteriz ve hatta bu becerilerimizin iyi olduğunu düşünürüz ancak kitabı okuduktan sonra iyi olduğumuzu düşündüğümüz becerilerde bile iyi olmadığımızı görmek bizi şaşırtacaktır. Pratiklerle ve yeni yaklaşımlarla bilişsel davranışçı terapi üzerine temellenen kitap örneklerle becerilerinizi pekiştirmektedir. Anlaşılabilmek adına dinlemeye daha çok ihtiyacımız var.





ELİF GÖK
Uzman Psikolojik Danışman

BETONLAR ÇİÇEK AÇSA

Bu sayıda inceleyeceğim kitap sıcacık bir çocuk kitabı. Yazarı Dilara Akıncı; çocuk kitapları söz konusu olduğunda ilk akla gelen isimlerden değil. Tam da bu keşfedilmemişliğiyle kitap, incelemeye değer. Yazar, 1971 yılında İstanbul'da doğmuş, çocukluğunu Arnavutköy gibi nezih bir semtte geçirmiştir. Kitaplarında, çocukluk anılarını hikayeleştirerek yazıya dökmekte; 1995 yılında yazdığı önsözde incelenen kitabını annesine atfettiğini ve kendini ona affettirmek istediğini belirtmektedir.

Yazar adı: Dilara Akıncı
Yayınevi: Altın Kitaplar
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2006
Sayfa sayısı: 127

Kitap on kısa eşsiz, yaşanmış hikâyeden oluşmaktadır. Her bir hikâyenin ana karakteri çocuk yaştaki Dilara'dır ve bu kız çocukluğundan beri yazar olmayı istemektedir. Dedesi bu küçük haşarı kızı hayal gücü geniş biri olarak nitelendirmektedir. Kuzeni Murat'ın kızların erkeklerden daha korkak olduğu savına karşın; o hiçbir uzaylıdan, köpekten, devden veya cadıdan korkmaz. Hikayelerde kâh kendi dünyasını savaşlarla yok eden uzaylı dostlarından kâh doğa ve hayvan sevgisinden bahseden bu korkusuz kız; dünyaya ve insanlığa karşı barışçıl, duyarlı bir bakış açısını temsil etmektedir. İstanbul'da, betonlardan gökyüzünün bile görülmediği bir şehirde yaşayan Dilara'nın ailesi sık sık yaz tatillerini doğayla iç içe olabilecekleri Anadolu'da geçirmektedir. Hikayeler de bu yaz tatillerinin izlerini taşımaktadır.

Çocukluk neden özlenir? Çünkü hayatla ilgili değerlerimizi ve sevmeyi bu yıllarda öğreniriz. Yazar, çocukluk yıllarında öğrendiklerini; bunları kimlerden öğrendiğini önemseyerek değerlendirdiği hikayelerde çocukluğa ilişkin psikolojik açıdan değerlendirilmesi gereken iki önemli noktaya uzun uzadıya yer vermektedir. Bunlardan ilki birçok hikâyede ortak geçen temalardan biri olan hayvan sevgisidir. Kahraman yazar, hayvanlarla dost olabilmek için çocuk olmak gerektiğine inanmaktadır. Dostluğu keşfetmenin tadını çıkaran bir diğer çocuk-evcil hayvan diyaloğunu da otizmli çocuklara destek olan eğitici köpekleri izlediğim videodan hatırlayarak bu anlatımı destekleyeceğim. Çocuk-evcil hayvan diyaloğu hem öğretici hem de sağaltıcı olabilmektedir. Ve hikâyede olduğu gibi yas sürecini de beraberinde getirebilmektedir.

Evcil hayvanının kaybını yaşayan çocuklar ilk kez ölüm gerçeğiyle karşılaşmakta ve yas tutmayı öğrenmektedirler. Bu süreci



yetişkinler olarak çocuklara yaşlarına uygun olarak ölümü anlatmak ve yas tutmanın normal bir süreç olduğunu vurgulamak için bir fırsata dönüştürmek gerekir. Dilara da köpeği Safir öldüğünde yaşadığı pişmanlıkla öğreniyor kaybetmeyi. Safir'i kaybetmesinin ardından Uğur ismindeki saka kuşlarını her bahar özgür bırakan yazar, saka kuşlarının kafeslerde yaşamaya zorlandığında tıpkı kabakulak olduğunda arkadaşlarından uzakta ve yalnız kalmış olması gibi yapayalnız kaldıklarını söyleyerek uygunsuzca hapsedilen hayvanlar için özgürlüğü savunurken minik okurları duygulandırmakta, düşünmeye itmektedir. Bir başka hikâyede ise dedesinin de bir evcil hayvan kaybı yaşadığını öğrenmekteyiz. Bu kez bir köpek değil, Şimşek isimli bir at bahsi geçen ve nedeni bile anlaşılamadan ölen bu atın yasını geç

yaşına rağmen tutmakta olan dede paylaştıklarıyla Dilara'ya rol model olmaktadır. Diğer önemli nokta kardeş kıskançlığıyla ilgilidir. Ailesinin tek çocuğu olan Dilara'nın birdenbire bir kardeşi olacaktır. Adler'in tek çocuklarda görüldüğünü belirttiği mükemmeliyetçi, sorumluluk sahibi ve başarı odaklı yapı Dilara'da birebir mevcuttur. Ayrıca aileye Elif'in evlat edinilmesiyle ortaya çıkan kardeş kıskançlığının da hikayelerde işlenmesi oldukça anlamlıdır. İlk başlardaki kıskançlığın yerini zamanla sapasağlam bir kardeşliğin ve neşeli çocuk kahkahalarının almasını okumak keyiflidir. Onun kıyafetlerini giymiş olan Elif'i ilk gördüğünde Dilara yoğun bir kıskançlık yaşamış; bu duygusunu içsel dinamiğinde nereye yerleştireceğini bulamamıştır. İmrenme duygusu ile kıskançlık farkını düşünerek; Elif'in Dilara'ya imrendiğini, Dilara'nın ise Elif'i kıskandığını düşünebiliriz. İmrenme; kişinin bir diğerinde olan ancak kendisinde olması mümkün olmayan şeylere özenmesi olarak tanımlanırken; kıskançlık ise kişinin kendisinde olup da kaybettiği şeyleri bir başkasında gördüğünde haset etmesidir. Bu fark psikolojik danışma sürecinde dikkat edilmesi gereken önemli, sosyopolitik bir farktır. Ancak Dilara bu haset duygusunun da üstesinden gelmiş ve ilk etapta anlamlandırmakta zorlandığı bu duygusunu işlemeyi ve dönüştürmeyi başarmıştır. Başarısının sırrı; kardeşiyle yaptıkları paylaşımlar, ona yönelik gösterdiği koruyucu tutum ve bir tutam yaramazlık olmuştur.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Çocukluğumda keyifle okuduğum bu kitap bana şimdi okuduğumda Marcus Aurelius'un Düşünceler kitabını anımsattı. Düşünceler'de Stoacı yazar; hayatını sürdürmesinde ona yardımcı olan öğretileri paylaşır ve bu öğretileri öğrendiği kişilere yönelik minnet duygusunu ifade eder. Ben de çocukken Betonlar Çiçek Açsa kitabını okuduğumda insanlara ön yargıyla yaklaşmanın yarattığı zorlukları, deneyimlere açık olmayı, doğa ve hayvan sevgisini, öğretmenlere değer vermeyi, birbirine hediyeler vermenin anlamını öğrenmişim. Yaşamanın anlamını giderek daha fazla birbirimize verdiğimiz hediyelerde, paylaşımlarda arıyorum. Günler Cadılar Bayramı'ndan yılbaşına ilerlerken, bir şeyler paylaşarak birbirimize hediyeler veriyorsak; hepimiz birer Noel Baba'yız, diyerek sözlerimi tamamlıyorum.



TİYATRO İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





MÜCAHİT AKKAYA
Psikolojik Danışman/ Doktorant

RUMUZ GONCAGÜL

Yazan: Oktay Arayıcı
Yöneten: Zafer Algöz
Oyuncular: Dilek Güven, Şebnem Bilgeer, Efe Erkekli
Oyunun süresi – Perde sayısı: 120 dakika- 2 Perde
Yer: İstanbul DT
Sezon: 2022- 2023

Türk tiyatrosunun önemli yazarlarından Oktay Arayıcı, Rumuz Goncagül oyunu ile 70'li yılların sonlarında değişen sosyal yapının ve ekonomik hayatın etkisiyle adını, varlığını ve çaresizliğini çözmeye çalışan "Kadınların" sıkışmışlığını çağdaş bir orta oyunu dünyasından anlatır. Timur Selçuk da müzikleri ile bu dünyaya eşlik eder.

"Yazı spoiler içermektedir."

İstanbul'un tarihi semtlerinden birinde eskimiş olan bir evde kızı (Gülsün) ile yaşayan İnsaf Hanım, kocasından kalma emekli maaşı ile geçinemeyince kendi kiracı olduğu evin bir odasını Sıtkı'ya kiralar. "Rahmetli Ruhi Bey becerip bir ev sahibi edebilseydi bizi, bu hallere düşer miydik?" İçine düştüğü geçim sıkıntısı ve toplumsal baskılara bir de giderek değişip dönüşen kent hayatının zorluğu eklenince İnsaf Hanım, bu sıkışmışlığın içinden kendince bir çıkış yolu bulur ve kızının bir evi, bir güvencesi, bir yuvası olması için "Goncagül" rumuzu ile gazeteye ilan-ı mektup yazar. Ancak ilana talip iki yüz altmış bir adet mektup gelince hepsiyle görüşmeye yetişemeyeceğini anlayan İnsaf Hanım, kiracısından yardım ister. Sıtkı, anne kıza yardımı kabul eder ve talipliler ile o da görüşür. Sonrasında ise olaylar bir anda içinden çıkılmaz bir hale gelir. "Hani sevgi yüce bir duyguydu; beni neden aldattınız?'' Gizlice sevdiği Sıtkı'nın aşkından habersiz olan Gülsün, beklediği sevgiyi ararken eve gelen taliplilerin tek derdinin çıkar olduğunu ve aldatıldığını anlaması ile umutsuzluğa düşse de güvendiği sevgiye tutunur. Tam mutlu oldukları sırada ise hepsini büyük bir sürpriz beklemektedir... (Tanıtım bülteninden)



Rumuz Goncagül, güldürürken düşündüren bir dönem oyunu olsa da günümüzle bağ kurulabilecek birçok özelliği taşımaktadır. Oyunda, geç evlenen kişiler için toplumda söylenen evde kalmış kız/erkek olgusu kendini göstermektedir. Evliliğin toplum tarafından genç bireylere dayatıldığı, kişilerin istek, beklenti ve hedeflerinin görmezden gelinebildiği toplum yapısı geçmişte olduğu gibi günümüzde de devam etmektedir. Bu bağlamda oyunda ele alınan eş arama / eş bulma süreci biçim değiştirse de varlığını sürdürmeye devam etmektedir. Annesinin yönlendirmesiyle gazeteye mektup göndererek taliplerini arayan Gülsün'ün, 2010'lu yıllara damgasını vuran evlilik / evlendirme programlarından farklı olduğunu söylemek makul olmayacaktır. Aradan 50 yılı aşkın bir süre geçse de gençlerin kendi kararlarını kendilerinin alamadığı, ebeveynlerine bağımlı bir biçimde hareket edebildiklerini söylemek mümkündür. Bu konuyla ilgili akla ilk gelen yaklaşımların başında ise Murray Bowen tarafından geliştirilen Bowen'in Aile Sistemleri Yaklaşımı gelmektedir.

Bu yaklaşımın öne çıkan kavramlarından olan ayrışma kavramı, duygusal açıdan özerk olabilmeyi, kişinin kendi hayatı ile ilgili kararları kendisinin alabilmesini ve bağımlı olmamasını ifade etmektedir. Oyunda Gülsün karakteri, neredeyse her adımını annesiyle birlikte atmakta, annesiyle adeta bir olarak hareket etmektedir. Gülsün'ün Bowen'in kuramı açısından ailesinden, annesinden ayrışamadığını söylemek mümkündür. Gülsün'ün davranış örüntüleri bir yandan da John Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramını akla getirmektedir. Bowlby'nin bağlanma kuramı açısından Gülsün'ün kaygılı bağlandığı söylenebilir. Gülsün, kendi başına karar almakta güçlük çeken, annesine bağımlı bir şekilde hareket eden davranış örüntüsüyle kaygılı bağlanan kişi özelliklerini barındırmaktadır. Gülsün ve annesi İnsaf Hanım'ın yaşantısını sadece aile sistemleri, kişilik ve bağlanma örüntüsü üzerinden açıklamaya çalışmak, eksik bir incelemeye yol açacaktır. Ekonomik açıdan bir geçiş döneminde olan İstanbul ve Türkiye, sosyal güvence kavramının henüz yerleşmemiş olması, kadınların ekonomik sıkıntılarının çözümü konusunda biriyle evlenmenin tek çözüm yolu olarak görülmesi, kadınların iş hayatına çok düşük bir düzeyde katılmış olmaları, eğitim seviyesinin düşük olması gibi faktörler Gülsün ve annesi İnsaf Hanım'ın içinde bulundukları güç koşulların nedenleri arasında sayılabilir. Bireyin davranışlarını sadece psikolojik özellikleri bağlamında ele almak, bireyin biyopsikososyal yönünü ihmal etmek anlamına da gelecektir. Rumuz Goncagül, bütün bu yönleriyle hem bir dönem okuması hem de çevresi içinde birey olgusu ile izlenebilir.



Oyuna İlişkin İzlenimlerim

Rumuz Goncagül, retro seven, kaliteli oyunculukları izlemeyi isteyen izleyiciler için biçilmiş kaftan bir oyun. Oyunu gönül rahatlığıyla izleyebilirsiniz. Tiyatroyla kalın!



KAYNAKÇA

FİLM İNCELEMELERİ

6- Awakenings- Fatma Batık Şimşek

1. https://www.kaanintavsiyesi.com/film/uyanislar-awakenings-229278
2. https://www.imdb.com/title/tt0099077/mediaviewer/rm4077389312/
3. http://www.zamansizfilmler.com/2019/01/29/awakenings-1990/

9- The Purge- Feyza Kılınç Tayfun

1. https://www.imdb.com/title/tt2184339/mediaviewer/rm4270629120/
2. https://www.imdb.com/title/tt2184339/mediaviewer/rm4102856960/
3. https://www.imdb.com/title/tt2184339/mediaviewer/rm2379523072/?ref_=tt_md_
4. https://www.imdb.com/title/tt2184339/mediaviewer/rm3829971713/
5. https://www.imdb.com/title/tt2184339/mediaviewer/rm2362745856/

13- Fair Play- Mine Tekin Ergin

1. https://www.beyazperde.com/filmler/film-299073/
2. https://www.alem.com.tr/dizi-film/fair-play-filmi-hakkinda-merak-edilenler-1082176
3. https://www.alem.com.tr/dizi-film/fair-play-filmi-hakkinda-merak-edilenler-1082176

16- Catch Me If You Can- Ahmet Yaşar

1. https://www.beyazperde.com/filmler/film-35973/fotolar/detay/?cmediafile=21027562
2. https://www.beyazperde.com/filmler/film-35973/fotolar/detay/?cmediafile=21374189
3. https://www.netflixmovies.com/catch-me-if-you-can-2002

19- After Thomas- Ozan Atamış

1. https://www.imdb.com/title/tt0825222/mediaviewer/rm932419072/?ref_=tt_ov_i
2. https://www.pinterest.ca/pin/after-thomas-2006--372039619193940346/https://en.kinorium.com/386568/

22- Kurak Günler- Özlem Tekin

1. https://m.media-amazon.com/images/M/MV5BYWUwNDFiMTYtZWY1NC00ZTc2LWJmODQtMGJiYzczN2UyNWI5XkEyXkFqcGdeQXVyMTEwMjEwMjg@._V1_FMjpg_UX1000_.jpg
2. https://kulturlimited.com/wp-content/uploads/2022/04/Kurak-Günler-1.jpeg
3. https://m.media-amazon.com/images/M/MV5BZWZmYWY1MjAtMzZlNC00YjkyLThmZmItMGQxMWM3Mzc4OGI2XkEyXkFqcGdeQXVyMTYzMTY3OTE3._V1_.jpg

25- The Whale- Tuğçe Uysal

1. https://edisonfilmhub.cz/en/films/the-whale/
2. https://travelswithjb.com.au/the-whale-movie-review/
3. https://www.univision.com/entretenimiento/cine-y-series/the-whale-el-final-original-pelicula-brendan-fraser

KİTAP İNCELEMELERİ

29- Alice Hart'ın Kayıp Çiçekleri- Zeynep Ünal

1. https://www.dbe.com.tr/tr/cocuk-ve-genc/11/baglanma-teorisi/
2. https://www.hiwellapp.com/blog/sema-kimyasi-neden-benzer-kisilere-cekim-hissederiz
3. https://www.dr.com.tr/Kitap/Alice-Hartin-Kayip-cicekleri/Holly-Ringland/Edebiyat/Roman/Dunya-Roman/urunno=0001796487001
4. https://gencraft.com/generate
5. https://www.canva.com/design/DAF0n1D0q8A/SUsZSbVdlhYf5YzG2TD9YA/edit?ui=eyJHIjp7fX0

32- Bu Hikâye Senden Uzun Osman- Ayşe Doğan

1. https://images.app.goo.gl/RHzLcaQcD7H2WsUs6
2. https://www.canva.com/design/DAF0pKq8_VI/rJSVpPguCVM8Ivkwwn8KBg/edit
3. https://www.canva.com/design/DAF0xynp1lQ/HdERc43lcJC4RULazQftBw/edit

35- Birlikte İyi Hissetmek- Muhammed Özkan

1. https://www.dr.com.tr/Kitap/Birlikte-Iyi-Hissetmek/Egitim-Basvuru/Psikoloji-Bilimi/urunno=0001793016001
2. https://canva.com
3. https://www.flypgs.com/blog/gezgin-ciftlere-ozel-size-en-uygun-sehir-hangisi/

38- Betonlar Çiçek Açsa- Elif Gök

1. https://www.nadirkitap.com/betonlar-cicek-acsa-dilara-akinci-kitap13134040.html
2. https://tr.pinterest.com/pin/406238828894475857/
3. https://tr.pinterest.com/pin/465841155185509595/

TİYATRO İNCELEMELERİ

42- Rumuz Goncagül- Mücahit Akkaya

1. https://www.devtiyatro.gov.tr/DevletTiyatro/tr/oyundetay/2832?a=rumuz-goncagul



PsiKOLEKTİF+

SAYI 20 - ARALIK 2023