PSİKOLEKTİF+
SAYI 21 - MART 2024
Her 3 ayda bir yayınlanır.



TOLGA KARAÇELİK

PSİKOLEKTİF+

İÇİNDEKİLER

film incelemeleri

BLUE VALENTINE
FEYZA KILINÇ TAYFUN
6

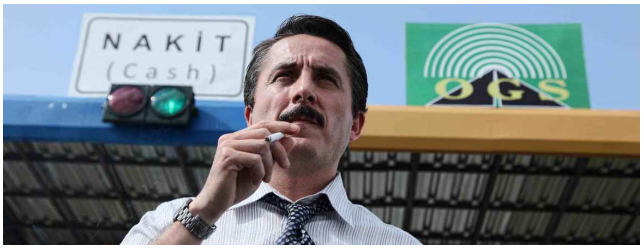




10
TEMPLE GRANDIN
MİNE TEKİN ERGİN

INSOMNIA
AHMET YAŞAR
14





17
GİŞE MEMURU
OZAN ATAMIŞ

SOUND OF THE METAL
ÖZLEM TEKİN
20





23
GROUNDHOG DAY
FATMA BATIK ŞİMŞEK

MAUDIE
TUĞÇE UYSAL
26



PSİKOLEKTİF+
SAYI 21 - MART 2024

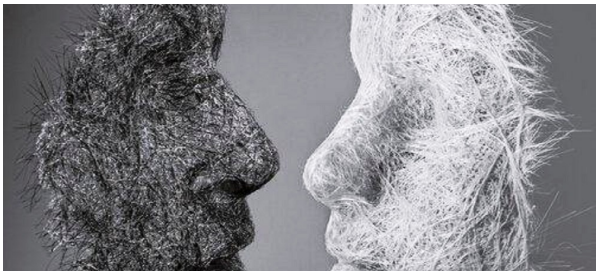
kitap incelemeleri



30 PSİKOLEKTİF+
OZ BÜYÜCÜSÜ
ELİF GÖK



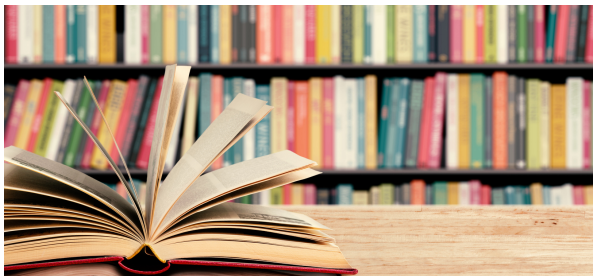
33 PSİKOLEKTİF+
SUZAN DEFTER
AYŞE DOĞAN



36 PSİKOLEKTİF+
BAŞKASININ YÜZÜ
MUHAMMED ÖZKAN



39 PSİKOLEKTİF+
KURBAN TUZAĞINDAN KURTULMAK
ZEYNEP ÜNAL



43 PSİKOLEKTİF+
KAYNAKÇA

psikolektif @psikolektifresmi
@psikolektif psikolektif@gmail.com psikolektif



Genel Yayın Yönetmeninden

TUĞÇE UYSAL
Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Uzman Psikolojik Danışman

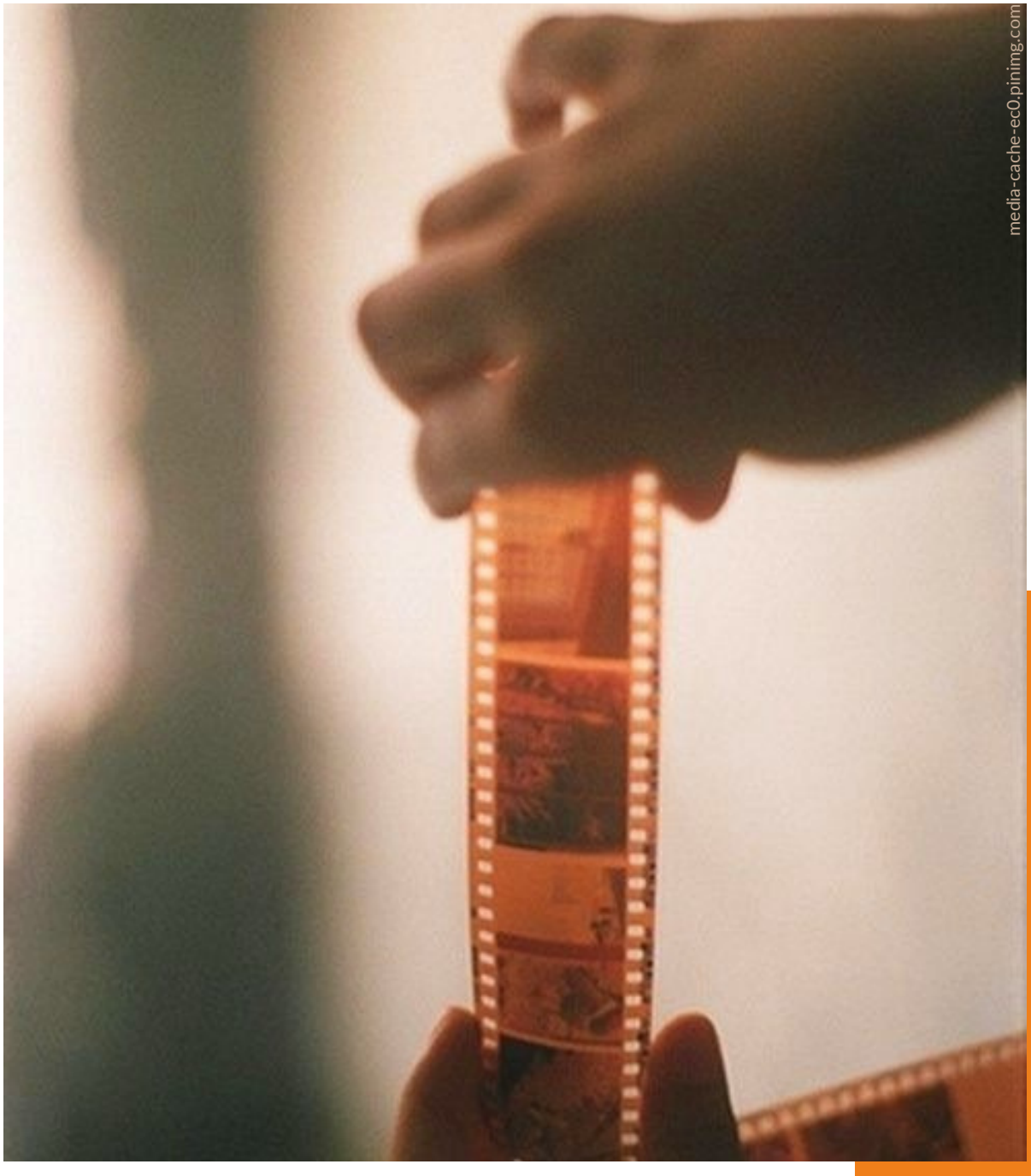
Sinema, edebiyat ve tiyatroyu ruh sağlığı alanıyla harmanlayan Psikolektif+, 7 film ve 4 kitap incelemesinin yer aldığı 21. Sayısı ile farklı kişilerin hayatına şahitlik etmeye ve karakterlerin ruhsal dünyasını anlamaya yardımcı olmak için hazırlandı. Güçlü incelemelerin yer aldığı bu sayının kapağında ise Tolga Karaçelik misafirimiz olmaktadır.

Derginin bu sayısında Tolga Karaçelik'in senaristliğini ve yönetmenliğini yaptığı Gişe Memuru filminin incelemesi Psikolojik Danışman Ozan Atamış tarafından sunulmaktadır. Tam adı Tolga Kenan Karaçelik olan yönetmen, 1981 İstanbul doğumludur. Koç Lisesi'nden mezun olan Karaçelik, Marmara Üniversitesi'nde Hukuk bölümünü bitirmiş ve üniversitede olduğu süre boyunca edebiyatla ilgilenmiştir. Annesinin yönlendirmesiyle New York Film Academy'e giden Tolga Karaçelik'in çektiği Evoke (Güdü) ve Spoonman (Kaşık Adamlar) filmleri okulun en iyi filmleri seçilmiştir. Türkiye'ye döndükten sonra kurumsal hayatta çalışmaya başlamış fakat ev, iş rutininden çıkmak istediği için işinden ayrılmış, ilk uzun metrajlı filmi Gişe Memuru'nu çekerek hayatının akışını değiştirmiş ve sinemayı mesleği haline getirmiştir. Tolga Karaçelik, Gişe Memuru filmi ile 47. Uluslararası Altın Portakal Film Festivali'nde En İyi İlk Film Ödülü almıştır. Gişe Memuru, Sarmaşık ve Kelebekler olmak üzere üç adet yönettiği film bulunmaktadır.

21. Sayımızla birlikte tiyatro incelemeleri dergimizde yer almayacaktır. Bu zamana kadar hazırladığı birbirinden güçlü incelemelerle katkı sağlayan Mücahit Akkaya'ya teşekkür ediyoruz. Psikolektif+, ruh sağlığı alanında uzman yazarlarımızın hazırladığı incelemelerle okurlarına, yas sürecinin aşamalarını anlatmayı, yaşadıkları zorluklara rağmen yeteneklerini halka duyurmuş kişilerin hikayelerini duyurmayı, hayatın akışı içerisinde girilen kurban ve mağdur rollerini sorgulatmayı hedefliyor. Keyifli okumalar dileriz...

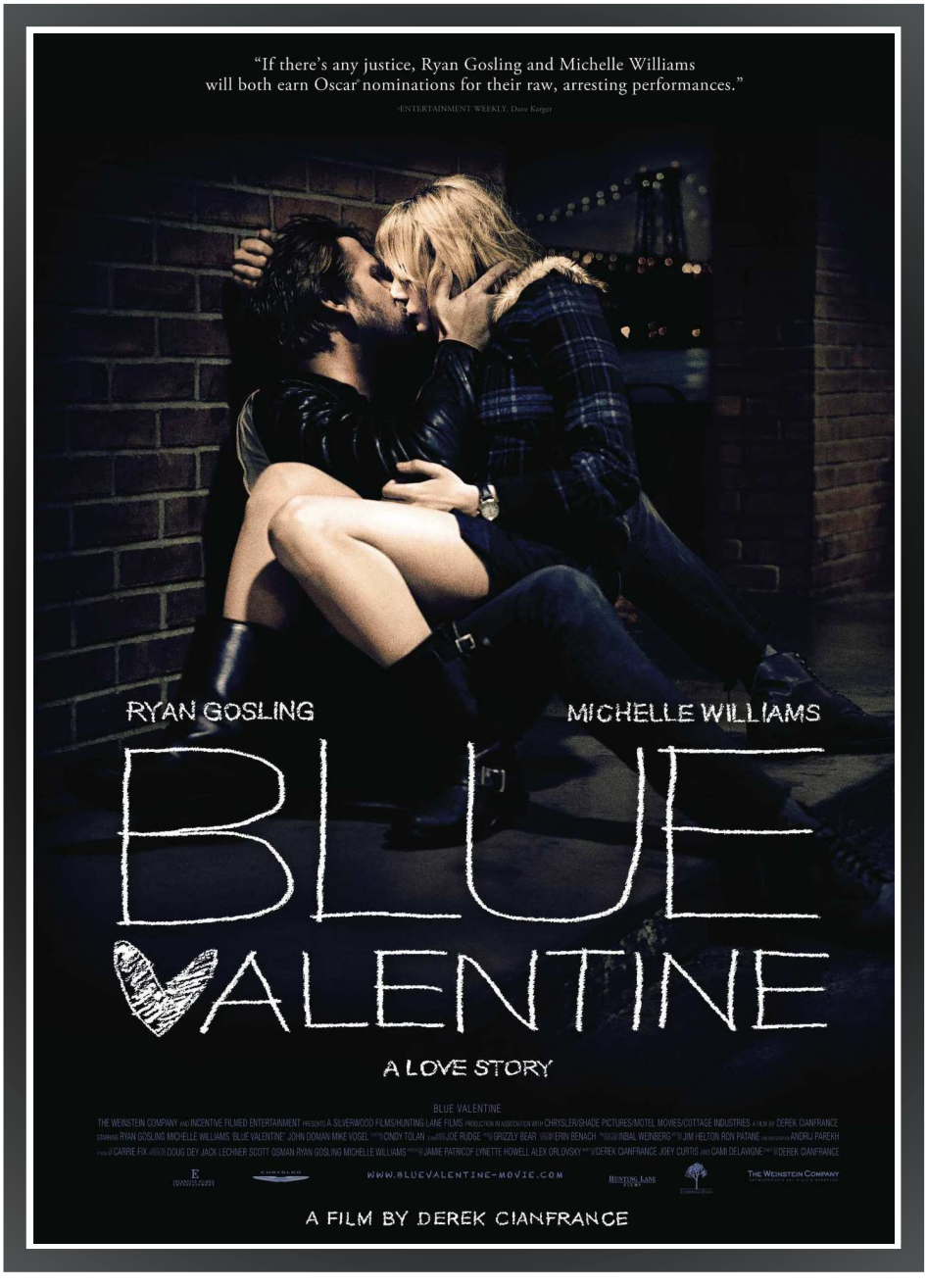
film ekibi yöneticisi: Özlem Tekin **kitap ekibi yöneticisi:** Elif Gök

dergi tasarım - Kadriye Ulus, Burak Gencer



FİLM İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





FEYZA KILINÇ TAYFUN
Uzman Psikolojik Danışman

BLUE VALENTINE

Vizyon Tarihi: 2010
Tür: Dram, Romantik
Yapım: ABD
Süre: 116 Dakika
Imdb puanı: 7,3
Oyuncular: Ryan Gosling, Michelle Williams, John Doman
Yönetmen: Derek Cianfrance

Film, beş yıllık evli bir çiftin ilişkisinin zaman içindeki evriminin portresini çizmektedir. Tesadüf eseri tanışan çift tutkulu ve eğlenceli bir ilişkiye başlamanın ardından evlenmeye karar verir. Bu karardan sonra hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Filmde; Dean ve Cindy isimli karakterlerin beş yıllık evliliklerinde geldikleri nokta, yeni tanıştıkları ve evlenme kararı aldıkları dönemlere değinilerek izleyicilere sunulmaktadır. Böylece karakterlerin ilişkinin başındaki ve evliliklerinin neredeyse sonundaki halleri arasındaki fark oldukça belirgin olarak yansıtılmıştır. Bu durum akıllara; ailenin, zaman içinde belirli evrelerden geçerek değişikliğe uğrayan bir sistem olarak betimlendiği "aile yaşam döngüsü" kavramını getirmektedir. Aile yaşam döngüsü üzerine çalışmış Carter ve Mc Goldrick bu döngüyü; bağımsızlık, eş seçimi ve evlilik, ebeveyn olma, yetişkin çocuklara sahip ebeveyn olma, emeklilik ve yaşlılık olmak üzere beş evreye ayırmıştır. Filmde, Dean ve Cindy çiftinin aile yaşam döngüsünün ilk üç evresinden kesitlere şahitlik edilmektedir. Bağımsızlık evresi açısından bakıldığında Dean karakterinin aile içinde büyümediği de göz önüne alınarak erken yaşta bağımsızlaştığı düşünülmekte; Cindy'ninse henüz ailesiyle yaşıyor olması ve eğitim hayatının devam ediyor olmasından hareketle henüz bağımsızlaşmadığı yorumu yapılabilmektedir. Nitekim karakterin kurduğu riskli olarak nitelendirilebilecek romantik ve cinsel ilişkileri de bu durumu kanıtlar niteliktedir. İkinci evre olan eş seçimi ve ailenin kurulması evresi açısından değerlendirildiğinde, karakterlerin her ikisinin de duygusal yoğunluktayken fevri bir kararla evlendikleri görülmektedir. Her ne kadar karakterler olgunlukla ve değerlendirmeler yaparak evlilik kararı vermemiş olsa da birbirlerini eş olarak seçmeleri "Eş Seçiminde Zıt Özellikler Kuramı" çerçevesinde değerlendirilebilmektedir. Winch tarafından tanımlanan bu kurama göre eş seçiminde bireylerin kendilerinde olmayan özelliklere göre eş seçmesinin evlilik başarısını artırdığı belirtilmektedir. Bu açıdan Cindy'nin sorumluluk sahibi ve çalışkan olması ile Dean'in daha rahat tavırlarda ve özgür ruhlu olması açısından birbirine zıt özelliklerinin birbirlerini çektiği yorumu yapılabilmektedir; ancak ne yazık ki karakterlerin evliliklerinin beşinci yılında mutsuz bir çifte dönüştüğü görülmektedir. Bu açıdan karakterlerin; kuramda belirtildiği gibi, birbirlerine paylaşılacak konular ve yaşantılar açısından daha zengin bir perspektif sunmasıyla zıtlığı avantaja çevirmesi konusunda eksik kaldıklarını düşündürmektedir. Zira filmde Dean ve Cindy'nin birbirleriyle duygusal bir paylaşımlarının olmadığı ve iletişimlerinin de çok sınırlı olduğu görülmektedir. Bunların yanında karakterler; fevri şekilde evlenmeye karar verdiklerinden kendilerinden ve hayallerinden ödün vermek zorunda kalmışlardır.



Cindy'nin başarılı bir öğrenciyken çok istediği tıp okuma hayalinden vazgeçmesi, ayrılmak istediği şehirden hiç ayrılamaması ve Dean'in kendisine çok uzak görüyorken bir aile sorumluluğu alması, müzik ve sanatla ilgileniyorken hepsini bir kenara bırakması buna kanıt olarak gösterilebilmektedir. Evliliklerinin beşinci yılında her ikisinin de mutsuzluğu açıkça fark edilmektedir. Çiftin mutsuzluğunun bir diğer nedeninin de karakterlerin hayat tarzlarıyla bağlantılı olduğu görülmektedir. Cindy'nin ev, iş ve aile sorumluluklarıyla boğuşmaya çalışırken Dean'in düzenli bir işte çalışmaması, ev içi sorumluluklardaysa daha rahat tavırlarda olması her ikisi açısından da soruna yol açmaktadır. Dean açısından Cindy her şeyi çok ciddiye almaktadır; Cindy açısındansa Dean hiçbir şeyi ciddiye almamaktadır. Bu durumdan rahatsız olan Cindy'nin kavga sırasında Dean'i erkek gibi olmamakla suçladığı görülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri açısından da Cindy'nin "erkek, çalışkan olmalı" bakış açısına sahip olduğu görülmektedir. Bu durum yine eş seçme davranışları çerçevesinde bu sefer evrimsel psikoloji bakış açısıyla değerlendirildiğinde; kadınların soyunu devam ettirebilmek içgüdüsüyle kendisine ve çocuğuna daha iyi imkanları sunup koruyabilmesi açısından eşlerini hırslı, dışadönük ve başarılı karakterlerden tercih etme eğiliminde olması olarak yorumlanabilmektedir.



Karakterlere; aile yaşam döngüsünün üçüncü evresi olan ebeveyn olma evresi açısından bakıldığında, henüz ilişkilerini olgunlaştırmadan ebeveyn oldukları görülmektedir. Bu durum da çiftin, evliliklerinde sarsıcı bir durum geliştirmiştir. Parçalanmış bir ailede büyüyen Dean açısından çocuğun aile ortamında büyümesinin birinci öncelik olduğu görülmektedir. Dean'in toksik olarak nitelendirilebilecek kadar kendinden ve eşinden vazgeçerek merkeze babalık rolünü yerleştirmesi akıllara Dean'in bilinçdışı bir şekilde kendisinin sahip olamadığı aile ortamını kızıyla telafi etmesini getirmektedir.

Dean, adeta baba olmak için yaratılmıştır ve filmin daha ilk sahnesinde kızıyla aralarındaki ilişki ve iletişimin eşiyle arasındaki ilişki ve iletişimden daha iyi durumda olduğu görülmektedir. Kızına sevgi sözcükleri söyleyip onunla eğlenirken eşine yalnızca akıl verircesine telkinde bulunmaktadır. Benzer şekilde Cindy de sessiz bir anne ve yersiz öfkeli bir baba ile büyürken sağlıklı bir aile imgesi oluşturamadığından kendi evliliğini de bu şekilde birbirinden uzak, birbiriyle sohbet etmeyen ve paylaşımları kalmamış bir şekilde sürdürmek istemediğine karar vermiştir. Böylece karakterlerin aile yaşam döngüsünün üçüncü evreden sonrası izleyicilerin hayal gücüne bırakılmıştır.



Filme ilişkin izlenimlerim

Filmde, hem evliliğin hem de ebeveyn olmanın fevri verilebilecek kararlar olmadığı; kişilerin kendi ihtiyaçlarını, partnerin ve ilişkinin ihtiyaçlarını karşılamak için emek vermek gerektiği bence çok güzel yansıtılmış. Bunun yanında birbirine aşık olduğunu düşünen -ve belki öyle de olan- bir çiftin hem kendilerini hem birbirlerini hem de varsa çocuklarını tüketmeleri oldukça kasvetli şekilde gözler önüne serilmiş. Filmi izledikten sonra hem kadın karaktere hem erkek karaktere acımak ya da hesap çıkartmak mümkün, bu anlamda tek bir bakış açısıyla yansıtılmaması beni çok mutlu etti. Buna rağmen filmi izlerken gözüme çarpan birçok yorumda maalesef ki hesabın kadın karaktere kesildiğini gördüm, ne yazık ki kadının kendini adaması, kendinden vazgeçmesi ve ilişkiye gerekirse tek başına yatırım yapması bekleniyor. İlişkinin sağlıklı şekilde sürdürülmesinden "her iki partnerin de sorumlu olduğu" bakış açısını kaybetmeden filmi izlemenizi tavsiye ederim. İyi seyirler...





MİNE TEKİN ERGİN
Psikolojik Danışman

TEMPLE GRANDIN

Vizyon tarihi: 2010
Tür: Gerilim, Dram
,**Yapım:** ABD
Süre: 117 Dakika
Imdb puanı: 8.2
Oyuncular: Claire Danes, CatherineO'hara, Julia Ormond
Yönetmen: Mick Jackson

Mick Jackson yönetmenliğinde seyirciye sunulan Temple Grandin, hayvan bilim uzmanı ve aynı zamanda Colorado Devlet Üniversitesi'nde profesör, yazar, otizm aktivisti ve hayvancılık sektöründe ve hayvan davranışları alanında danışmanlık yapan aynı adlı kişinin yaşamını beyaz perdeye aktaran biyografik bir film olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sığır çiftliklerinde ve kesimhanelerdeki çiftlik hayvanlarına daha insani müdahale uygulamalarının yolunu açan dahiyane fikirler geliştiren otistik bir kadın olan Temple Grandin'in hayat öyküsünü heyecanlı ve merak dolu bir akış içerisinde izliyoruz .Ana karakterimizi canlandıran Claire Danes'in Temple Grandin'e olan fiziksel benzerliği de filmin gerçekçiliğini seyirciye geçirme noktasında oldukça başarılı bir seçim olmuştur.

! "Yazı spoiler içermektedir."

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), belirtileri daha çocukluk döneminden itibaren ortaya çıkan, etkileri ömür boyu devam eden, aynı zamanda kişilerin sosyal etkileşim ile iletişim kurma becerilerini olumsuz etkileyen, sınırlı ilgi ile tekrarlı davranışları olan nörogelişimsel bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Temple Grandin, 2 yaşında iken otizm tanısını almıştır. Hatta o yılki bilgiler dâhilinde doktoru bu durumun yetersiz anne ilgisinden kaynaklı bir çocukluk şizofrenisi olduğunu, çocuğun hemen bir akıl hastanesine yatırılması gerektiğini söylemiştir. Anne bu durumu kabullenmemiş, çocuğunun eve ve okula uyum sağlaması için daima çabalamış ve 4 yaşında iken Temple konuşmaya başlamıştır. Temple, ilkokul hayatını uyum gayretiyle bitirmesi, görseller aracılığıyla zihninde haritalandırma yapabilmesi, herkesten farklı düşünerek parçalara değil bütüne odaklı bir başarı sistemi içerisinde olmasıyla liseye kadar normal okullara devam edebilmiştir. Ancak lisede farklı davranışları ve korkuları sebebiyle akranları tarafından zorbalığa maruz kalınca o da kendisini savunmak isteyip bir arkadaşına kitabıyla vurmuştur. Sonrasında okuldan atılınca davranış problemi olan öğrencilerin kayıtlı olduğu bir yatılı okulda eğitim hayatına devam etmiştir. NASA'da da çalışmış olan lisedeki fen bilgisi öğretmeni Dr. Carlock, Grandin'in bilime olan ilgisini fark etmiş ve diğer öğrencilerden farkı olduğunu anlayarak onun hayatına yön veren kişi olmuştur.



Öyküsel terapinin görüşüne göre insan, yaşadığı dünyayı kendi bakış açısına göre oluşturduğu öykülerle anlamlandıran bir varlıktır. Modernist yaklaşımlarda ifade edildiği gibi insan, belli durumlarda belli sorunlar yaşayan ve bu sorunlarını belli yollarla çözümleyen bir varlık değildir; insanlar aynı durumlarda farklı problemler yaşayabilirler ve aynı problemleri farklı yollarla da çözebilirler. Temple, lise hayatının sona ermesinin ardından yaz tatilinde teyzesinin çiftliğine gitmiş ve orada besihane içerisinde sığırlarla yakın ilişki kurarak hayatının dönüm noktası olacak o yazı geçirmiştir. Filmin en önemli ve dikkat çekici sahnesi ise şöyledir: Temple'ın yaşam alanını değiştirmesinden kaynaklanan endişesi doruk noktada iken, kendisini sakinleştirmek amacıyla daha önce çiftlikte gördüğü, inekleri aşılamak için oluşturulan mekanizmaya kendisini kilitlemesi olmuştur. Filmin son sahnelerinde Temple'dan dinlerken öğreniyoruz ki; fiziksel temas onun sinir sistemini rahatsız ettiği için kaygılandığı anlarda birisinin ona sarılmasına ihtiyaç duymuş ve bu mekanizmanın içerisine girmiş, ilerleyen yıllarda da "hug box (sarılma kutusu)" adını verdiği aletin mucidi olmuştur. Temple kendi bakış açısına göre kendi çözüm yolunu üreterek kendi öyküsünü anlamlandırmayı başarmıştır.

Fen bilimleri öğretmeni "Hug Box"'un onu niçin rahatlattığını anlaması için psikoloji okuması konusunda yönlendirmiş, sonrasında Temple Grandin Arizona State Üniverstesi'nde hayvan bilimi üzerine yüksek lisans ve University of Illinos at Urbana-Champaign'de ise doktora eğitimini tamamlamıştır.

Temple Grandin, iş hayatında besihanelerde ineklerin uygun alanlarda yaşamadıklarını ve uygun kesim yöntemleriyle işlenmediklerini savunmuştur. İneklerin dairesel hareketler çevresinde korkmadan



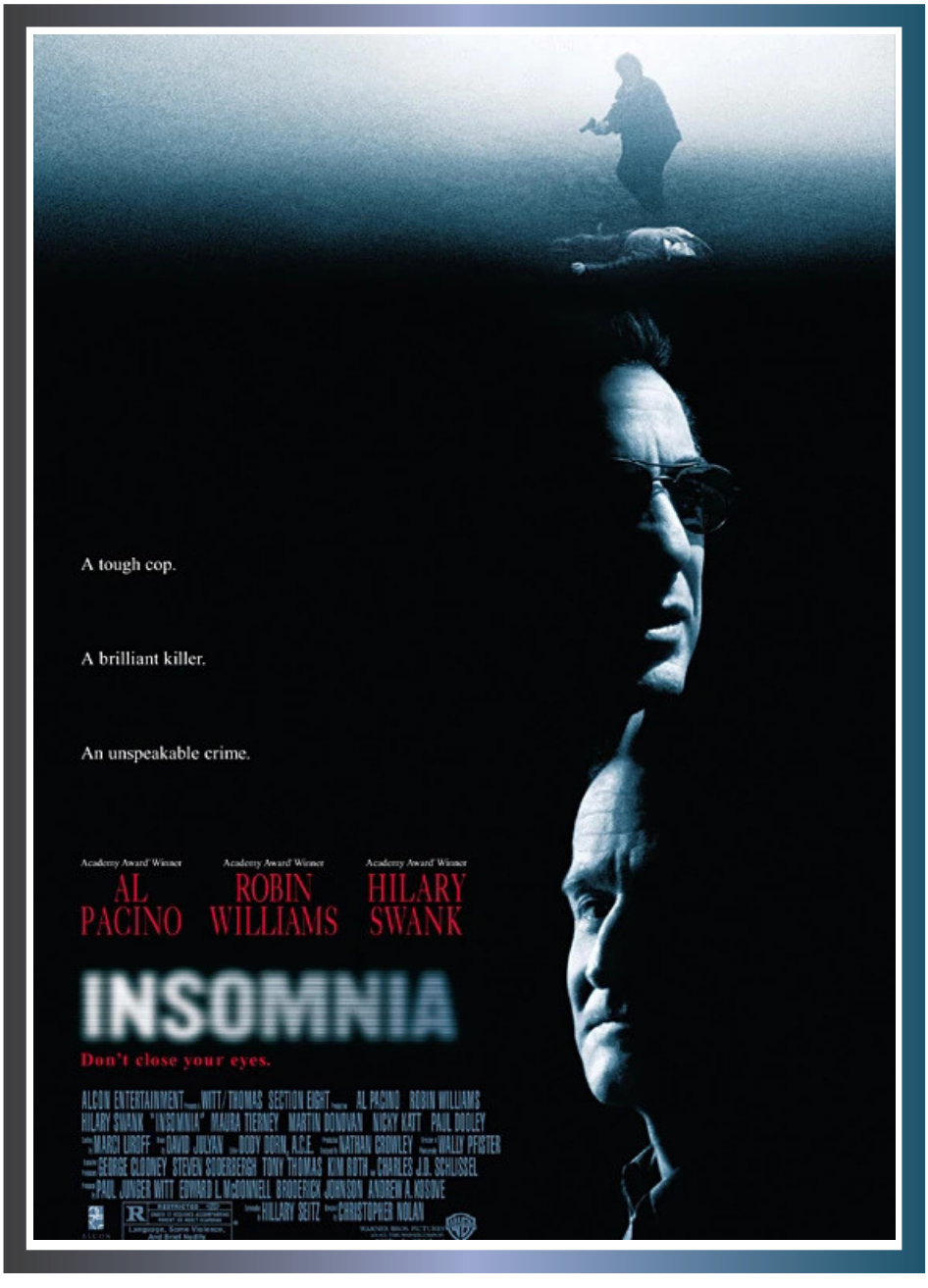
hareket ettiklerini ve dikkatlerini dağıtan, parlak nesnelerin besihanelerde olmaması gerektiğini zihninde öngörerek projesini şekillendirmiştir. Temple Grandin, kadın olduğu için çiftlik sahipleri tarafından önemsenmemiş ve cinsiyet ayrımcılığına uğramıştır. Ancak o karşılaştığı her güç durumda zihninde "kapı" metaforu yaratmış ve bu metaforla analoji kurarak kendini rahatlatmaya ve olayların üzerinden 'hayali bir kapının' açılmasıyla geçip gideceğini düşünmüştür. 'Kapı' metaforuyla maruz kaldığı cinsiyet ayrımcılığına baş kaldırmış ve dünyada otizmli kadın bir bilim insanı olarak projesini hayata geçirmiştir. Çiftliklerdeki sığırların refahı için oluşturduğu projeler önemli bilim dergilerinde yayınlanmış, bu projesi çok yankı getirmiş ve ünlü çiftlik sahipleri Temple Grandin'in projesini besihanelerinde uygulamaya koymuşlardır.

Duygu Odaklı Terapi duygu şemaları aracılığıyla duygunun yaşantıyı nasıl organize ettiğini ve duygusal süreçlerin kişide nasıl işlediğini açıklar. Duygu şemaları yaşantıları düzenleyen içsel yapılar olarak görülür. Duygu şeması bileşenlerinden motivasyonel/davranışsal bileşenler; arzu, ihtiyaç, istek, niyet ya da harekete geçme eğilimleri ile temsil edilirler. Temple'ın besihanelerdeki sığırların yaşam koşullarını iyileştirmeye kendini adaması, sığırları kendi gözünden görebilmesi aracılığıyla onların yaşadığı korku, endişe, ürkme duygularını anlaması ve bu duyguların sebep olduğu süreçleri işleyerek harekete geçmesini sağlamıştır. En nihayetinde Temple, günümüzde 76 yaşında bir bilim insanı olarak otizmin savunuculuğuna devam etmekte, otizm hakkında kitaplar yazmakta, halen pek çok söyleşide başrol oynamaktadır.



Filme ilişkin izlenimlerim

Temple Grandin, pek çok aileye ilham olabilecek türden bir kişi, bir film diyebilirim. Çalışmanın karşılığının elbet bir gün görülebileceğini seyirciye gösteren, içleri sıcacık yapan bir başarı öyküsü. Ülkemiz okullarında yer alan özel eğitim alt sınıflarında otizm tanısı konmuş pek çok öğrencimiz bulunmakta. Filmi izleyip bitirdiğimde bu gerçek hayat öyküsünün daha nicelerinin de kendi ülkemiz çocuklarında hayat bulmasını umut ettim, dilerim ki nice Temple Grandinler yaşıyordur bu topraklarda. Sevgiyle...





AHMET YAŞAR
Psikolojik Danışman

INSOMNIA

Vizyon Tarihi: 2002
Tür: Gerilim, Suç
Yapım: ABD
Süre: 118 Dakika
Imdb puanı: 7.2
Oyuncular: Al Pacino, Robin Williams, Hilary Swank
Yönetmen: Cristopher Nolan

17 yaşındaki genç bir kızın ölümü üzerine kıdemli polis Will Dormer (Al Pacino), ortağı Hap Eckhart (Martin Donovan) ile birlikte Alaska'da küçük bir kasaba olan Nightmute'a gönderilir. Burada yerel bir polis memuru olan Ellie Burr'un (Hilary Swank) yardımlarıyla, olayı soruşturmaya başlar. En büyük şüpheli yazar Walter Finch'tir (Robin Williams); ancak Finch'i tutuklamak için yeterli delil yoktur. Katile bir tuzak kuran ve onu bu tuzağa düşüren Dormer, katilin peşine düşer; ancak katil yerine kazara ortağı Hap'i vurur. Gerçek ve sanrının iç içe geçtiği senaryoda; Will ve Ellie, Finch'in zekice ördüğü entrikalar ağı içerisinde intikam ve adalet için çabalar.

"Yazı spoiler içermektedir."

"Birinin rahatı kaçarsa ya da hiç rahat hissetmezse neden olursa olsun fiziksel ve psikolojik ciddi sonuçlarına katlanır.
– Francine Shapiro"

Will, yanlışlıkla arkadaşını öldürmesini kabul edemez ve olaylarının kaydını değiştirir ve ifadesini de bu şekilde verir. Katil, Will ile temasa geçip, gerçeği bildiğini söyleyerek ona şantaj yapmaya başlar. Will arkadaşının ölümünden dolayı işkence çeker ve suçlu hisseder. Katilin sürekli çağrılarına ek olarak, uykusuzluk çekmeye de başlar. Aslında Will'in uykusuzluğunun sebebinin altında yatan şey yaşadığı travmadır. Bir insanın yaşamı boyunca onu çaresiz hissettiren, korkutan, endişe veren veya geleceğe dair umudunu kaybetmesine neden olan birçok neden olabilir. Ancak bu olumsuz duyguların olması, kişilerde her zaman travma etkisi yaratmayabilir. Bir olayın travma etkisi yaratabilmesi için, beklenmedik bir zamanda ve ani olması gerekir. Bu şekilde meydana gelen bir travma sonrası ise stres bozukluğu durumu görülebilir. Bu durum, kişilerde farklı belirtiler gösterebilir. Stres bozukluğu bazı kişilerde olaydan kısa bir süre sonra gelişirken bazı kişilerde ise uzun süre sonra ortaya çıkabilir. Filmde, Will travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri göstermektedir. Bu belirtilerden kaçınma durumu genel olarak, yaşanan travmatik olayı hatırlamaktan kaçmaktır. Kişiler, travmatik olayı hatırlatabilecek kişilerden, ortamlardan ve nesnelerden uzak durmak ister. Travmatik olay hakkında hiç kimseyle konuşmak istemeyip, başkalarının da konuşmasından rahatsız olurlar. Kaçınma durumu ayrıca, kişilerde içe kapanmaya da yol açabilir. Kazadan sonra Will, suçu olmadığına kendini inandırmaya başlar. Gerçekte olan şey hakkında bu zihinsel kaçınma, kendisi hakkında, diğer insanlar hakkında ve içinde yaşadığı dünya hakkında bazı hoş olmayan şeyleri fark etmesine yol açar. Trajediden sonra hayalleri, rahatsız edici anıları onu ele geçirir. Will davayı çözmenin tek yolunun doğruyu söylemek olduğunu ve bunu yaparken kendini suçluluktan kurtaracağını bilse de yaşanan olayı düşünmekten kaçınmayı ve bu olayları yalanlarla değiştirmeyi tercih eder. Kazanın nasıl olduğuyla ilgili yeni bir hikaye uydurur. Bunu, travmatik olayın sebebi ve sonuçları hakkında çarpıtılmış anılar yaratarak, suçu başka bir kişiye kaydırmaya çalışarak yapar.



TSSB'de bir diğer belirti olan artan uyarılma durumu, hissedilen olumsuz duyguların aşırıya kaçmasıdır. Örneğin; kızgınlık, öfke, sinirlilik halinin normal zamanlara oranla daha yoğun hissedilmesidir. Filmde Will'in dikkatinin azaldığı, öfkeli bir ruh hali içinde olduğu görülmektedir.

Filme ismini veren insomnia (uykusuzluk) ise, uykuya dalmayı ve uykuda kalmayı zorlaştıran ya da çok erken uyanmaya ve yeniden uykuya dönememeye neden olan yaygın bir uyku bozukluğudur. Uykusuzluk hastalığı olan insanlar, uyandıklarında kendilerini yorgun hisseder. Uykusuzluk sadece enerji seviyesi ve ruh halini değil, sağlığı, iş performansını ve yaşam kalitesini de azaltabilir. Filmde, Will'in insomia belirtileri olabilecek geceleri uykuya dalmakta zorluk, gece uyanmak, çok erken uyanmak, gece uykusundan sonra dinlenmiş hissetmemek, gündüz hissedilen yorgunluk veya uyku hali, sinirlilik, depresyon veya anksiyete gibi belirtilerin birçoğunu gösterdiği görülmektedir. Özellikle, travma sonrası stres bozukluğu gibi kaygı bozuklukları uykuyu etkileyebilir. Will'in uykusuzluğunun altında yatan sebebin bu durum olduğu görülmektedir.



Filme ilişkin izlenimlerim

Ünlü yönetmen Cristopher Nolan'ın elinden çıkan film, Nolan'ın sinemadaki ilk işlerinden biri. Yönetmenin olağanüstü filmografisi düşünüldüğünde, bu filmin biraz sönük kaldığını söyleyebilirim. Ancak oyuncu performansların çok iyi olduğunu düşünüyorum. Bir polisin aslında uykusuzlukla değil vicdanıyla mücadelesinin anlatıldığı filmin, Alaska'nın olağanüstü doğa manzaraları eşliğinde, merak uyandırıcı, etkileyici bir polisiye film izlemek isteyenler için iyi bir tercih olacağını düşünüyorum. Sinemayla kalın.





OZAN ATAMIŞ
Psikolojik Danışman

GİŞE MEMURU

Vizyon tarihi: 2011
Tür: Dram
Yapım: Türkiye
Süre: 110 Dakika
Imdb puanı: 6.4
Oyuncular: Serkan Ercan, Nur Fettahoğlu, Zafer Diper, Nergis Öztürk
Yönetmen: Tolga Karaçelik

Ana karakterimiz Kenan kendi halinde bir gişe memurudur. Hasta babasıyla kalmaktadır ve işten eve evden işe şeklinde tekdüze bir hayata sahiptir. Filmde babasıyla geçmişten beri süregelen sorunlu ilişkileri, kendisine biçilmiş rol ile çelişmeye başlaması ve sahip olmak istediği hayatla ilgili hayalleri arasında sıkışıp kalması sonucu Kenan'ın yaşadığı değişime tanıklık edilmektedir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Filmde vardiyasının başlamasını beklerken televizyon izleyen Kenan'ı görmekteyiz. İş arkadaşının yanına gelip, onunla konuşmasıyla ilgilenmemekte ve kısa cevaplar vermektedir. Sonrasında gişede onunla sohbet etmek isteyen insanlara da aynı şekilde davranmaktadır. Bu sahnelerden Kenan'ın iletişim kurmakta zorlandığı gözlemlenmektedir. Yorgun bir şekilde eve dönen Kenan'a, babasının dış kapının ampulünü değiştirmesini ısrarla söylemesi onda gerginliğe yol açmaktadır. Geçmişte babasıyla ilgili yaşadığı kötü bir anıyı rüyasında görüp uyanan Kenan gizlice babasının eski arabasını tamir etmeye gitmektedir. Tamir ederken geçmişte annesi, babası ve kendisinin arabada seyahat ettikleri mutlu bir anıya dalmaktadır. İlerleyen sahnelerde de Kenan'ın gece uyku uyuyamadığını ve sürekli arabayı tamir ettiğini görmekteyiz. Yaşadığı uykusuzluk problemi, babasıyla geçmişteki kötü anıları ve işinin getirdiği monotonluk Kenan'ın gerçeklik yetisinde bozulmalara yol açmaktadır. İşteyken müşteriyi babası olarak görmesi ve babasının ev işlerinde yardımcı olan Nurgül ile evlen demesi üzerine geçirdiği öfke nöbeti Kenan'ın başka bir gişeye sürgüne gönderilmesine sebep olmaktadır. Yeni başladığı gişe yeri ıssız ve tek başına çalışması gereken bir yerdir. Burada iyice kendisiyle baş başa kalmaktadır. Güzel bir kadının babasının aynı model arabasıyla gelmesi her şeyi değiştirecektir. Bozulan arabaya yardım eden Kenan kadından etkilenmiştir. Kadına yardım ettiği an babasıyla ilgili hayalini kurduğu anıların aklına gelmesi Kenan'ın iyi anılarla kadını bağdaştırdığını göstermektedir.



Kübler-Ross yas sürecini beş aşamada açıklamıştır. Bunlar inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenmedir. Mutlu bir aileyken annesinin vefat etmesi üzerine bir yas süreci yaşanmaktadır. Ancak babasının bu süreçte özellikle öfke aşamasını sağlıklı bir şekilde atlatamadığı Kenan'ın çocukluk anıları üzerinden bizlere sunulmaktadır. Bu durumun

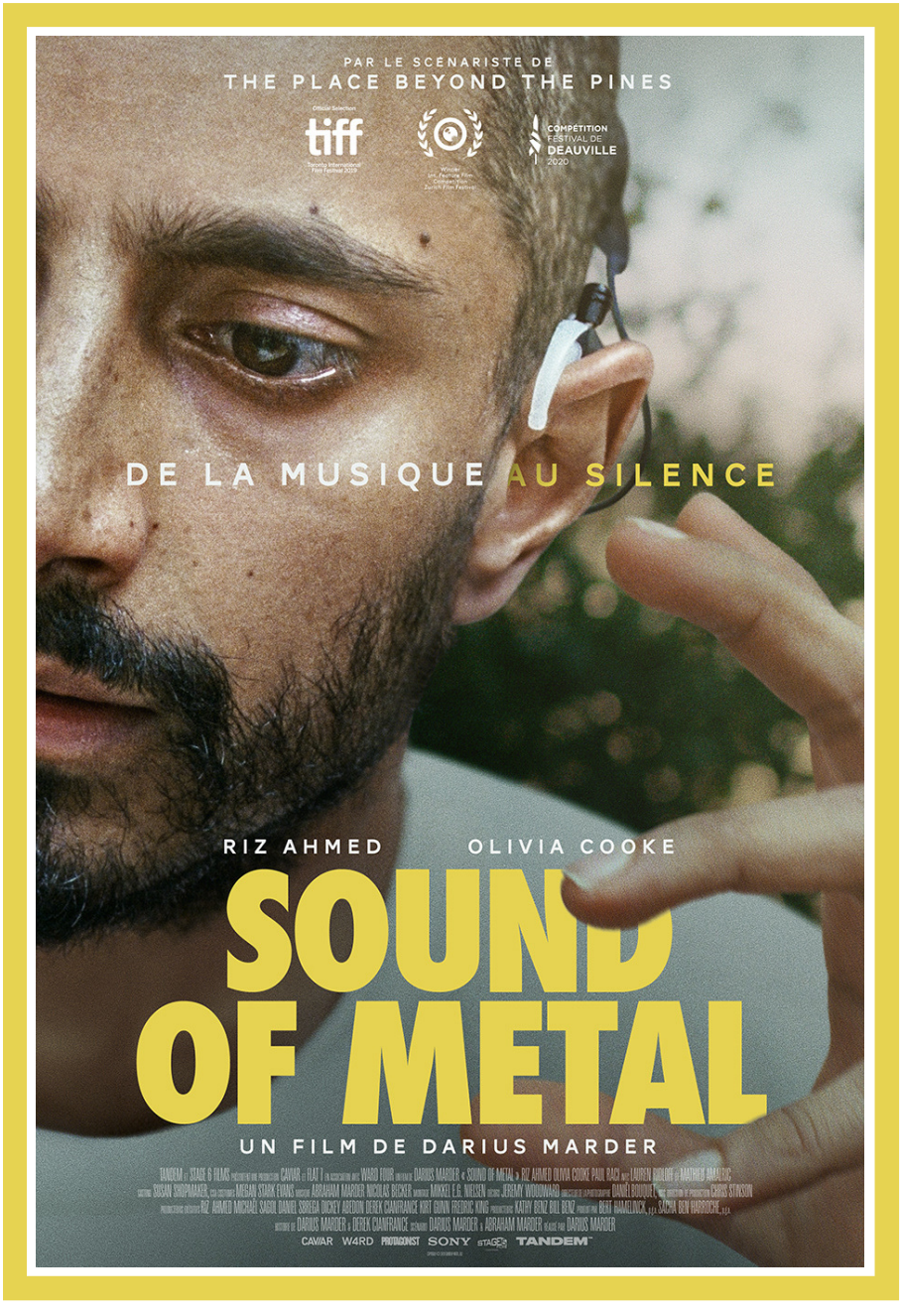
Kenan'ın gelişim dönemlerindeki etkilerine birçok sahnede tanıklık edilmektedir. Özellikle Erikson'un psikososyal gelişim dönemlerinden kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası ve yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemlerinin olumsuz izleri gözlemlenmektedir. Babasıyla işe geç kalma konusunda tartışıp kavga etmeleri, babasının "Kimsin sen?" demesi üzerine Kenan'ın kendini "On ver, yedi vereyim biletini keseyim düğmeye basayım. Ben buyum baba, gişe memuruyum" şeklinde ifade etmesi edindiği kimlik ile ilgili rahatsızlığının bir göstergesidir. Ayrıca insanlarla iletişim ve etkileşimde yaşadığı sorunlar yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemini sağlıklı atlatamadığını göstermektedir. Kadınla ilgili kurduğu hayaller ise bizleri Rogers'ın Benlik Kuramına yönlendirmektedir. Kenan şu anda olduğu kişi ve özelliklerinden yani gerçek benliğinden memnun değildir, hayallerinde ise ideal benliğini ortaya koymaktadır. Burada kendini rahatça ifade edebilen, isteklerinin ve arzularının farkında olan bir insandır. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki farkın çok olması Kenan'ın benlik saygısının düşük olmasına sebep vermektedir.

Kenan babasının eski arabasını geçmişte ailesi ile yaşadığı güzel anılarla bağdaştırmakta ve metaforik bir anlam yüklemektedir. Arabayı tamir etmesi ise geçmişteki güzel anılara ulaşma çabası olarak değerlendirilebilir. Babasının bu durumu fark edip arabayı satması ikili arasında büyük bir kavgaya sebep olmaktadır. Yaşadıkları tartışmadan dolayı babasının kalbi sıkışır ve Kenan'dan yardım ister ancak arabaya yüklediği anlam, uzun süreli uykusuzluk ve geçmiş yaşantılarındaki olumsuzlukların bir araya gelmesi Kenan'ın yardım etmesine engel olmaktadır. Babası öldükten sonra bir süre yanında tepkisiz bir şekilde oturup, sonrasında hiçbir şey olmamış gibi işe gitmektedir. Artık tek bir dayanağı kalmıştır her gün aynı saatte geçen o kadın ve arabası. Evde yaşayamadığı duygusal boşalımı gişede yaşayan Kenan hayal dünyasındaki konuşmaları kadına söylemektedir. Kadının korkup kaçması Kenan'ın gerçeklik algısını tamamen yitirmesine neden olmaktadır. Arkadaşları tarafından kendini kaybetmiş bir şekilde dolaşırken bulunan Kenan'ın "Beni gişeye geri gönderin, vardiyam bitmedi, çalışabilirim, her gün aynı saatte." şeklinde sayıklaması yaşadığı psikolojik çöküşü gözler önüne sermektedir.



"Filme ilişkin izlenimlerim"

Filmde hayalleri, babası ve çalıştığı gişe arasında sıkışıp kalan Kenan'ın hikayesine tanıklık etmekteyiz. Monoton bir hayatın, yalıtılmışlığın, bağımlı bir kişilik yapısının ve anılarda yaşama gibi birçok parçanın bulunduğu bu hikayeye Serkan Ercan'ın muazzam oyunculuğunun da eklenmesiyle kaliteli bir yapım bekliyor bizleri.





ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman

SOUND OF THE METAL

Vizyon Tarihi: 2019
Tür: Dram
Yapım: ABD
Süre: 120 Dakika
İmdb puanı: 7,7
Oyuncular: Riz Ahmed, Olivia Cooke, Paul Raci
Yönetmen: Darius Marder

Dünya prömiyerini Toronto Film Festivali'nde yapan, 93. Akademi Ödülleri'nde En İyi Ses ve En İyi Film Kurgusu ödüllerini alan film, bir heavy metal grubunun bateristi Ruben ile grubun solisti Lou'nun bir sahne performansı ile başlar. Ruben ve sevgilisi Lou, bir karavanla seyahat ederek turnelerde konser vermektedir. Ruben, başına gelen beklenmedik olay nedeniyle bir kayıp yaşamıştır. Bu kayıp, Ruben'in hayatında büyük değişikliklere neden olacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Travma, bireylerin ruhsal ve bedensel varlığı üzerinde etkiye sahip olan sarsıcı, incitici ve yaralayıcı türden olaylardır. Ruben, varoluşunu müzik ile anlamlandırmıştır, karavanın neredeyse tamamı müzik ekipmanları ile donatılmıştır. Bir konser öncesinde ses denemesi yaparken seslerin tizleştiğini, boğuklaştığını fark eder. Bu durumu gruba belli etmeden konsere çıkar ancak sabah uyandığında işitme yetisini büyük oranda kaybetmiştir. Ruben'ın işitme yetisini kaybetmesi ve bu nedenle sevdiği işi yapamayacak olması travma olarak nitelendirilebilir.

Travmatik bir yaşam deneyimi sonrasında kişiler belirli bazı tepkiler vermekte ve bunlar beş aşamada gerçekleşmektedir. Birincisi, protesto aşamasıdır. Bu aşamada korku ve öfke gibi duygular yaşanmaktadır. Ruben, sabah uyanınca çevresindeki sesleri duyamadığını fark eder ve işitme yetisini kaybetmeye başladığını anlayınca bir doktora muayene olmak ister. Doktor, işitme yetisinin yüzde yirmilerde olduğunu ve bu yetiyi kaybetmemesi için yüksek sese maruz kalmamasını önermiştir. Ruben ise beklemek istememekte, işitme kaybının neden meydana geldiğini öğrenmeyi umursamamakta, implant ameliyatı olmak istemektedir. Bir daha duyamayacağını düşünmek onu endişelendirmektedir.

İkinci aşama, inkâr aşamasıdır. Kişi, yaşadığı duyguları görmezden gelir. Ruben, doktorun yüksek sese maruz kalmama önerisini dikkate almaz çünkü öneriyi dikkate alması Ruben'in bu durumdan korktuğu anlamına gelecektir. O gece konsere çıkmasıyla işitme yetisini tamamen kaybedecektir.

Üçüncü aşama, yaşanılan travmatik olaya dair düşüncelerin kişinin istemeden ve beklenmedik bir şekilde zihnine geldiği aşamadır. Lou, Ruben'a iyi geleceğini düşündüğü için işitme engelliler topluluğuna katılmasını istemektedir ancak Ruben, Lou ile aynı fikirde değildir. Topluluğun kurucusu olan Joe, kendi işitme kaybının nedenini Ruben ile paylaşmıştır, Ruben'ın işaret dili öğrenmesinin ve sağlam bir zemin oluşturmasının bir gereklilik olduğunu söylemesi Ruben'ın bir daha müzikle ilgilenemeyecek olmasını aklına getirmiştir. Ruben, kaybettiği işitme yetisinin geri gelmeyeceği düşüncesi ile karşılaşınca karavandaki müzik ekipmanlarını parçalamıştır. Ruben'ın protesto aşamasına dönüş yaptığı söylenebilir.



Dördüncü aşama ise kişinin yaşadığı bu olayla yüzleştiği ve bu durum üzerinde istemli olarak çalışmaya başladığı aşamadır. Lou, Ruben'ın topluluğa katılmasını istediği için Fransa'ya babasının yanına dönmeye karar verir ve böylece Ruben zorunlu bir şekilde topluluğa katılacaktır. Topluluğun üyeleri ile tanışmaya başlamıştır. Topluluktaki herkesin bir görevi vardır, Ruben'ın görevi ise işitme engelli olmayı öğrenmektir. Ruben, işaret dili öğrenmeye başlar ve topluluktaki kişilerle iletişim kurmasının önü açılmıştır. İşitme engelli öğrencilerin eğitim gördüğü bir okulda çocuklarla vakit geçirir, onlarla doğa

yürüyüşüne katılır, çocuklara davul çalmayı öğretir. Ruben, topluluk ile yaşadığı süre boyunca işitme engelli olduğu gerçeğiyle yüzleşmiş ve bu duruma uyum sağlayabilmek için çaba göstermiştir ancak sevgilisi Lou'nun hayatına devam ettiğini öğrenince bu toplulukta yer almanın onu Lou'dan uzaklaştırdığını düşünmüştür. Karavanı ve müzik ekipmanlarını satarak implant ameliyatı olmaya karar vermiştir.

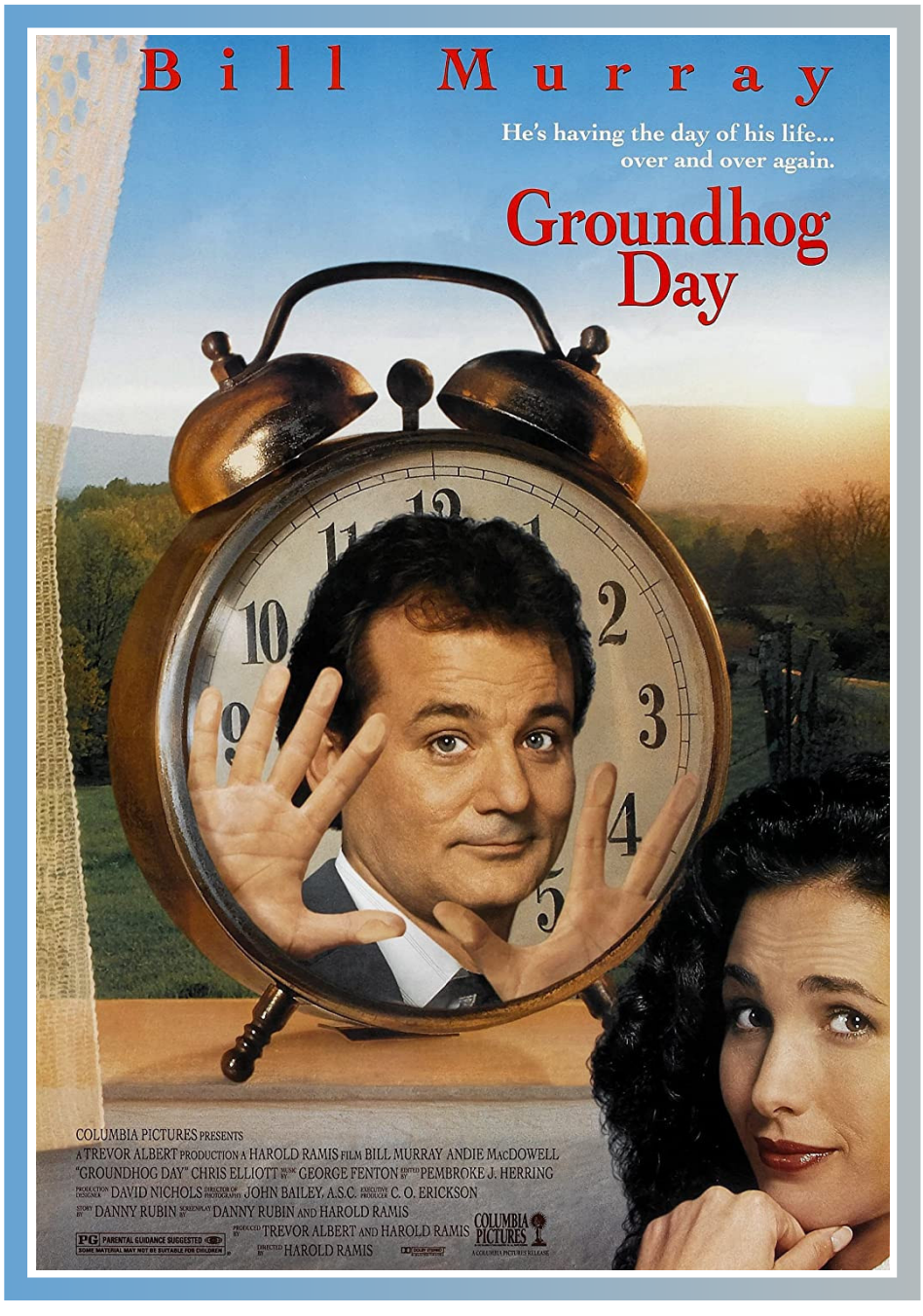
Ruben ameliyattan sonra topluluğa geri döner, implantın aktivasyonuna kadar topluluk ile yaşamak istemektedir. Joe, bunun doğru olmadığını, toplulukta işitme engelinin bir engel ya da iyileştirilecek bir durum olarak görülmediğini ve Ruben'ın topluluktan ayrılmasının topluluğun kurallarına uygun olacağını açıklamıştır. Ruben, topluluktan ayrıldıktan sonra aktivasyona kadar geçici bir yerde yaşamıştır. İmplantın aktivasyonu tamamlandığında Ruben, hep hatırladığı sesi duyamamıştır. Duyduğu ses mekanik ve olması gerekenden daha yüksek bir sestir. Bu durum Ruben'ın şok yaşamasına neden olmuştur. Seçimi nedeniyle implanttan duyduğu sese alışmayı denemektedir.

Beşinci aşama ise kişinin artık normal yaşam işleyişine geri dönerek psikolojik uyumun sağlandığı tamamlanma aşamasıdır. Ruben, implantın aktivasyonu tamamlanınca sevgilisi Lou ile görüşmek için Fransa'ya gider. Turnelere geri dönmeleri gerektiğini, bunun için heyecanlı olduğunu ifade ettiği sırada Lou'nun eski yaşamlarına dönmek istemediğini fark etmiştir. Ruben bu kararı sakin bir şekilde karşılamıştır ve Lou'nun yanından sessizce ayrılmıştır. Joe, Ruben topluluktan ayrılmadan Ruben'a hiç dinginlik anı yaşadın mı sorusunu yöneltmiştir. Ruben, bir banka oturmuş etrafı seyrederken duyduğu seslerin onu dinginlikten uzaklaştırdığını fark etmiştir. Ruben, implantı çıkartır ve tüm o frekansı yüksek sesler ortamı terk etmiştir. Ruben, o anda dingin bir anın içerisinde olduğunu fark ederek gökyüzünü izlemeye başlamıştır. Ruben'ın yeni yaşamına psikolojik uyumu, implantın işitme yetisini geri getirmeyeceğini deneyimlemesi ve Lou ile ilişkisinin bitmesiyle gerçekleşmiş olabilir.



Filme İlişkin İzlenimlerim

Tanıdık dünya ve köklü bir değişimle yabancı olunan o dünya... İşitme yetisini kaybetmesiyle varoluşsal bir boşluk Ruben'ı yutmaya başlıyor, hayatını adadığı müzikle bir daha ilgilenemeyecek olma düşüncesi, Lou'dan ayrı düşme korkusu onu geri dönülemez bir yola sürüklüyor. O yol, Ruben'in kendini yeniden tanımasını ve yaşama dair hasar almış değerlerini, düşüncelerini olumluları ile değiştirmesi için bir ışık oluyor. Hayata görmediği bir açıdan bakmasını sağlayacak o ışık...





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

GROUNDHOG DAY

Vizyon tarihi: 1990
Tür: Dram
Yapım: ABD
Süre: 101 Dakika
Imdb puanı: 8.1
Oyuncular: Bill Murray, Andie Macdowell
Yönetmen: Harold Ramis

Phil Connors bir hava durumu sunucusudur. Punxsutawney adlı kasabada her sene geleneksel olarak Köstebek Günü kutlanmaktadır. Film, Phil Connors'ın bu kutlamayı sunmak için Punxsutawney'e gitmesi ile başına gelenleri konu almaktadır. Phil Connors, bu kasabada her gün Köstebek Günü'ne uyandığı bir döngüde sıkışıp kalmıştır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Phil Connors, bir televizyon kanalında hava durumunu sunan bir sunucudur. Her sene Punxsutawney'e Köstebek Gününü sunmak için gider. Buraya gitmekten memnun olmadığını ve bu kasabadan hiç hoşlanmadığını her seferinde dile getirir. Çünkü o kariyerinin zirvesindedir ve onun için burası küçük bir iştir. Başlangıçta Phil'in, çalışma arkadaşları ve iletişimde bulunduğu bütün kasaba halkı ile küçümser ve alaycı bir iletişimi göze çarpmaktadır. Phil'in kendisine yönelik algısı ve çevresine sergilediği tavır narsistik kişilik bozukluğunu akla getirmektedir. DSM-5 kriterlerine göre narsistik kişilik bozukluğunda kişi kendine yönelik abartılı bir önem göstermektedir, kendini üstün görmektedir, kendisine hayrandır, özel ve benzersiz olduğuna inanır, empati duygusu eksiktir ve kendi amacına ulaşmak için rahatlıkla başkalarından çıkarları doğrultusunda faydalanabilir. Kendilerine yönelik algıları ile dışarıdaki insanların onları nasıl gördükleri arasında tutarsızlık vardır. Phil'in kendini çok önemli birisi olarak değerlendirirken yanında çalışanların ona bu şekilde yaklaşmaması bunun göstergesidir.

Phil, hava koşullarından dolayı kaldığı otele geri döner ve geceyi orada geçirir. Sabah uyandığında radyoda bir gün önce olan 2 Şubat tarihli aynı radyo yayını vardır ve ardından aynı şarkı çalmaktadır. Phil bunun kayıt yayın olduğunu düşünür ancak odasından çıktığında 2 Şubat'ı baştan yaşadığını anlaması çok uzun sürmez. O gün "Köstebek Günü" dür ve çekim yerine gidene kadar bir gün önceki gün ne yaşadıysa aynı şeyleri yaşar. Kendisini bir o kadar önemli gören Phil böyle bir tekrarın içine düşmesine anlam veremez. Hayatın olağan akışını bozan anormal yaşantılar



karşısında yaşanan şok hali beraberinde inkarı getirir. Phil'in inkar süreci uzun sürer çünkü sıkıntıyı tolere etmekte zorlanan bir yapıya sahiptir. Birbiri ardına gelen her gün 2 Şubat'a uyanan Phil'in narsistik yapısı bu olayı kendisine verilen bir hediye olarak yorumlar ve her şeyi rahatlıkla yapabileceğini düşünür. Bu noktada Phil'in yaptıkları ile Kohlberg'in ahlak gelişimine göre gelenek öncesi dönemin itaat ve ceza evresinde olduğu düşünülmektedir. Ceza yoksa her şeyi yapabileceğini düşünen Phil banka dahi soyar çünkü gün sonunda yaptıkları sıfırlanmaktadır. Sınırların olmadığı bir yerde benimsenen ahlaki değerler daha somut bir şekilde kendini göstermektedir. Ancak bir süre sonra Phil'e bu hediye ceza olarak gelmektedir. Yaptıklarından zevk alamaz hale gelir ve depresyon halinde kendini bulmaktadır. Phil'in, iştahsız olması, hareket etmede isteksizliği, aşırı uyku hali, değersiz hissetmesi ve her şeye yönelik ilgisini kaybetmiş olması ile depresyonda olduğu görülmektedir. Depresyonu ağırlaşır ve farklı intihar yolları ile bu döngüden kurtulmaya çalışır ancak her seferinde 2 Şubat'a gözlerini tekrar açar. En sonunda bütün bu süreçleri kabullenmekten başka çaresi olmadığını anlayan Phil, var olan sorunla neler yapabileceğine odaklanır ve iyi olma halini desteklemeye çalışır.

Kabullenme sürecinde Phil'in öznel iyi oluşunu desteklemesi pozitif psikolojide iyi

oluşun ödonomik ve hedonik boyutları ile değerlendirilebilir. Ödonomik boyut psikolojik açıdan iyi olmayı ifade etmektedir. Ödonomik boyut ile, kendini kabul, insanlarla olumlu ilişkiler kurma, özerkliğini ortaya koyabilme, çevrede ustalaşma, yaşama anlam yükleyerek yaşam amaçlarına sahip olma ve potansiyellerini geliştirerek kişisel büyümesini sağlama gibi alanları ile bireyin öznel iyi oluşu güçlenebilir (Eryılmaz, 2014). Phil'in kabullenme süreci ile bahsedilen her alanda bir gelişim içerisinde olduğu ve her gelişimin onu daha da güçlendirdiği gözlenmektedir. Bir diğer boyut olan hedonik boyut ise yaşamdan alınan hazzı ifade ederken Phil'in bu boyutta da kendini iyi oluş açısından güçlendirirken yaptıklarından aldığı hazzın arttığı gözlenmektedir.

Adler'in yaşam doyumu ve anlamlı olmaya yönelik insanı değerlendirmesine göre her insan önemli olmayı amaçlar. Fakat kişinin bu önemli olma çabasının başkalarının yaşamlarına da katkı yapmak olduğunun anlaşılmaması durumunda insanların sürekli olarak aynı yanlışı tekrarlama içerisinde olabilecekleri vurgulamaktadır (Taş, 2011). Phil yaşadığı hayat içerisinden çevresini yok sayma, bireysel olarak önemli olma, sürekli şikâyet ve olumsuzluklara odaklanma halinden öznel iyi oluşunu destekleyerek gerçek mutluluğa ulaşmıştır. Bunu yapabildiği anda da kendini tekrarlayan bu yanlışlık kırılmaya uğrayabilmiş ve artık Phil 3 Şubat'a uyanabilmiştir.



Filme İlişkin İzlenimlerim

Film ile ilgili çarpıcı gelen kısım filmin senaristlerinin senaryoyu yazarken Kübler Ross'un yasın beş aşaması olan inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabulden esinlenmeleri oldu. Phil'in aynı gün içinde takılıp kaldığında süreçlere yönelik verdiği tepkiler sırayla bu şekilde ilerler. İlk aynı güne uyandığı zamanlarda bu durumu inkar eder, sonraki günlerde hırçınlaşır öfke patlamaları yaşar çevresine zarar verir, sonrasında kendini tanrı olarak ilan eder kontrolü eline almaya çalışır, yönetir, kötü şeyler yaparak olan durumu cezalandırdığını düşünür. Bu andan kurtulamadığını anlayınca depresyona girer herhangi bir şey yapmaz ve farklı şekillerde intihar eder. En sonunda bu durumdan kaçamayacağını kabul eder ve sürece başka bakmaya ondan bir şeyler çıkarmaya çalışır. Phil, gerçekten kabule ulaştığında artık normal zamana dönmeyi başarır. Bu açıdan baktığımızda yaşamda takılıp kaldığımız anlardan dolayı zaman içerisinde kaybettiğimiz kendimize yönelik yas süreci göndermesi oldukça etkileyici geldi. Anda kalmak dileğiyle, iyi seyirler..





TUĞÇE UYSAL
Uzman Psikolojik Danışman

MAUDIE

Vizyon tarihi: 2016
Tür: Biyografi, Dram, Romantik
Yapım: Kanada
Süre: 115 Dakika
Imdb puanı: 7,6
Oyuncular: Ethan Hawke, Sally Hawkins, Kari Matchett
Yönetmen: Aisling Walsh

Doğuştan gelen bir hastalık sebebiyle vücudun birtakım bölümlerinde kontrol sahibi olamamak, rahatsızlıklarla mücadele etmek sevmeye, sevilmeye ya da yaratıcılığa engel olabilir mi? Maudie filmi, bu soruları acılarını yaratıcılığa dönüştüren ünlü ressam Maud Lewis'in eşi Everett Lewis ile ilişkisi ve bu süreçte yeteneğini keşfetmesi üzerinden cevaplandırmaya çalışmaktadır.

"Yazı spoiler içermektedir."

1903 yılında dünyaya gelen Maud Lewis, romataid artrit adıyla bilinen eklem romatizması hatalığıyla dünyaya gelmiştir. Okulunda uğradığı zorbalık sebebiyle eğitim göremeyen Maud, annesinin teşvik etmesiyle küçük yaşlarda resim çizmeye başlamıştır. Ailenin ikinci çocuğu olan Maud'un Charles adında bir abisi vardır. Anne babasının vefat etmesinin ardından yaşadığı ev, abisi tarafından satıldığı için teyzesi ile yaşamak zorunda kalmıştır. Hareket kabiliyetini azaltan hastalığı nedeniyle yaşadığı çevre tarafından engelli olarak görülen Maud, teyzesinin yanında kendini fazlalık gibi ve özgürlüklerinin kısıtlandığını hissetmeye başlamıştır. Tam olarak bu duygular içerisindeyken hayatını değiştirecek bir iş ilanı görerek başvurmaya karar verir. Kasabanın aksi balıkçısı Everett Lewis, ev işleri için yardımcı olacak bir kadın işçi aramaktadır. Everett işe başvuran Maud'un engeli sebebiyle isteklerini tam olarak gerçekleştiremeyeceğini düşünse de Maud onu inancıyla ikna etmiştir. Küçük bir evde sadece yatacak yer ve yiyecek yemek için işe başlamıştır. Everett ve Maud birbirinden farklı karakterler gibi görünse de benzer yaşantılara sahiplerdir. Everett anne babası olmadığı için yetiştirme yurdunda büyümüştür.

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.

Everett ve Maud arasındaki bağın kurulduğu ilk sahne Maud'un "Çocuklar beni taşlıyorlar ama kötü oldukları için değil. İnsanlar farklı olanı sevmezler. cümlesini kurduktan sonra Everett ile göz göze gelmeleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Farklı karakterlere sahip olsalar da ikisinin arasındaki ortak nokta toplum gözünde farklı olmaları, toplum tarafından sevilmemeleri ve bu sebeple ötekileştirilerek dışlanmış olmalarıdır. Başka bir ifade ile yaşadıkları ortak acıya yönelik kullandıkları savunma mekanizmaları Everett ile Maud'un karakterlerini farklılaştıran sebep olarak gösterilebilir. Her çocuğun büyümek için elverişli koşullara ihtiyacı olduğunu ve böyle bir ortamın gerekli olan güvenlik hissini çocuğa sağlayacağını öne süren Karen Horney, bu ihtiyaçların doyurulmamasının çocuklarda güvensizliği tetikleyeceğini ve temel kaygıyı oluşturacağını ifade etmektedir. Temel kaygı, potansiyel olarak düşmanca algılanan bir dünyada soyutlanmış ve aciz hissetmek olarak tanımlanabilir. Horney'e göre insanlar temel kaygı ile mücadele ederken ilişki kurma tarzlarından birini benimsemektedir. Bu tarzlar ise insanlara yönelme, insanlara karşı olma ve insanlardan uzaklaşma olarak karşımıza çıkmaktadır.



İnsanlara yönelme tarzını kullanan insanlar diğerlerinin şefkatini ve onayını kazanmak için çabalamakta, hayatlarının sorumluluklarını alabilecek kapasitede güçlü bir partner arayışında olmaktadırlar. İnsanlara karşı olma eğiliminde olan insanlar diğerlerine karşı sert, saldırgan ve acımasız yaklaşmaktadır. İnsanlardan kaçınma eğiliminde olan insanlar ise diğerleriyle arasına duygusal mesafe koyarak hareket etmektedir. Film karakterlerine bu bilgiler ışığında bakacak olursak Maud'un etrafındaki kişilerden fiziksel ve psikolojik şiddet görmesine rağmen onları sevmeye, onların isteklerini yapmaya çalışarak insanlara yönelme stratejisini, Everett'in ise kasabanın aksi ihtiyarı olmak ve hayatına kimseyi almamak için çabalayarak insanlara karşı olma ve insanlardan kaçınma eğilimini kullandığı söylenebilmektedir. Bununla birlikte bağlanma kuramı çerçevesinden bakıldığında ebeveynleri olmadan büyüyen Everett'in kaçıngan bağlanma stiline sahip olduğu ve yakın ilişkilerden kaçma, güvenmekte zorlanma, duygusal yakınlık kurmada zorlanma eğilimine sahip olduğu görülmektedir.

Aralarında işçi-işveren ilişkisinin bağlılığa dönüşmesi üzerine Maud ve Everett evliliğe doğru yol almıştır. Bu süreçte Maud kendini iyi hissetmek için resimler çizmeye ve çizdiği resimlerden küçük miktarlarda para kazanmaya başlamış, yakın zamanda da çevresinde tanınan bir ressam olmuştur. Psikanaliz ve psikodinamik teoriler, insan davranışlarına yön veren bilinçdışı materyali bilinç düzeyine getirerek bireyi bir bütün olarak anlamayı, farkındalığını arttırmayı, ruhsal çatışmalarını analiz etmeyi, savunmalarını ve nesne ilişkilerini olgunlaştırmayı ve bireyin sorunlarını çözüme kavuşturmayı amaçlayan psikolojik yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar sanat terapisini sıklıkla kullanmaktadır. Maud'un sıklıkla resim yapması ve kendi hayatından ögeleri resmetmesi bilinçdışındaki travmalarını bilinç düzeyine getirerek çözmesine ve pozitif bir insan olarak hayatına devam etmesine yardımcı olmuştur. Artan hastalığı Maud'un son günlerinde parmaklarını kullanmakta ve yürümekte zorlanmasına sebebiyet vermektedir. Durumunun kötüleşmesiyle hastaneye kaldırılan Maud çok geçmeden hayatını kaybetmiştir. Ölümü ve ölümünün getirdiği psikolojik zorluklar filmde dramatize edilmeden olanca doğallığıyla izleyiciye gösterilmektedir. Yaşam dönemlerine baktığımızda psikososyal gelişim kuramında ileri yetişkinlik dönemi, bireyin ego bütünlüğü ya da umutsuzluk yaşadığı dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ego bütünlüğüne sahip bireyler geleceğe umutla bakabilir, hayatı olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul ederek ölümü olgunlukla karşılayıp kabul edebilirler. Çocukluğunda yaşadığı travmalara rağmen Maud'un ölümünü kabullenebilmesi, geçmişe yönelik pişmanlık ve geleceğe yönelik umutsuzluk yaşamaması Everett'in ego bütünlüğüne ulaştığını göstermektedir.



Filme ilişkin izlenimlerim

Maudie filmi, çevresel ve genetik faktörlerin vücudun bazı bölümlerinin işlevlerine engel olsa da yaratıcılığa, sevmeye ve sevilmeye ket vuramayacağını en samimi yolla göstermektedir. Yüreğinizi ısıtan, yaşanan üzüntüleri dramatize etmeden aktaran bir film arıyorsanız size şimdiden iyi seyirler diliyorum...



KİTAP İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





ELİF GÖK
Uzman Psikolojik Danışman

OZ BÜYÜCÜSÜ

Yazar adı: Lyman Frank Baum
Yayınevi: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2022
Sayfa sayısı: 135

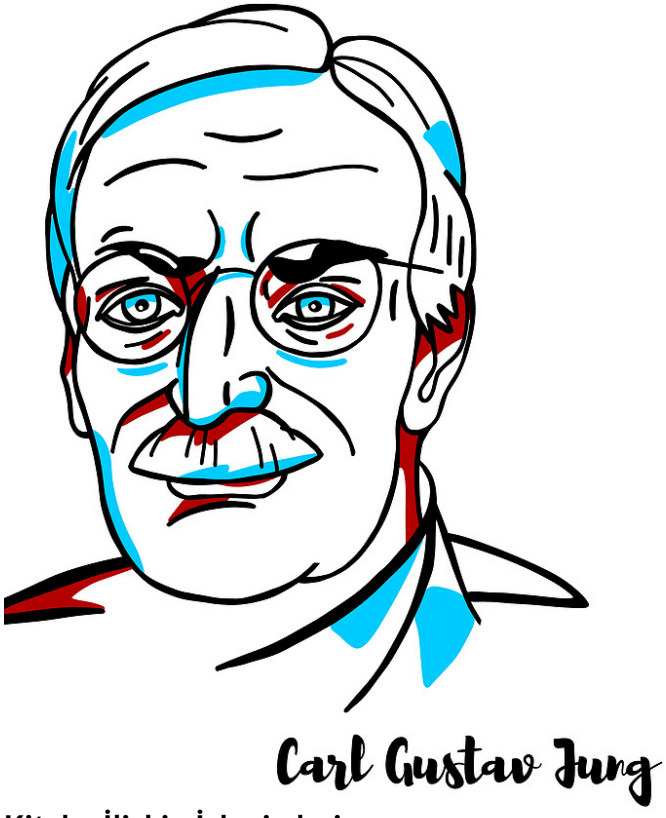
Yazarının en önemli eseri olan Oz Büyücüsü, on dört eserden oluşan bir seri şeklinde devam etmektedir. Bu yazı serinin ilk kitabıyla ilgilidir. Eser, tiyatro ve sinemaya uyarlanmaya müsait yapısıyla birçok yönetmen ve yapımcının ilgisini çekmektedir. Oz Büyücüsü ile ilgili farklı bilgilerden biri de bu seriyi yazarın ölümünden sonra başka yazarların devam ettirmesi ve serinin Amerikanvari masallar listesinde anılmasıdır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Kitap; ergenlik dönemindeki bireylerin okumasına uygun olarak yazılmış bir uyanış hikayesidir. Z kuşağı ile tabir edilen milenyum çocukları, ergenlikten bir türlü çıkamamakla suçlanırlar. Bir ergen için tam potansiyeline ulaşmak zordur, tıpkı bir yetişkinin kendini gerçekleştirmesinin zor olması gibi. İçimizdeki çocuksuluk, tam potansiyele erişmede yer çekimi gibi işlev görmektedir. Arketiplerin psikoloji alanına entegresini sağlayan Jung; çocuk adam arketipiyle yüzyıl öncesinden bu yaftalamaya karşı koymaktadır. Arketipler yapısal olarak, tıpkı bir kristale bakar gibi; farklı açılardan incelendiğinde içerisinde çeşitli güçler barındıran, yoğun mitsel ögelerdir. Çocuk adam arketipi; bir açıdan sorumluluklardan kaçınan, eğlence ve özgürlük arayışında tavırlarla hareket eden bireyleri temsil etmek için kullanıyor olsa da, bir başka açıdan bakıldığında da yaratıcı, doğal, spontane ve akışta birer yetişkin olma potansiyelini de barındırmaktadır. Korkunç bir fırtına ile Oz Diyarı'na savrulan Dorothy belirtilen arketipin tam tersine yaşına göre olgun, uyumlu bir kız çocuğudur. Oz'a kötücül bir Tiran olan Kuzey'in cadısını farkında olmadan öldürerek ulaşır ve ardından beyni olmayan bir Korkuluk, kalbi olmayan bir Teneke Adam ve cesareti olmayan bir Aslan'la karşılaşır. Korkuluk, öyle bir korkuluktur ki, onu yok edebilecek tehlikenin yalnızca yanan bir kibrit olduğunu bilmektedir.

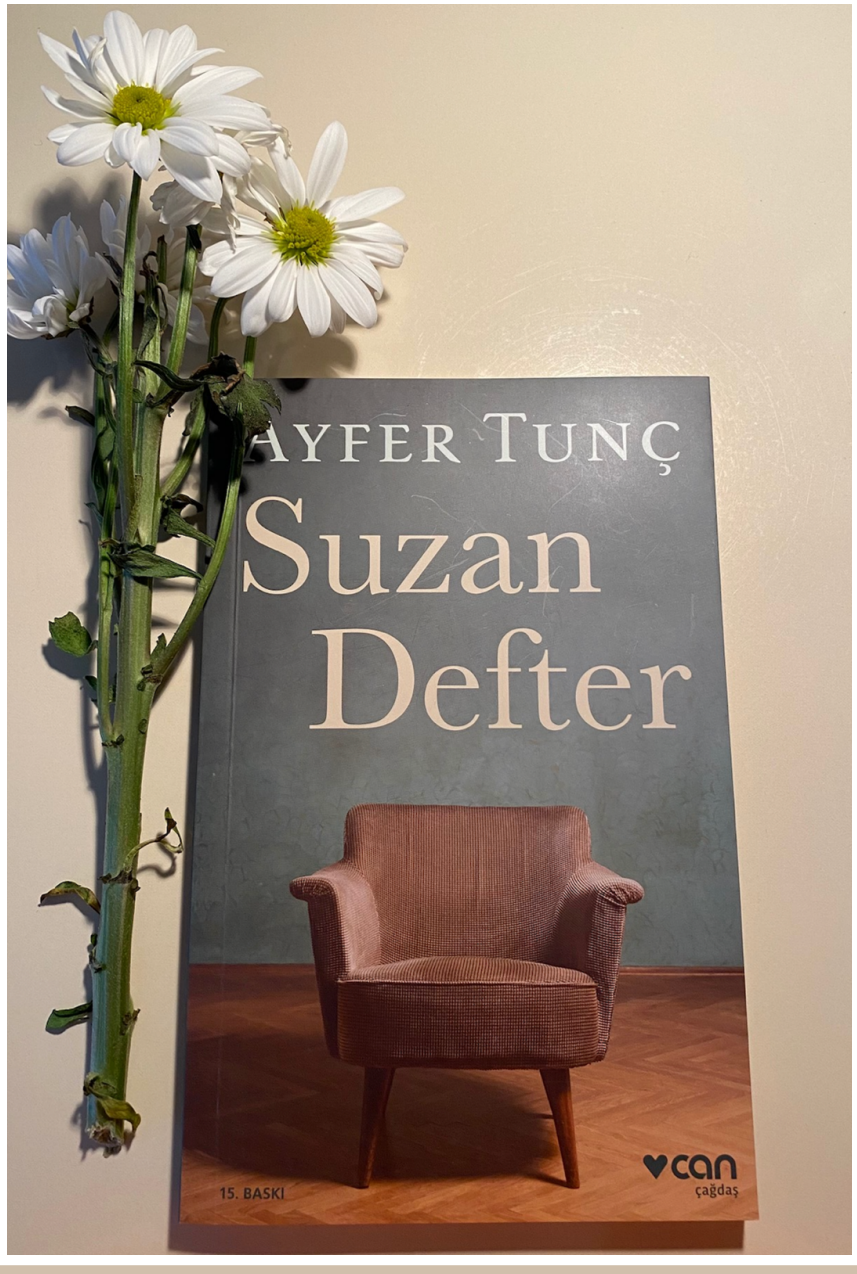


Teneke Adam yardımseverdir ve Aslan bir ormanı yönetebilecek denli cesurdur. Doğada her şey karşıtı ile vardır. Zıtlıklar; Yin ve Yang felsefesinde olduğu gibi birbirine benzemektedir. Varoluşçu psikolojinin beslendiği filozof Nietzsche de bengi dönüş kavramıyla Yin ve Yang'tan etkilendiğini gözler önüne sermektedir. Bengi dönüş, insanlık tarihinin tekerrürüyle ilgilidir. Böyle Buyurdu Zerdüşt kitabında filozof, erdemlerine yani anlama önem veren bir üstün insan tipi yaratarak bu bengi dönüşten kurtulmayı hedeflemektedir. Bireylerin anlamı sorgulamalarının ve ona ulaşmalarının yöntemi, çocuk adam arketipinde olduğu gibi potansiyellerinin farkına varmaları ve bu potansiyeller için bir adım atmalarıdır. Öte yandan Dorothy'nin Oz Diyarı'nda karşılaştığı kahramanların bir noksanlıkları vardır, o da içgörüdür. Gerekli olan farkındalığa da ancak bir yolculuğa çıktıktan sonra erebileceklerdir. Glasser'ın seçim kuramında bireylerin hayatta kalma ve kendini koruma, sevgi ve ait olma, kendilik değeri ve güç, özgürlük ve bağımsızlık, eğlence olmak üzere beş temel ihtiyacı bulunmaktadır. Ayrıca bu kuramda bireylerin ihtiyaçlarına ulaşmaları; duygu, düşünce ve davranışlarının sorumlusunun kendileri olduğunu kabul etmelerine bağlıdır. Korkuluk, Teneke Adam ve Aslan da sorumluluk alabildiklerinde ihtiyaç duydukları beyin, kalp ve cesarete sahip olacaklardır. Dorothy ise Kral arketipine karşılık gelen Güney'in iyi kraliçesi yardımıyla eve dönüşün hiç de sandığı kadar zor olmadığını, çözümün zaten kendi potansiyelinde hazır olduğunu fark edecek, sadece kendi ayakkabılarını giymenin en iyisi olduğunu öğrenecektir. Vurgulamakta fayda görüyorum ki, Jung'un arketiplerinde Kral bilinçdışı ile bilincin bütünleşmesini sağlayan bir arketiptir ve işlevsel olarak Freud'un ego kavramına karşılık gelir. İyi bir Kral aynı zamanda iyi bir Savaşçı, Büyücü ve Aşık'tır.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Modernleşen insanlık, yüzümüze iğrenç bir yozlukla çarpmaktayken Yakutistan'da olsanız da Amerika'da olsanız da AYNIDIR! Bu düşüncem beynimin bir projeksiyonu mu, bilmiyorum: Empatiden yoksunuz, yorgunuz ve en çok da kararsızız. Belki çok kişisel olacak ama benim savaşlarımdan biri hala gerçekliğin nasıl ve kim tarafından belirlendiğiyle ilgili... İlginç bir tespittir; geriye, çocukluğumuza dönme ihtimali biz modern insanları dehşete düşürür. Çünkü uyum sağlamanın tam karşıtıdır ait hissetmek... Peki ya dengeyi bulduğumuz yerin kendimizle iyi geçindiğimiz yer olduğunu bilseydik ne olurdu? Dorothy gibi geldiği yer olan Kansas'a ait hisseden ve yine de doğru bildikleri için Oz Diyarı'nda mücadele veren gençlerimiz için yazıyorum.





SUZAN DEFTER

AYŞE DOĞAN
Psikolojik Danışman

Yazar adı: Ayfer Tunç
Yayınevi: Can Yayınları
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2005
Sayfa sayısı: 127

Eser, ''Yaşamak, her şeye rağmen iz bırakmaktır yeryüzünde. Ben de yaşadım, sizin kadar'' diyen iki karakterin birbirinden habersiz aynı günlerde tuttukları günlüklerden oluşmaktadır. Kitap, sayfa düzenlemesi olarak alışılagelmiş tasarımlardan farklı bir yapıya sahip... Eserin sol tarafı Ekmel Bey'e, sağ tarafı ise Derya Hanım'a ait. Suzan ise dolaylı olarak her yerde...

"Yazı spoiler içermektedir."

Emekli avukat Ekmel Bey, eşinden boşanmış ve babasından miras kalan bir konakta yalnız başına yaşamını sürdürmektedir. Oldukça yalnız geçen yaşamında birileriyle konuşmak için evini satılığa çıkarır. Bu sayede en azından eve bakmaya gelecek olan insanlarla konuşma imkânı bulacağını düşünmektedir.

Derya Hanım, namı diğer Suzan ise ailesinden yalnızca abisi kalmış, eşinden boşanmış yalnız bir kadındır. Günlerini evinden çıkmadan geçirmekte, pazar günleri ise abisinin ısrarıyla abisi, abisinin eşi, çocukları ve kayınbiraderi ile geçirmek zorunda kalmaktadır. Yalnız geçen günlerden bıkmışken Ekmel Bey'in gazeteye verdiği ilanı görür. Evi satın almak gibi bir niyeti yoktur ancak birileriyle sohbet ederim düşüncesiyle görüşmeye gider. Bu sayede ikilinin birbirlerinin hayatlarındaki yol arkadaşlıkları başlar. Her iki karakterin davranışlarını yönlendiren temel güdünün, hissettikleri yalnızlık duygusuna çözüm arayışı olduğunu söylemek mümkündür. Ekmel Bey ve Derya Hanım'ın, fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılanmasına rağmen hayatlarını amaçsız ve boş olarak değerlendirmeleri ve mutsuz olmaları Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kavramını hatırlatmaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre; bireyler açlık, susuzluk veya barınma gibi temel ihtiyaçları az veya çok doyurduğu takdirde bir üst basamak olan ait olma ve sevme ihtiyacının eksikliğini hissetmektedir. Bu ihtiyaç bireylerin davranışlarını da yönlendirmektedir (Corey, 2005) . Nitekim bu ihtiyaç doğrultusunda karakterlerden biri evini satma niyeti olmamasına rağmen satılığa çıkarır, diğeri almaya maddi gücü olmamasına rağmen görüşmeye gider.

Ekmel Bey; sevgisiz bir aile ortamında yetişmiştir. Ekmel Bey'in babası, eşinin sevgisini tabiri caizse dilenmekteyken eşi duygusal olarak soğuk ve mesafelidir. Ekmel Bey'in babası eşinin ilgisini olumsuz anlamda dahi olsa çekmek için çabalar. Ancak tüm çabasına rağmen hiçbir tepki alamamak Ekmel Bey'in babasını çileden çıkartmaktadır. Tüm bunlara şahit olan Ekmel Bey, sıcak samimi bir evlilik yaptığını düşünürken aslında kendisini sömüren ve çıkarı için yanında olan biriyle birlikte olmuştur. Rogers'ın insancıl kuramına göre; kişilik gelişimi için çocukların öncelikle birey olarak temasta bulunması gerekmektedir. Ancak Ekmel Bey bulunduğu aile örüntüsü içinde ne annesinden ne babasından varlığının onaylandığını hissettiren bir temas alamamıştır. Dolayısıyla kendi içinde hissedemediği kabulü ve sevgiyi dışarıdaki insanlarda, eşinde ve çocuğunda aramaya başlamıştır. Eşinden aldığı ilgi ve sevginin ise aslında koşullu olduğunu fark edememiştir. Nitekim alacağı bir şey kalmayınca da eşi Ekmel Bey'den boşanmıştır. Ekmel Bey'in Bilge isimli bir kızı bulunmaktadır. Bilge ile iletişimleri ise annenin yönlendirmesiyle şekillenmektedir. Evin kirası, masraflar veya konağın satılıp satılmadığından öteye gitmemektedir konuşma içeriği. Duygusal bir paylaşım her ne kadar Ekmel Bey'in ihtiyacı olsa da bunu eşinden ve çocuğundan alamamaktadır.

Sıcak ve samimi ilişki ihtiyacı yaşayan yalnızca Ekmel Bey değildir. Derya Hanım da bir o kadar yalnız hissetmektedir. Onun yalnızlığı da tıpkı Ekmel Bey'de olduğu gibi çocukluktan gelmektedir. Küçük yaşta annesini kaybeder. Babası ise karanlık işler yaparken çocukları dışında başka bir aile kurar. Yaşlı bir babaanne ve abi ile geçer çocukluğu Derya Hanım'ın. Sonra arkadaşı Suzan abisine âşık olur. Tabi abisi de Suzan'a. Abisine âşık denecek derecede bağlı olan Derya Hanım onu kaybettiğini düşünür. Bu nedenle Suzan ile abisinin arasındaki girmenin bir yolunu bulur.

12 Eylül darbesinin olduğu dönemde gizlice buluşan Suzan ve Derya Hanım'ın abisinin arasındaki engeller sadece Derya Hanım ve Suzan'ın annesi değildir artık. Sonuç itibariyle Suzan ile Derya Hanım'ın abisi ayrılır. Hayat onlar için farklı yollar çizmiştir. Tabi Derya Hanım için de. Abisinin, siyasi olaylar dolayısıyla kaçak yaşadığı dönemde Derya Hanım üniversiteden arkadaşı olan Cihan ile evlenir. Ancak tıpkı abisiyle Suzan arasında bir hayalet gibi varlığını sürdüren Derya Hanım bu defa kendi ilişkisinin ortasına abisinin hayaletini set olarak koyar. Zaten abisi, Cihan'ın evlenilecek erkek olmadığını söylemiştir. Nitekim yürümez Cihan ile evliliği. Aradan geçen beş yıldan sonra şunu itiraf eder Derya Hanım kendine; aslında Cihan evlenilecek erkektir. Ancak abisini haklı çıkarmak istemiştir. Çünkü onu da kaybederse nereye tutunacaktır. Bu durum akıllara; kendini gerçekleştiren kehanet kavramını getirmektedir. Bu kavrama göre; gerçekleşmesini beklediğimiz ve inandığımız düşüncelerimiz davranışlarımıza yön vermektedir. Derya Hanım'ın ilişkisi boyunca abisi ile Cihan'ı kıyaslaması bilinçli olarak yapılmasa da ayrılık kaçınılmaz olmuştur.

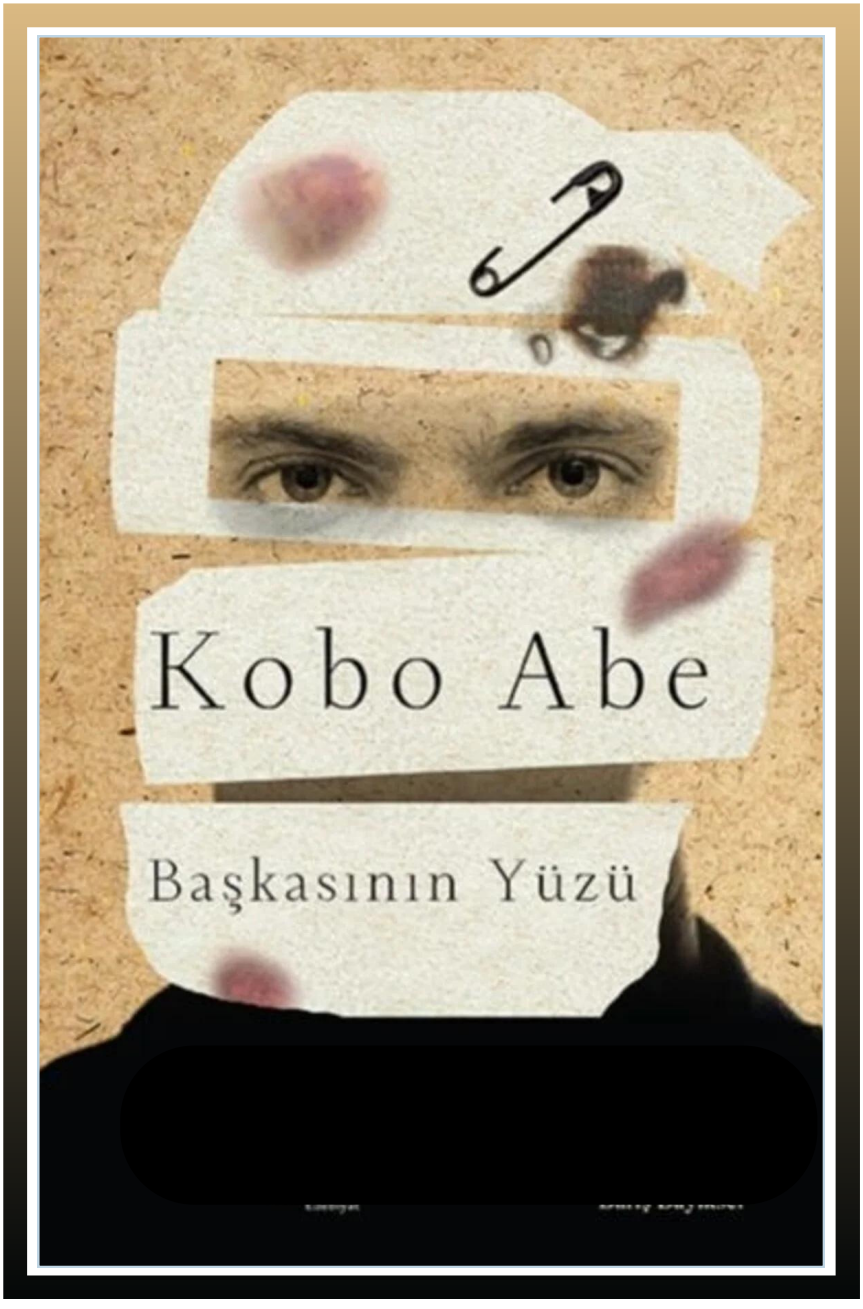
Ekmel Bey ile buluştuğunda kendi adını vermek yerine Suzan demiştir Derya Hanım. Toplamda dört beş gün görüştüğü birine günah çıkartır gibi kendi hikâyesini değil de Suzan'ın hikâyesini anlatmıştır. Bu sayede geçmişte bitirilmemiş iş olarak kalan ve temas etmekten kaçındığı duyguları ile yüzleşmiştir. Zira bitirilmemiş işler; kişilerin içinde bulundukları andan kopuk yaşamalarına sebep olmakta ve kendileriyle birlikte etrafındaki insanlarla olan iletişimlerinde etkin olmalarını engellemektedir(Corey, 2005). Günlüğünü; yüzleştim yüzleşeceğim kadar, boyumun ölçüsünü aldım ve hayatımı yeni baştan kuruyorum deyip Ekmel Bey ile vedalaşarak sonlandırır.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Sayfaların düzeninden dolayı başlangıçta kafa karışıklığı yaşadım.Ancak örüntüyü fark ettikten sonra hikâye kendi içine çok hızlı alıyor. Akıcı bir üsluba sahip olan eserin aynı zamanda karakterlerin hislerini de okuyucuya geçirmede başarılı olduğunu düşünmekteyim. Beni neyin beklediğini bilmiyorum diyor günlüğünde Derya Hanım, hayat gibi hepimizin hayatı gibi...

Okumayı planlayanlar için şimdiden keyifli okumalar diliyorum.





MUHAMMED ÖZKAN
Psikolojik Danışman

BAŞKASININ YÜZÜ

Yazar adı: Kobo Abe
Yayınevi: Monokl
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2021
Sayfa sayısı: 216

''O mu beni yendi, yoksa ben mi onu? Her halükarda maskeli oyunun perdesi artık kapandı. Onu öldürdüm ve kendimi suçlu ilan ettim. Hiçbir ayrıntıyı atlamadan, her şeyi itiraf edeceğim. Yargılama hakkına sahip olan kişi, sanığın sözlerine de kulak vermeli.''

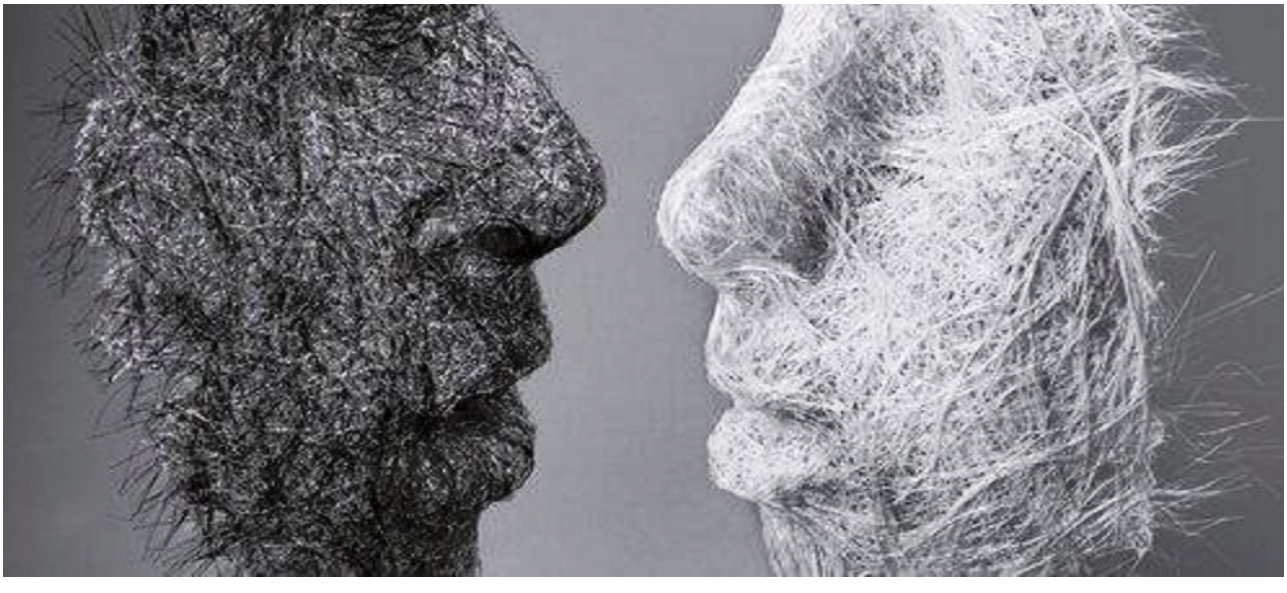
"Yazı spoiler içermektedir."

Çok yüzlülüğün hüküm sürdüğü ve ikiyüzlülüğün artık bir erdem sayıldığı zamanlarda bir kaza sonucu yüzünün büyük bir kısmını kaybeden kahramanımızın yaşadığı olayların, ilişkilerimize yansımaları inceleyeceğim eserde ele alınmaktadır. Bireyin sosyal kimliği olan yüzünün deforme olması ve bununla yaşamını devam ettirmeye çalışması beraberinde bazı zorlukları da getirmektedir. Sargılarla örtülmüş bir yüzün yeni duruma adapte olma süreci oldukça güçtür. Bu güçlük, zamanla düşüncelerin yüzle ilgili süreklilik kazanmasına yol açmakta ve süreklilik kazanan düşüncelerin de duygusal zemininde yarattığı enkaz beraberinde ruhsal boşluklar yaratmaktadır. Yaşanan kaza sonrası verilen düşünsel tepkiler bedensel belirti bozukluğu ölçütlerini taşımaktadır. Bedensel belirti bozukluğunda birey, fiziksel bir hasarın varlığının yol açtığı bozulmaları eşiyle olan ilişkisinde çok açık bir şekilde göstermektedir. Eşinin onu istemeyeceği düşüncesi fikir dünyasının temel taşı haline gelmiştir. Eşine dair bu düşüncesi sosyal ilişkilerine de yansımaktadır. Kalabalıklardan kaçınma ve asgari düzeyde iletişim kurmaya yönelik yoğun çaba beraberinde sosyal izolasyonu getirmektedir. Bireyin sosyal izolasyonu bir zorunluluk değil bir tercihtir. Kabuğuna çekilen ve acının girdabında savrulan bireyin zihninde beliren çarpıtmalar yüzünün boşluğuna katlanılamaz bir ifade eklemektedir. Bu ifade toplumdan kaçınma davranışını pekiştirmekte ve gün geçtikçe sosyal fobiye evrilmektedir. Kahramanımız yeni durumuyla başa çıkabilmek amacıyla bir maske tasarlama fikrini geliştirmektedir. Maskenin kişiliği ortaya koyan yönünü vurgulamak amacıyla kişilik tipolojisinde yer alan dinamik ve hırslı yüz biçimini seçmektedir. Bu yüz tipi Jung tipolojisinde dışadönük duyusal bireyi temsil etmektedir. Araştırma süreci sancılı geçse de sonuç olarak tasarladığı maskeye ulaşabilmiştir. Analitik psikolojide yer alan ve bireyin dış dünyaya karşı genel ruhsal davranış biçimini ortaya koyan persona, bu tasarım sonucunda fiziksel bir şekilde karşımızda durmaktadır. Ruhsal ve düşünsel bir örtü olan persona fiziki bir maske şeklinde ele alınmakta ve kahramanımızın yaşamını şekillendirmeye başlamaktadır.



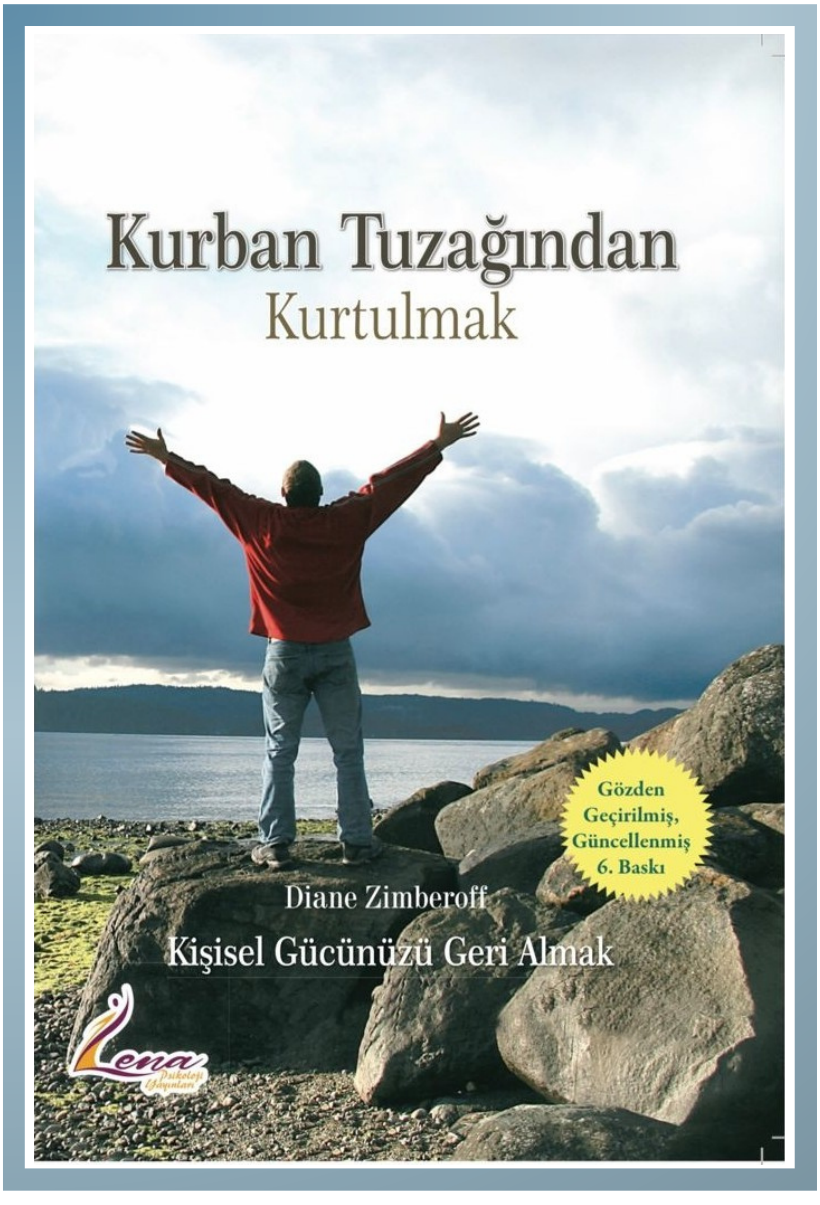
Kahramanımızın maske arayışı başarıyla sonuçlandıktan sonra sosyal yaşama yeni bir yüzle karışmanın gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu durumun pratiğini yapmak amacıyla evde çeşitli denemeler yapmış ve hazır olduğunu düşündüğünde dışarı çıkabilmiştir. Yüzündeki sargılardan kurtulmanın verdiği haz tahmin edilemeyecek düzeydedir. Yüzün, sosyal kabulün temel bileşenlerinden olduğu gerçeği bilincin her düzeyinde mevcuttur. Yeni bir yüze sahip

olmak ve idealindeki yaşamı dilediğince sergilemek hazsal bilinçdışına hizmet etmektedir. Hazsal bilinçdışı en karanlık isteklerimizin korunduğu merkezdir. Bu merkez maske ile birlikte kahramanımızın düşüncelerinde yeniden alan bulmaktadır. Kahramanımız eşinin karşısına yeni yüzüyle çıkma arzusunu derinden hissetmektedir. Yaşadığı bu dönüşümler ve içsel çatışmalar birey merkezli kuramın kurucusu Carl Rogers'ın ideal benlik kavramını akla getirmektedir. İdeal benlik bireyin ulaşmaya çalıştığı nihai sondur ancak ideal benlik ile benlik arasında bir fark olduğunda bu durum bireye rahatsızlık yaşatacak ve sonuç olarak ideal benlik benliğin gelişiminde ketleyici bir role kavuşacaktır. Eşiyle ilgili tasarılarında kahramanımız da bu ikilemi yaşamakta hatta bir süre sonra depersonalizasyon sürecine girmektedir. Ulaşmak istediği ile gerçekliği arasındaki uçurum kendine yabancılaşmasına yol açmaktadır. Tüm bu ikilemlerin yanı sıra eşinin güven ve sadakatini test etme maksadıyla yeni maskesi ile eşine yaklaşmayı düşünmekte ve bunun sonucunda da onu farklı bir yüz ancak aynı bir ruhla yeniden elde etme arzusuna yönelik yoğun bir açlık çekmektedir. Bu noktadan sonra duygu ve arzuları bu inanç temelinde şekillenmektedir. Tasarladıklarını ele aldığımızda cinsel elezerlik (sadizm) bozukluğunun izleri göze çarpmaktadır. Anlatı da yer alan tüm değişimler ele alındığında bireyin gerçek bir maskeyle sosyal hayatın her alanında yer alma isteği tüm gerçekliği ile kendini göstermektedir. Sonuç olarak insanın özünü ortaya çıkaran şey yüzüne taktığı maskeler değil ruhunda yer alan maskelerdir.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

İnsan ruhunun derinliklerinde yatan gizlere ve filtresiz bir düşünce yapısına ışık tutan bir eserle karşı karşıyayız. Anlatıda geçen cesur cümleler ve tasarımlar metaforik olsa da bireylerin dile getirmeye çekindiği temel duygulanım ve düşüncelerden oluşmaktadır. Maskeler gerçeklikten kaçınmanın yollarından biridir. Bizi ortaya çıkaran şeyi ketleyen ve gerçeği değil görülmek isteneni dışa vuran yapay yoldur. Bireyi ortaya çıkaran ve gerçekliğimizi yansıtan maskenin ardında gizledikleridir. İkilemlerimiz, arzularımız, çatışmalarımız görünenin ardında saklı duran merkezde yatmakta ve tetikleyici bir unsurla karşılaştığında biz farkında olmadan ortaya çıkıp hâkimiyeti ele almaktadır. İçimizdeki başka ben, maske ile sosyal bir zeminde kavuşmakta ve yaşamın tozlu aynasında yer edinmektedir. İnsanın gerçek yüzü kusurlu bir maskesidir.



KURBAN TUZAĞINDAN KURTULMAK



ZEYNEP ÜNAL
Uzman Psikolojik Danışman

Yazar adı: Diane Zimberoff
Yayınevi: Lena Psikoloji
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2023
Sayfa sayısı: 180

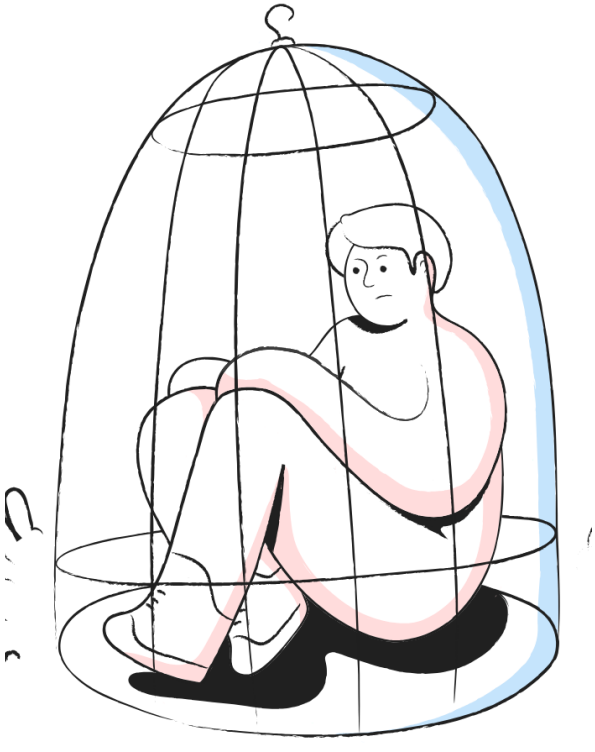
Kalp Merkezli Hipnoterapi yöntemini geliştiren Diane Zimberoff,meslek hayatı boyunca fiziksel, duygusal ya da cinsel olarak istismar edilmiş pek çok danışanla çalışmıştır. Transaksiyonel Analiz ve Hümanistik Psikoloji eğitimlerini alan yazar, Hipnoterapiyi öğrendikten sonra kurban olmanın etkilerinin danışanlarının yaşamlarını, ilişkilerini, özgüvenlerini ne kadar etkilediğini fark etmiş ve kurban olma örüntüsünü iyileştirmede yeni yollar bulma motivasyonu ile Kurban Tuzağından Kurtulmak kitabını kaleme almıştır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Kendimizle ya da diğer insanlarla kurduğumuz ilişkilerde çoğu zaman farkına dahi varmadığımız davranış örüntülerini kullanıyoruz. Bu davranış örüntülerini nasıl ve ne zaman edindiğimiz üzerine çok da düşünmeden, tanıdık ve bildik olanın sağladığı konforla örüntüleri sürdürmeye devam ediyoruz. Kurban Tuzağından Kurtulmak kitabı pek çok insanın sahip olabileceği bir örüntüyü ele alıyor. Kurban, kurtarıcı ve zorba üçgeni...

İçine doğduğumuz aile; kendimize, diğer insanlara ve dünyaya ilişkin algılarımızı oluşturan en önemli kaynaktır. Dolayısıyla sahip olduğumuz davranış örüntülerinin nedenlerini ve nasıl oluştuklarını çözebilmenin yolu öncelikle aile dinamiklerimizi anlamaktan geçer. Yapısal Aile Terapisi Kuramı'nda aileler, işlevsel (fonksiyonel) ve işlevsel olmayan (fonksiyonel olmayan) şeklinde iki başlıkta ele alınır. İşlevsel aileler, üyeleri arasında güçlü iletişim olan birbirlerine karşı destekleyici, saygı ve sevgi dolu aileler olarak tanımlanırken, işlevsel olmayan ailelerde karmaşık ve bozuk bir görev dağılımı vardır. Bu bozuk görev dağılımı o aile içerisinde büyüyen bireyin kişilik gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir.

Kurban üçgeninin içine hapsolmuş bir ailenin dinamiklerini incelediğimizde "işlevsel olmayan" aile yapısını görebiliriz. Bu ailelerde kurban oyunu sınırsız kombinasyonla oynanabilir. Bu oyunun en temel kuralı tüm aile üyelerinin kendilerini bir şekilde kurban rolü ile özdeşleştirmeleridir. Kurban, kendini çaresiz hisseden ve kendine acıyan kimsedir. *"Bunlar zaten hep benim başıma gelir."* , *"Kimse beni sevmiyor."* ya da *"Senin yüzünden mutlu olamıyorum."* gibi çaresizlik ve suçlama duyguları ile bezenmiş



cümleler, kurban rolündeki bireylerden sıkça işitilir. Kurban olan bir kişinin etrafında mutlaka bir kurtarıcı görülmektedir. Zimberoff bu durumu ***"Bilincinizde ne olup bittiğini hayatınıza çektiğiniz insanlara bakarak anlayabilirsiniz. Hayatınızda çok fazla kurban varsa bir kurtarıcı olduğunuza emin olabilirsiniz."*** şeklinde açıklamaktadır.

Kurtarıcılar, toplum tarafından çokça onaylanan ve görünürde olumlu olarak değerlendirilen yardım etme davranışını gerçekleştiren kişilerdir. Bu yardım etme davranışı gerçekte bağımlılık durumlarını oluşturur ve kurtarıcı rolünü üstlenmiş bireyin, kişileri ve olayları kontrol etmesini sağlar. Aslında kurtarıcılar, ihtiyaç duyulmaya yoğun bir şekilde ihtiyaç duyan, bağımlı kişiliklerdir. Kurtarıcı kaldırabileceğinden fazla sorumluluğu üstlenirken başkalarının ona ihtiyaç duymasını sağlar ve böylece büyüyüp gelişir.

Bu noktada yardım etme ya da sorumluluk alma ile kurtarıcı olmak arasındaki ayrımı nasıl yapabileceğimiz konusu gündeme gelmektedir. Kitapta gerçek sorumluluk "Bireyin kendi sorunlarını çözmede kendini güçlü hissedebilme yetisi" olarak tanımlanmaktadır. Kurtarıcı olduğumuzda dikkatimizi kendi hayatımızdaki sorunlardan uzaklaştırarak başkalarının sorunlarını çözmeye odaklanırız. Buna bir çeşit kendimizi manipüle etme yöntemi de diyebiliriz.

Kurban ve kurtarıcı arasındaki ilişkiye baktığımızda "eş bağımlılık" kavramı ile karşılaşırız. Kökeni 1950 yılına dayanan eş bağımlılık, bakım veren kişi ile bakım alma ihtiyacını devam ettiren kişi arasındaki karşılıklı bağımlılık olarak tanımlanabilir. Kurban kendini sürekli kurtarılması gereken durumların içinde tutarken kurtarıcı da kurban için kendini feda etme, ihtiyaç duyulan kişi olma pozisyonunu korur. Kurtarıcı kurbanın problemlerini çözdükçe kurban kendini daha çaresiz hisseder. Böylece bitmeyen bir eş bağımlılık döngüsü oluşur.

Kurban üçgenin üçüncü bileşeni zorba, kişinin kurban rolündeyken kendini diğerlerinden daha aşağıda, çaresiz ve kontrolden çıkmış hissettiği için saldırgan davrandığı yönüdür. Kişi bu roldeyken kendi sorunları için başkalarını suçlar ve diğer insanlara ya da kendine yansıttığı duygu öfkedir.

Bahsedilen üç rol arasındaki sınırlar o kadar şeffaftır ki bu döngüye kapılmış bireyler hangi rolde olurlarsa olsunlar en sonunda bütün rolleri deneyimlerler. Üçgende yer alan herkes aslında birbirinin zayıflıklarından beslenir.

Pek çok aile bu kurban oyununu oynamaya devam eder. Bu kadar tüketici ve yıpratıcı bir oyunun sürdürülüyor olmasının altında yatan sebep sevgi arayışıdır. Sevginin açıkça gösterilmediği ve ifade edilmediği ailelerde kavgalar en meşru yakınlık gösterme yolu olarak değerlendirilebilir. Sahici sevginin hissedilmediği ailelerde büyüyen çocuklar, kendini sevmek ile bencilliği aynı şey olarak görebilirler. Oysaki kendini sevmek bencil olmanın tam tersidir.

"Kendi içimizde iyi hissetmek sevgiyle dolu bir kuyumuzun olması gibidir: Başkalarına verecek bir sürü sevgimiz vardır. Boş bir kuyudan su çekemezsiniz; içimizde kendimize karşı nefret ve güvensizlik olduğunda başkalarına sadece onları verebiliriz."



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

Hem bireysel olarak ilişkilerimde yaşadığım örüntüleri incelemek adına hem de bir ruh sağlığı çalışanı olarak yardım etmek ile kurtarmak arasındaki farkı görebilmek adına, Kurban Tuzağından Kurtulmak kitabı benim için ufuk açıcı oldu. Kitapta da söylendiği gibi her birimiz, üzerinde insanların bize nasıl davranabileceklerinin yazılı olduğu kıyafetler giyiyoruz. Bazen bilinçli bazen de bilinçsiz şekilde çevremize ve kendimize verdiğimiz mesajlar iç huzurumuzu, yaşam kalitemizi derinden etkiliyor. Bu kitap okuruna, etrafına kendisi ile ilgili nasıl bir mesaj verdiğini fark etme olanağı sunuyor.



KAYNAKÇA

FİLM İNCELEMELERİ

6- Blue Valentine- Feyza Kılınç Tayfun

1. https://www.imdb.com/title/tt1120985/mediaviewer/rm1232439040/?ref_=ext_shr_lnk
2. https://www.imdb.com/title/tt1120985/mediaviewer/rm3871375872?ref_=ext_shr_lnk
3. https://www.imdb.com/title/tt1120985/mediaviewer/rm3021176833?ref_=ext_shr_lnk
4. https://www.imdb.com/title/tt1120985/mediaviewer/rm1796374529?ref_=ext_shr_lnk

10- Temple Grandin- Mine Tekin Ergin

1. https://evrimagaci.org/eser/temple-grandin-2821
2. https://oznurdogan.com/2012/11/
3. https://the-art-of-autism.com/18-great-quotes-by-temple-grandin/

14- Insomnia- Ahmet Yaşar

1. https://cloudconvert.com/webp-to-jpg
2. https://www.imdb.com/title/tt0278504/mediaviewer/rm1937277952/
3. https://www.imdb.com/title/tt0278504/mediaviewer/rm2805549825/

17- Gişe Memuru- Ozan Atamış

1. https://www.imdb.com/title/tt1753866/mediaviewer/rm912503296/?ref_=tt_mi_sm
2. https://www.imdb.com/title/tt1753866/mediaviewer/rm4123351808/
3. https://www.imdb.com/title/tt1753866/mediaviewer/rm4274346752/

20- Sound of the Metal

1. https://www.deepakshukla.com/wp-content/uploads/2021/06/image4.jpg
2. https://s3.amazonaws.com/criterion-production/editorial_content_posts/hero/7940-/RyDwZjUnF7vTD6zPFLdJZnpCbHbZy5_original.jpg
3. https://www.stage6films.com/sites/default/files/2023-07/Sound_of_Metal_2572x1100.jpg

23- Groundhog Day- Fatma Batık Şimşek

1. https://www.gazeteduvar.com.tr/bugun-aslinda-dunduyu-neden-severiz-makale-1600597
2. https://www.comingsoon.net/movies/features/1264939-groundhog-day-retrospective-rewatch
3. https://kinorotterdam.nl/films/groundhog-day-1993/
4. https://m.imdb.com/title/tt0107048/mediaviewer/rm1842184193/

26- Maudie- Tuğçe Uysal

1. https://www.primevideo.com/-/tr/region/eu/detail/Maudie
2. https://ds.static.rtbf.be/article/image/1920x1080/4/a/7/f52854cc99ae1c1966b0a21d0127975b-1633005466.jpg
3. http://www.ranini.tv/ozel/42143/1/maudie-cercevenin-icini-umuda-boyamak

KİTAP İNCELEMELERİ

30- Oz Büyücüsü- Elif Gök

1. https://www.teklifkitap.com/oz-buyucusu-sert-kapak
2. https://www.senveben.biz.tr/2020/06/carl-gustav-jung/
3. https://www.balkannews.com.tr/bosna-hersek/saraybosna-hakkinda-bilmedikleriniz-h803.html

33- Suzan Defter- Ayşe Doğan

1. https://sosyalyasa.net/2021/03/11/suzan-defter-ayfer-tunc/
2. https://tr.pinterest.com/pin/41025046597577045/
3. https://tr.pinterest.com/pin/422281209275209/

36- Başkasının Yüzü- Muhammed Özkan

1. https://www.dr.com.tr/Kitap/Baskasinin-Yuzu/Edebiyat/Roman/Dunya-Roman/urunno=0001765477001
2. https://yucelbinici.com/maskeli-balodur-dunya/
3. https://yucelbinici.com/maskeli-balodur-dunya/

39- Kurban Tuzağından Kurtulmak- Zeynep Ünal

1. Https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1009112
2. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/317478
3. https://www.trendyol.com/lena-yayinlari/kurban-tuzagindan-kurtulmak-p-113173890
4. https://www.canva.com/
5. https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/6566/825500.pdf?sequence=1&isAllowed=y



PSİKOLEKTİF+

SAYI 21 - MART 2024